

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

РОЛЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
ПСИХОЛОГА

Кваліфікаційна робота студента групи
ЗППм-24-1

ступінь вищої освіти: магістр
спеціальності 053 Психологія

Сіроштана Костянтина Миколайовича

Керівник: доктор психологічних наук, професор
кафедри практичної психології

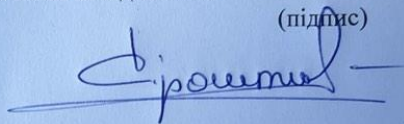
Мірошник З.М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Сіроштан Костянтин Михайлович розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)



ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ДІЯЛЬНОСТІ І СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА	8
1.1 Особистісні ресурси як інструментальні механізми життєдіяльності та професійної самореалізації людини	9
1.2 Рольова феноменологія в дискурсі психологічного знання	13
1.3 Роль як ресурс забезпечення ефективності професійної діяльності і соціальної активності фахівця психологічного профілю	20
Висновки до розділу І	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛЬОВОЇ АКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ	27
2.1. Організація та процедура дослідження	27
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПСИХОЛОГА У СОЦІАЛЬНІЙ АКТИВНОСТІ ШЛЯХОМ РОЗШИРЕННЯ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ	45
3.1. Обґрунтування важливості розширення рольового потенціалу психолога для підвищення соціальної активності	45
3.2. Загальна характеристика розвивальної програми розвитку ресурсно-рольового потенціалу та перевірка її ефективності	49
3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення особистісного потенціалу психолога шляхом розширення рольового потенціалу	62
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ	68

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**71**

ВСТУП

Глобальні трансформації сьогодення, нестабільність соціально-політичної ситуації створюють умови, за яких людина змушена постійно розвиватися, адаптуватися та вдосконалювати свої навички. Сучасний світ потребує гнучкості, здатності швидко орієнтуватися та приймати продуктивні рішення. Необхідність відповідати суспільним очікуванням, успішно інтегруватися у сучасний соціум і ефективно виконувати свої професійні функції вимагають від людини володіння різними особистісними ресурсами. Система ресурсів представлена широкою системою внутрішніх засобів діяльнісно-поведінкової самореалізації, серед яких особливе місце належить ролям. Роль як особистісний ресурс визначає здатність людини до продуктивності взаємодії, відіграє вирішальне значення у досягненні професійного успіху та психологічного благополуччя фахівця. Фундаментальна присутність ролей в структурі ресурсної організації особистості ініціює завдання комплексного дослідження проблеми. Особливо її значення розкривається в контексті реалізації професійних функцій психолога, діяльність яких якраз і пов'язана з інтенсивними міжособистісними контактами, що потребують відповідних ресурсів.

Теоретико-емпіричний аналіз ролі як особистісного ресурсу соціальної активності фахівців психологічного профілю є важливим для розуміння механізмів успішної професійної самореалізації, вирішення завдань підвищення кваліфікації та результативності діяльності. Результати таких досліджень можуть сприяти розумінню закономірностей становлення спеціаліста-психолога та розвитку умінь долати труднощі у професійній діяльності і стосунках.

Психологічні аспекти рольової феноменології розгорнуто представлені в просторі наукового знання і досліджуються в працях як зарубіжних (Дж. Мід [44], Я. Морено [45], Т. Парсонс [46], Б. Бідл [40], Г. Келлі [42] та ін.), так і вітчизняних (Г. Балл [1], О. Горбачова [23], П. Горностай [5], Л. Котлова [10], І. Мартинюк [20], З. Мірошнік [22], О. Михайленко [25], І.

Талаш [30] та ін.) науковців. В роботах дослідників робиться спроба визначення методологічних засад проблеми, виявлення детермінант, механізмів та структури рольової активності людини як суб'єкта взаємодії і соціального функціонування. Поряд із рольовою проблематикою почесне місце займають питання ресурсної організації людини, що висвітлені у роботах С. Маді [43], М. Селігмана [47], С. Хобфолла [41], О. Даценко [6], В. Казібекової [7], С. Лукомської [16], Н. Панасенко [27], Н. Перегончук [28], О. Штепи [36; 38], та ін.. Роль ресурсів в процесі професійного становлення психолога ґрунтовно вивчається О. Горбачовою [23], З. Мірошник [21; 22], О. Михайленко [24; 25], І. Талаш [30], Б. Хомуленко [34], О. Шило [35] та ін.. Результати досліджень науковців сприяють розумінню проблеми, розкривають психологічну сутність і значення ролі в структурі особистості психолога, проте не вичерпають всіх аспектів її наукового аналізу. Теоретичне і практичне значення проблеми, важливість роботи психолога для вирішення соціальних задач, недостатність напрацювань і розвідок в цій галузі обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета кваліфікаційної роботи – дослідити психологічні особливості ролі в структурі ресурсної організації соціальної активності психолога.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати проблему соціально-психологічних ролей в системі наукового знання.
2. Виявити психологічні особливості ресурсної феноменології особистості.
3. Визначити психологічні особливості рольової активності психолога в процесах професійного самоздійснення.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження на виявлення ресурсно-рольових характеристик соціальної активності психолога.
4. Опрацювати дані діагностичного обстеження методами статистичного та інтерпретаційного аналізу.

5. За результатами емпіричного дослідження розробити програму стимуляції ресурсно-рольового потенціалу психолога при вирішенні завдань професійної діяльності, перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – особистісні ресурси як інструмент життєдіяльності і професійної самореалізації людини.

Предмет дослідження – психологічні особливості ролі як ресурсу соціальної активності в діяльності психолога.

Досягнення мети кваліфікаційної роботи передбачає використання системи науково-психологічних методів:

– *теоретичних*: синтез, аналіз, порівняння, абстрагування наукових положень представлених в ресурсно-рольовій парадигмі;

– *емпіричних*:

- опитування з метою визначити рівень обізнаності щодо ресурсно-рольових характеристик соціальної активності психолога;
- опитувальник рольової компетентності (варіативності, гнучкості, глибини, рольової децентрації) П. Горностая;
- «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепи;
- «Семантичний простір рольових позицій практичного психолога» З. Мірошник

– *математичних*: первинні статистичні методи обробки даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

– методологічні засади дослідження рольової феноменології в контексті проблем соціалізації особистості (Дж. Мід, Я. Морено Г. Келлі, Г. Балл, П. Горностай, Л. Карамушка, І. Мартинюк, З. Мірошнік та ін.);

– концептуальні підходи до вирішення проблем ресурсної організації особистості (С. Маді, С. Хобфолл, О. Даценко, В. Казібекова, С. Лукомська, О. Штепа та ін.);

– наукові розвідки у питаннях формування рольової свідомості психолога (З. Мірошник, О. Горбачова, І. Талаш, О. Шило та ін.).

Практична значимість дослідження полягає у вирішенні завдань підвищення ефективності професійної самореалізації фахівців – психологів; стимуляції ресурсно-рольового потенціалу у виконанні професійних функцій. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані при підготовці майбутніх психологів з метою формування фахових компетентностей і профілактики труднощів у діяльності в майбутньому.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Основні результати кваліфікаційного дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю (з нагоди 25-річниці кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету) «Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни» (м. Кривий Ріг, 25-26 квітня 2025), збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2025. С.155-158).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося у період з грудня 2024 до березня 2025 року на базі Криворізького державного педагогічного університету. Вибірка 51 здобувач освіти (майбутній психолог) психолого-педагогічного факультету КДПУ.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, що містить 48 найменувань. Робота містить 4 таблиці, 8 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 74 стор.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ДІЯЛЬНОСТІ І СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА

1. 1 Особистісні ресурси як інструментальні механізми життєдіяльності та професійної самореалізації людини

В психологічній науці ресурсна проблематика достатньо широко представлена в різних теорія та напрямках. Її досліджують в контексті вирішення питань особистісного розвитку, виконання різних видів діяльності та поведінки, подолання криз та усунення труднощів життєдіяльності. Поняття «особистісний ресурс» демонструє багатогранність і тісний зв'язок із такими дефініціями як «психологічний ресурс», «досвід», «внутрішній резерв», «особистісний потенціал» тощо, які об'єднує ключова ідея: вони розглядаються як інтегровані елементи фундаментальних основ розвитку особистості, що утворюють багаторівневу систему психологічних засобів і механізмів, які забезпечують життєве функціонування людини в заданих соціальних параметрах.

На думку О. Штепи ресурси виступають «..фізичними і духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує досягнення мети діяльності і успішність в різних видах соціальної активності» [36, с. 671].

О. Даценко вважає, що «особистісні ресурси – це внутрішній психологічний запас когнітивних, емоційних та конативних характеристик людини, які допомагають їй адаптуватися до життєвих умов, усувати суперечності розвитку та досягати поставлених цілей» [6, с. 25]. Ресурси виступають своєрідним «капіталом», що забезпечує ефективність діяльності,

виражають спрямованість до своїх внутрішніх резервів і сприяють стійкості особистості у невизначених ситуаціях.

Н. Панасенко зауважує, що ресурси охоплюють систему інструментів, наявність та достатність яких дозволяє швидко пристосуватися до змін, ефективно виконувати поставлені завдання, будувати якісні взаємини та підтримувати психологічне благополуччя в умовах суспільних трансформацій [27].

С. Ларіонов, О. Лящ наголошують, що ключовим стимулом їх реалізації виступає проблемна ситуація, яка якраз і вирішується за рахунок використання напрацьованих запасів, які орієнтовані на досягнення оптимального балансу та емоційної рівноваги [14].

Н. Перегончук, Т. Краєвська ресурси особистості визначають як арсенал засобів самоорганізації та оптимальної життєдіяльності [28]. Це сукупність внутрішніх потенцій, що виступають як духовна опора і життєва енергія, що дозволяє боротися із труднощами і досягати бажаного [3; 41]. В ресурсах відображаються операційно - дієві механізми активності людини, інструментальна складова її діяльності та поведінки. Їх основними характеристиками, на думку дослідників виступають: усвідомленість, значимість, динамічність, активність, змістовність та цілеспрямованість використання [3; 7; 29; 36; 38].

Ресурси людини є результатом її особистісного розвитку і формуються в умовах безперервного процесу виконання діяльності, виступаючи опосередкованою ланкою між мотивами, метою та результатами. В них відображається рівень компетентності та зрілості людини, виражається її залученість у різні форми професійної діяльності і соціальної активності. Ресурси є основним елементом особистісного потенціалу, виступають одночасно і можливостями і засобом саморозвитку. Вони пов'язані з закладеними в людині можливостями до інтеріоризації дійсності, використовуються для виконання діяльності та поведінки, фахових в тому числі, забезпечуючи їх продуктивність.

Фундаментальна присутність ресурсів в особистісній організації людини, їх активний характер в процесі конструювання життєвого простору розкривається у наступних функціях [7; 17; 38]:

- психологічного забезпечення життєдіяльності;
- активного перетворення об'єктивної реальності у світ суб'єктивних можливостей;
- організації та інструменталізації діяльності та поведінки;
- реалізації регулятивних умінь;
- розвитку здібностей;
- когнітивного опосередкування дійсності та саморозуміння.

С. Маді, М. Селігман наголошували на буферній функції ресурсів, яка дозволяє зменшувати залежність психологічного благополуччя від факторів середовища та підвищувати загальний рівень життєстійкості [43; 47].

Особистісні ресурси виступають інтегральною характеристикою людини, в якій поєднуються різні психологічні засоби життєзабезпечення. На думку О. Штепи центральне місце в цій системі належить ціннісно-смісловому компоненту свідомості, який задає напрямок активності та впливає на вибір тих чи інших засобів [36; 38]. Ціннісно-сміслові структури виконують роль внутрішнього фільтра, який визначає, які ресурси будуть активовані в певних життєвих ситуаціях та стимулюють до пошуку відповідних інструментів. З іншого боку, психологічні ресурси сприяють реалізації ціннісно-сміслових орієнтацій, допомагаючи людині долати труднощі, зберігати мотивацію та досягати значущого.

На думку В. Казібекової ресурси особистості характеризуються інваріантними та варіативними властивостями [7]. Перші розкриваються у вигляді статичних елементів психіки: ціннісних орієнтацій, пізнавально-інтелектуальних, мотиваційно-вольових та індивідуально-типологічних якостей, які утворюють стабільні основи життєдіяльності і виступають надійним засобом вирішення необхідних завдань. Другі виявляють ресурси з

точки зору їх залежності від умов та динамічності використання відповідно до обставин.

Ресурси вирізняються розгорнутими видовими характеристиками, що виражають їх системний зв'язок із різними психічними структурами. Їх диференціація відбувається за певними критеріями та ознаками [6; 16; 27; 28]. Залежно від спрямованості завдань, вони поділяються на ресурси самовизначення, досягнення поставлених цілей і запобігання несприятливим наслідкам важких життєвих ситуацій. Відповідно до сфери психічної акумуляції та активізації, ресурси поділяються на:

- когнітивні (пізнавальні процеси, сформованість системи ЗУН, обізнаність, аналітичні функції, що забезпечують здатність людини сприймати, обробляти, запам'ятовувати та використовувати інформацію, розуміти дійсність і себе в ній);
- афективні (система переживань, суб'єктивних ставлень, емоційних реакцій, що сприяють появі стеничних станів та каталізації активності у виконанні діяльності);
- мотиваційно-вольові (енергетичне забезпечення дій, потреби, мотиви, цілі, прагнення, інтереси, регулятивні механізми);
- інструментальні (розвинуті уміння та здібності, сформовані навички та компетентності, засвоєні шаблони та стереотипи, що забезпечують легкість та успішність виконання завдань);
- соціально-психологічні (ролі, статус, авторитет, соціальні уміння та здібності).

Деякі науковці [17; 26; 29] вважають, що в якості особистісних ресурсів можуть розглядатися риси характеру такі як цілеспрямованість, активність, оптимізм креативність, воля до життя тощо. Серед ключових внутрішніх ресурсів С. Лукомська зазначає про рефлексію, самооцінку та «Я» - концепцію, які визначають рівень усвідомленості, самосприйняття та ставлення до власних можливостей [16]. Рефлексія допомагає управляти

діяльністю та поведінкою, сприяє самопізнанню та розумінню власних сильних і слабких сторін і на цій підставі застосовувати відповідні ресурси.

За часовою спрямованістю ресурси класифікуються на потенційні, що проявляються на рівні прогностичних уявлень, потреб та установок, що можуть бути використані в майбутньому і актуальні – через цілі, цінності, мотиви, якості, властиві суб'єкту в реальних умовах життя та діяльності [7].

Таким чином, особистісні ресурси – це складне поліваріативне явище, що відображає інструментальний аспект життєдіяльності та професійного самоздійснення індивіда. Вони розуміються як набір можливостей, арсенал засобів, система когнітивних, афективних, мотиваційно – вольових та інших механізмів, що дозволяють виконувати фахову діяльність, досягати мети та успішно функціонувати у суспільстві.

1.2 Рольова феноменологія в дискурсі психологічного знання

Дослідження проблеми рольової самореалізації індивіда постало у зв'язку із вирішенням питань ефективної соціалізації та успішної адаптації до постійно змінюваних умов. В процесі особистісного розвитку людина постійно відчуває зовнішній тиск, пов'язаний із необхідністю дотримання норм поведінки, певних правил та засвоєних суспільних цінностей, що може суперечити його потребам. Кожна людина як член суспільства, з одного боку прагне бути його частиною і залучитися до тієї чи іншої соціальної групи, а з іншого – зберегти прагнення незалежності та свободи. Для досягнення діалектичної рівноваги, суспільство пропонує людині набір готових поведінкових шаблонів, які концептуалізуються на рівні рольової феноменології.

Термін «роль» (фр. rôle – список, перелік) широко використовується в різних галузях наукового знання та людської практики. Найбільш ґрунтовний аналіз рольової дефініції представлено в дискурсі соціальної психології, де її фундатором вважають американського дослідника Дж. Міда, який її

тлумачив як «...одиницю суспільної структури, що описується у вигляді заданої системи норм, яка регулює безпосередню взаємодію між людьми» [44, с. 34]. На думку Дж. Міда, ролі – «...це соціальні функції, узагальнені нормативні очікування, що обумовлюють і пояснюють типові форми поведінки людей, залежно від їхнього місця чи позиції у суспільстві» [44, с. 35]. Роль тлумачиться науковцем як варіативна змінна статусу особистості, що функціонує під впливом динамічних умов і визначає ефективність суспільної самореалізації індивіда.

Подальший розвиток рольового підходу зафіксовано в концепціях структурного функціоналізму Т. Парсонса, Р. Мертона, Р. Лінтона та ін.. і набув значного поширення в інтеракціоністській психології. Т. Парсонс вважав, що роль – це «... динамічні структури, що виникають у процесі комунікації між людьми і характеризують позиції, функції та поведінкові моделі, які індивід займає та реалізує у різних соціальних контекстах» [39, с. 509]. Роль є основним елементом соціальної реальності і відображає взаємозв'язок між індивідом та суспільством. Вона не є статичною, а навпаки змінюється в залежності від ситуації, соціального середовища та особистісного розвитку людини.

Р. Лінтон зазначав, що ролі включають систему компетентностей у виконанні тих розпоряджень, які висуваються суспільством по відношенню до людини; відображають цінність та якість функціонування людини як члена суспільства [40]. Науковець наголошував, що ролі характеризуються наступними властивостями: масштабністю, емоційною виразністю, рівнем усвідомлення, ступенем формалізації, якістю виконання та вмотивованістю її носіїв [40, с. 83 - 84].

В роботах Дж. Тібо, Г. Келлі соціальні ролі пов'язувалися із існуючими у суспільстві очікуваннями та індивідуальними установками і розглядалися в контексті реалізації інтерактивних зв'язків, з урахуванням позицій і місця в суспільній ієрархії. У спробі виявити видову специфіку дослідники виділяють: зовні нав'язані ролі (імперативні), вільно обрані (диспозитивні),

що передбачають гнучке і варіативне виконання залежно від ситуації і досягнуті, що залежать від зусиль та умінь індивіда [42].

В теорії транзактного аналізу Е. Берна соціальна взаємодія розглядається в залежності від переживаємих домінуючих «Его» - станів, які визначають рольові позиції та проявляються у відповідних стилях спілкування. Дослідник виділяє три такі генеральні стани: «Батьки», «Дорослий», «Дитина», які формують рольовий репертуар і певні поведінкові стереотипи людини в різних ситуаціях [2, с. 20].

Значної представленості рольова феноменологія набула в теорії психодрами Я. Морено, відповідно до якої ролі є способом самовираження та характеризуються спонтанністю, творчістю і варіативністю. Вони розподіляються на психосоматичні – пов'язані з біологічними функціями (наприклад, роль дитини, яка потребує турботи), соціальні - визначені суспільством (учитель, лікар, друг), психодраматичні – символічні та уявні ролі, які особистість може грати відповідно до вимог ситуації. Кожна людина має певний набір ролей. Чим ширший репертуар, тим адаптивнішою є особистість. [45].

Значний внесок у дослідження проблеми зробили вітчизняні науковці (О. Горбачова, З. Мірошник, О. Михайленко та ін.). На думку З. Мірошник, роль являється унормованим способом реалізації соціальної активності, що обумовлюється особистісними детермінантами і характеристиками середовища; виступає своєрідним набором стандартів, правил виконання тих чи інших дій, що концентрують в собі інформацію про моделі самоздійснення у певних видах діяльності та механізми вирішення комунікативних завдань [22]. Дослідниця вважає, що роль виступає механізмом інтеграції людини у групу і визначає ефективність перебування в ній.

Н. Корабльова зауважує, що рольова позиція визначається соціальною структурою та вимогами суспільства, що формують очікування до рольового репертуару учасників взаємодії [9]. На одному полюсі рольової діади

розташована особистість з її світоглядом та індивідуальними властивостями, на іншому, система соціальних цінностей та норм, яким індивід повинен відповідати. У зв'язку з цим, роль розглядається як інтегративний феномен соціального та індивідуально-психологічного дуалізму, що має подвійну природу і виражається у внутрішньому та зовнішньому плані, у формі рольової поведінки.

П. Горностай підкреслює, що внутрішній аспект рольової взаємодії відображає зміст рольової «Я» - концепції, характеризує особистісну детермінацію рольової поведінки, уявлення людини про власні соціальні функції та відчуття себе суб'єктом їх виконання [5]. Ця індивідуально-психологічна складова охоплює широкий клас психічних явищ: індивідуальну і групову ідентичність, компетентність, соціальні установки, саморегуляцію тощо, включає сукупність знань, переживань і домагань людини, що виступають внутрішнім підґрунтям успішної рольової самореалізації.

Л. Лепіхова вважає, що рольова поведінка є унікальним і варіативним паттерном реакцій, який забезпечує як соціальне самоздійснення індивіда, так і функціонування суспільного організму в цілому [15]. В рамках рольового підходу поведінка розглядається як сукупність та динамічне поєднання різноманітних форм активності, що спрямовані на досягнення мети та задоволення потреб; регулюється соціальними очікуваннями (експектації) і визначає напрямок та зміст індивідуальної траєкторії соціального існування. Рольова поведінка ґрунтується на конативних моделях і спрямована на виконання функцій, визначених певним статусом і конкретними нормами [13; 25]. Вона є однією з найважливіших форм соціальної взаємодії і проявляється у всіх значущих для індивіда ситуаціях життєдіяльності, професійній діяльності в тому числі.

І. Мартинюк, Н. Соболева зазначають, що соціальні ролі особистості - це суспільно визначені моделі поведінки, які відповідають рангу, статусу людини, її популярності та авторитету [20]. Це очікуваний спосіб дій, що

релевантний нормативному зразку, сукупність правил і стандартів, які людина повинна відтворювати виходячи з визначених позицій. Соціальні ролі ґрунтуються як на індивідуальних, так і суспільних цінностях, включають установки і життєві прагнення індивіда [1]. Вони забезпечують інтеграцію людини у різні групи, відображають рівень соціальної зрілості та компетентності особистості. Ролі дають можливість розкрити потенціал, досягти мети та реалізувати здібності. Вони стають ресурсом для виконання діяльності, ефективної взаємодії, вирішення конфліктів та проявляються у різних життєтворчих актах.

Незважаючи на деякі відмінності у тлумаченні феномену, спільним серед науковців є розуміння того, що ролі – це вузловий момент, в якому особистість і соціум поєднуються в нерозривну цілісність через розгорнуту систему соціальних відносин, завдяки чому забезпечується гармонійне співвідношення між зовнішніми і внутрішніми сторонами існування.

Узагальнюючи теоретичні підходи до рольового концепту, структуру зазначеного феномену можна представити у вигляді поєднання когнітивно – світоглядного, афективного та конативного компонентів (рис. 1.1).

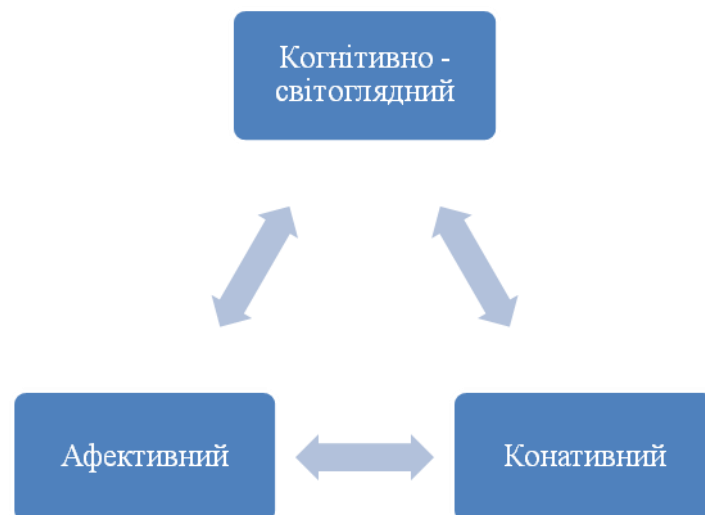


Рис. 1.1 Компоненти психологічної структури соціальної ролі

Когнітивно-світоглядний компонент включає систему ЗУН, цінностей та установок людини, що виражають її обізнаність у виконанні тих чи інших ролей, права та обов'язки, потреби, інтереси, мотивацію, відповідний

інструментарій тощо, які відображають здатність суб'єкта до рольового самовираження та відповідність поведінкових паттернів. Великого значення в даному контексті набуває рефлексія як механізм усвідомлення рольової активності і самооцінки якості виконання відповідних функцій.

Афективний компонент відображає ставлення людини до виконання своєї інтерналізованої ролі, виражає емоційну позицію у відповідності до обов'язків та очікувань суспільства. Почуття, які людина переживає у зв'язку з виконанням певних соціальних ролей (наприклад, роль батька може викликати радість і почуття відповідальності) можуть слугувати внутрішнім поштовхом до вдосконалення себе у рамках своїх ролей і стимулювати прагнення до особистісного зростання. Ця складова передбачає емоційну зрілість як здатність управляти своїми емоціями, адаптуватися до вимог та знаходити баланс між особистими потребами і соціальними нормами. Емоційна зрілість включає регулятивні механізми і уміння долати внутрішньо-рольові конфлікти (наприклад, між роллю працівника і сім'янина), включає почуття власної гідності, впевненості у своїх силах та здатність отримувати задоволення від виконання ролей.

Конативний компонент відображає розгорнутий поведінковий репертуар, що виражається у різних видах рольової активності. Кожен індивід одночасно є носієм різних ролей, диференціація яких визначаються різноманітністю соціальних груп, видів діяльності та відносин, в які людина включена. За критерієм суспільних зв'язків виділяють соціальні та міжособистісні ролі [4; 5; 18].

Соціальні ролі (формальні) пов'язані із місцем та функціями в суспільній ієрархії (вчитель, учень, студент, продавець). Це стандартизовані поведінкові шаблони, що будуються і розкриваються згідно очікувань, офіційних норм та обов'язків. Також вирізняють соціально-демографічні ролі: батьки, діти, чоловік, дружина та ін., які ґрунтуються на культурних цінностях і традиціях і передбачають специфічні форми стосунків. Соціальні ролі детермінуються місцем носія у системі відносин, є більш чітко

визначеними, оскільки безпосередньо пов'язані з суспільно необхідною діяльністю та об'єктивними умовами та вимогами [20].

Міжособистісні ролі (неформальні) є менш регламентованими і визначаються становищем індивіда в інтерактивному просторі. Вони набагато різноманітніші та менш жорсткі ніж соціальні, допускають варіативність виконання і визначаються особливостями емоційного зв'язку (друг, ворог, лідер, коханий, ізольований тощо).

В дослідженні П. Горностая пропонується класифікація ролей за різними вимірами: соціально-індивідуальним (особисті, групові, міжособистісні, формальні-неформальні); життєво-часовим (реальні, театральні, вікові, стійкі, ситуативні); поведінковим (статусні, актуальні, латентні) тощо. [5, с. 10]

У процесі реалізації соціальних ролей можуть виникати певні труднощі, пов'язані з необхідністю людини виконувати одночасно безліч функцій. Це призводить до появи суперечностей у рольовому репертуарі і виникнення конфліктів. Дослідники [5; 9; 10] виділяють такі види рольових конфліктів: внутрішньо-рольові (розбіжності на рівні однієї ролі (наприклад, лагідність і вимогливість у вихованні дітей); міжрольові – розбіжності між декількома ролями (наприклад, суперечності між роллю домогосподарки і фахівця, які часто виникають у жінок); особистісно-рольові – суперечності між внутрішніми потребами, інтересами людини та зовнішніми вимогами щодо виконання соціальних ролей.

Таким чином, соціальні ролі виступають складним психологічним феноменом, що відображає взаємозв'язок між індивідом і суспільством, де кожна людина, займаючи певну позицію, виконує конкретні функції та дотримується норм поведінки, очікуваних від неї. Соціальні ролі визначаються зовнішніми вимогами і внутрішніми прагненнями індивіда, охоплюють різні структури та рівні психологічної організації особистості. Вони є свідченням сформованої соціальної свідомості, групової та

індивідуальної ідентичності, допомагають орієнтуватися в соціальних відносинах і забезпечують стабільність та ефективність існування у соціумі.

1.3 Роль як ресурс забезпечення ефективності професійної діяльності і соціальної активності фахівця психологічного профілю

Теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що роль виступає потужним джерелом самоорганізації в різних сферах життя, в професійній в тому числі. Вона допомагає, з одного боку, адаптуватися до вимог діяльності і професійного середовища, з іншого – розкрити свої уміння та здібності. У зв'язку з цим роль можна тлумачити як особистісний ресурс, що дозволяє виконувати різні види професійної діяльності, зокрема і психологічну та підтримувати належний рівень соціальної активності.

Діяльність психолога є надзвичайно складним, відповідальним і важливим видом праці, що має суспільно-цінне значення і спрямована на вивчення, аналіз та корекцію психічних процесів, станів і поведінки людини. Психолог повинен володіти ґрунтовними знаннями та уміти їх застосовувати на практиці, сприяти особистісному розвитку людини і покращенню ментального здоров'я. Діяльність психолога поєднує наукову, діагностичну, корекційну, консультативну та освітню складові, що робить працю психолога багатогранною та різноманітною і передбачає сформованість широкого діапазону ролей.

Головна мета діяльності психолога – практика, тобто, надання психологічної допомоги своїм клієнтам у вирішенні психічних проблем, підтримці у кризових ситуаціях та попередженні деформацій особистісного зростання [12]. Психолог допомагає людям знаходити внутрішні можливості і сили для подолання труднощів, розвиватися як повноцінна особистість та будувати гармонійні стосунки з оточуючими. Глобальна роль та поліфункціональне значення роботи психолога, актуалізує важливість і

необхідність присутності в професійному досвіді фахівця необхідних ресурсів, зокрема системи ролей.

Ролі, як внутрішній ресурс в діяльності психолога представляють собою унормований спосіб реалізації своїх функцій, своєрідний набір стандартів, правил виконання тих чи інших дій в межах вирішення професійних задач. Як сукупність поведінкових шаблонів, які визначені статусом у суспільній ієрархії, роль співвідноситься із системою соціальних, етичних та професійних очікувань, норм і обов'язків та визначає результативність праці і стосунки у професійному середовищі. Ролі виступають засобом виконання діяльності, механізмом вирішення завдань і досягнення визначених цілей. Вони ґрунтуються на уявленнях спеціаліста про особливості та зміст діяльності і свої можливості у її виконанні, виступають інтегральною характеристикою її психологічного забезпечення.

О. Михайленко підкреслює, що професійні ролі психолога визначають спектр його завдань, напрямків і засобів діяльності [25]. Кожна роль передбачає використання специфічних знань, навичок і методів для досягнення певних цілей. Мета, як образ бажаного результату, визначає характер та способи дій фахівця. Рольові дії у професійній діяльності психолога – це конкретні, відносно закінчені елементи діяльності, що відповідають заданій професійній ролі, спрямовані на досягнення проміжних цілей та підпорядковані загальному мотиву. Відповідно до визначених цілей спеціаліст застосовує ті поведінкові шаблони, які, на його думку, сприяють максимальній ефективності їх досягнення.

Роль є ключовою в професійній діяльності психолога, визначає взаємодію з клієнтами, колегами, суспільством, а також методи та підходи, які він використовує [30]. Запити суспільства, різноманітність ситуацій, індивідуальний характер комунікації вимагають від психолога володіння розгорнутим рольовим репертуаром. Рольовий репертуар психолога повинен бути усвідомленим, гнучким у застосуванні відповідно до ситуації і поставлених завдань. Психолог повинен орієнтуватися в проблемній ситуації,

«відчувати клієнта» та уміти налагоджувати з ним зв'язок. Доволі часто, особливо в умовах консультативно-корекційної роботи він змушений змінювати одну і застосовувати іншу роль, а для цього в його рольовому досвіді повинен бути представлений широкий діапазон засобів.

Б. Хомуленко вважає, що реалізація рольової поведінки психолога передбачає декілька етапів [34]:

- розуміння проблемної ситуації та способів її вирішення за рахунок цілеспрямованого моделювання власної активної активності;
- вибір ролі як способу взаємодії, узгодження дій та типу відносин для досягнення мети;
- реалізація усвідомленої рольової поведінки за рахунок екстеріоризації рольових дій;
- аналіз та оцінка рольового паттерну, що дозволяє зрозуміти ефективність застосованих дій.

Стратегія рольової поведінки психолога визначається співвідношенням запитів клієнта із його власними потребами, установками та компетентностями, обізнаністю у сучасних тенденціях та інноваціях у галузі, розвинутих уміннях та здібностях. Психолог повинен орієнтуватись в ситуації, підбирати і застосовувати ті поведінкові моделі, які сприяють взаємодії і дозволяють гнучко реагувати на зміни в ній.

В структурі рольової поведінки психолога, спираючись на роботи З. Мірошник, Б. Хомуленко, О. Горбачової та ін., можна виділити декілька компонентів [23; 24; 28]:

- пізнавальний – є основою розуміння сутності ситуації, вибору адекватного способу поведінки та дозволяє ефективно виконувати поставлені завдання; включає систему ЗУН, сформованість професійної свідомості та рівень розвитку когнітивних функцій;
- мотиваційний – є рушійною силою реалізації рольової активності; включає систему потреб, інтересів, переконань; визначає рівень зацікавленості,

наполегливості та задоволеності діяльністю, відіграє ключове значення у формуванні професійної ідентичності психолога та його кар'єрному успіху;

- виконавчий, що проявляється у розгорнутому поведінковому репертуарі фахівця.

Ефективність рольової самореалізації психолога залежить від сформованості компонентів зазначеної структури, фахової підготовки, професійного світогляду, розвинутих умінь та здібностей, цінностей та установок. Індивідуально-психологічні якості, що детермінують успішне оволодіння психологом різних ролей, спираючись на дослідження науковців [5; 21; 22; 31], можуть бути представлені у наступних блоках:

- мотиваційно-творчому (активність та спрямованість особистості до діяльності);
- інтелектуально-логічному (здібності, знання, уміння, навички);
- морально-етичному (ставлення до інших, гуманістична спрямованість);
- комунікативно-перцептивному (ефективне спілкування та розуміння іншого);
- самоорганізаційному (здатність до самоврядування та самоконтролю).

О. Шило вважає, що рольовий діапазон психолога визначається сформованістю професійної самосвідомості, в якій центральне місце належить рольовій ідентичності, як усвідомлення себе фахівцем відповідного профілю; прийняття цінностей та норм професійної діяльності і формування власного стилю роботи [35].

Як відомо, психолог виконує різні види діяльності, на підставі яких, З. Мірошник, О. Горбачова виділяють наступні його професійні ролі:

- просвітницьку, що виявляється в психоедукаційних діях, спрямованих на підвищення рівня обізнаності клієнта в психологічній проблематиці і збереження ментального здоров'я;
- діагностичну – розкривається в уміннях вимірювати індивідуальні властивості, отримувати та інтерпретувати фактичні дані, формулювати висновки і презентувати їх обстежуваному;

- консультативну - з метою стимуляції внутрішніх ресурсів клієнта у вирішенні психологічних проблем;
- корекційну, що передбачає створення спеціальних умов для цілеспрямованого впливу і регуляції особистісного розвитку клієнта [23, с. 53 - 54].

В межах окреслених глобальних ролей дослідниці виділяють ще й конкретно специфічні ролі, зокрема «наставник», «фасилітатор», «партнер», «ментор», «порадник», «співбесідник», «координатор» тощо [23, с. 62].

Психолог – це фахівець, діяльність якого може мати не лише прикладний, але і науково академічний характер. У зв'язку з цим ролі психолога розкриваються у таких позиціях як «лектор», «транслятор знань», «дослідник» тощо.

Л. Карамушка, досліджуючи ролі працівників освіти, до яких належать і психологи, виділяє дві їх основні групи: соціальні, що визначені місцем психолога у суспільстві і тими функціями, що він виконує у громадській, сімейній та інших сферах; професійно-функціональні (індивідуальні, групові, формально-неформальні, постійні, ситуативні), які він безпосередньо здійснює в межах своєї діяльності [8, с. 80].

Таким чином, в структурі професійної діяльності психолога, роль виступає важливим ресурсом виконання діяльності і соціальної активності. Вона дозволяє досягати мети та успішно вирішувати завдання, налагоджувати контакти із клієнтами та успішно взаємодіяти з ними. Роль є синтетичним утворенням, що поєднує когнітивні, мотиваційно-ціннісні та конативні компоненти, проявляється у показниках діяльності та поведінки, обумовлюючи їх ефективність. Вона виступає засобом реалізації професійних функцій, механізмом інтеграції у професійну спільноту та дозволяє ідентифікувати себе із групою фахівців. Роль являється необхідним ресурсом формування професійного досвіду і успішної самореалізації у діяльності і соціальній активності, свідчить про рівень професіоналізму і майстерності спеціаліста психологічного профілю.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє встановити, що ролі є важливим особистісним ресурсом, який визначає адаптацію, самореалізацію та ефективну взаємодію людини в суспільстві. Ролі формують структуру особистості, впливають на її поведінку, мотивацію та рівень соціальної активності. Вони виступають складним психологічним феноменом, в структурі якого виділяють когнітивно-світоглядний, афективний та конативний компоненти; виконують глобальну функцію психологічного життєзабезпечення і проявляються у різних стосунках. Ролі, як суспільно визначені моделі поведінки, сукупність правил і стандартів, відповідають рангу, статусу людини, регулюються нормативними зразками та соціальними очікуваннями. Особливе місце ролі займають в структурі професійної діяльності психологів, виступаючи необхідним ресурсом її виконання і відносин у професійному середовищі.

Ролі є синтетичним утворенням, на рівні якого поєднуються різні компоненти психіки фахівця-психолога (інтелектуальні, мотиваційно-ціннісні, конативні та ін.), що проявляються у варіативному поведінково-рольовому репертуарі. Ролі розглядаються як засіб виконання діяльності та інструмент вирішення поставлених завдань, дозволяють досягати мети та успішно виконувати свої професійні функції. Ефективність формування і реалізації рольових позицій психолога є складним процесом, в якому синтезуються уявлення про себе в професії і ті дії, які потрібно виконувати відповідно до нормативного зразка. Ролі є полідетермінованим явищем, вони залежать від психологічної зрілості фахівця як суб'єкта діяльності, його цінностей, ЗУН, підготовленості тощо, а також соціальних очікувань та вимог, що пред'являються спеціалісту-психологу. Рольовий діапазон психолога є достатньо широким і визначається напрямками, способами та методами діяльності та поведінки (діагностичні, консультативно-корекційні,

освітні та ін.. ролі). Ролі є невід'ємною частиною фахового досвіду та особистісним ресурсом соціальної активності, професіоналізму і кар'єрного зростання спеціаліста психологічного профілю.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛЬОВОЇ АКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

2.1. Організація та процедура дослідження

Наше експериментальне дослідження проводилося у період з грудня 2024 до березня 2025 року на базі Криворізького державного педагогічного університету (онлайн). Вибірка 51 здобувач освіти (майбутній психолог) психолого-педагогічного факультету КДПУ (заочна форма навчання).

Предмет дослідження передбачав визначення рольового репертуару майбутнього психолога як ресурсного джерела, що впливає на соціальну активність. Утім, роль не є прямим ресурсом, це скоріше засіб реалізації та використання для підвищення соціальної активності. Тому важливим було визначення рольового репертуару майбутніх психологів та значущості різноманітних ролей для майбутньої професійної діяльності.

Дослідження передбачало декілька етапів.

- I. *Теоретично-підготовчий*, на якому проведено опрацювання наукових джерел проблеми з синтезом, аналізом, порівнянням, абстрагуванням наукових положень представлених в ресурсно-рольовій парадигмі.
- II. *Підготовчий*. На цьому етапі було вибрано стратегію дослідження (констатувальну), сформовано вибірку з майбутніх практичних психологів (27 досліджуваних), підібрано валідний методологічний інструментарій.
- III. *Емпіричний*, який передбачав діагностику рівня обізнаності психологів з поняттями «роль психолога», «ресурси самоздійснення», визначення рольової компетентності досліджуваних, широту семантичного простору їх рольових позицій та психологічну ресурсність.

IV. *Творчий*, він сприяв розробці комплексної програми підвищення рольової ресурсності майбутнього психолога та формулювання методичних рекомендацій щодо підвищення ресурсної ролі.

V. *Узагальнюючий*. На ньому підготовлено матеріали для захисту кваліфікаційної роботи.

Дослідження дотримувалося наступних етичних *норм та принципів*:

- конфіденційності, яка сприяла захищенню отриманих даних, підвищенню рівня довіри до діагноста, зниження соціальної активності;
- інформативності, завдяки чому досліджувані були ознайомлені з метою, інструментами, завданнями дослідження;
- неупередженості. Завдяки цьому принципу до всіх досліджуваних було сформовано коректне, поважливе ставлення;
- компетентності, сформований науковим керівником для професіонального підходу у ході дослідження.

Використано наступні *методи та методики* дослідження.

- опитування з метою визначити рівень обізнаності щодо ресурсно-рольових характеристик соціальної активності психолога.

Досліджуваним було запропоновано дати відповіді на наступні питання.

1. Які асоціації у вас виникають при слові «роль»?
2. Які асоціації у вас виникають при сполученні «соціальна роль»?
3. Які ролі може виконувати практичний психолог?
4. Як ви розумієте фразу «Роль являється унормованим способом реалізації соціальної активності»?
5. Які психологічні ресурси (особистісні, екзистенційні, зовнішні, тілесні) потрібні для формування рольового репертуару успішного психолога?

Набуті психологічні та соціальні ролі формують соціальну компетентність, дають можливість психологу бути повноцінним суб'єктом цих ролей, включати рольову поведінку у життєдіяльність, самоздійснення. У структурі рольової компетентності визначають:

- варіативність (як різноманітність ролей);

- гнучкість (як вміння переходити від ролі до ролі);
- глибина (як володіння глибинною структурою ролі);
- здатність до рольової децентрації (як здатність до перетворення у різні ролі, емпатію).

Рівень розвитку рольової компетентності можна діагностувати *опитувальником П.Горностая* [5].

У питальнику - 40 тверджень. З ним потрібно погодитися (так) чи не погодитися (ні), отримати по 1 балу за кожне співпадіння з ключем. Потім по загальній кількості балів визначити рольову варіативність, гнучкість, глибину, децентрацію. У кожній з якостей визначається рівень розвитку (9-10 балів – високий рівень; 7-8 балів – середній рівень; 5-6 балів – достатній рівень; 0-4 бали – низький рівень вияву досліджуваної якості).

За результатом загальної кількості набраних балів по всім якостям підраховується рівень рольової компетентності: 35-40 балів – високий рівень рольової компетентності; 29-34 бали – середній; 24-28 балів – достатній; 0-23 бали – низький.

У формуванні ролей, розширенні рольового потенціалу значну роль відіграє психологічна ресурсність, особливо у контексті особистісно-професійного розвитку, соціальної активності. До психологічних ресурсів можна віднести стійку самооцінку, побудовану на впевненості у собі, самоефективність, відповідальність, здоровий оптимізм та резильєнтність, емоційну регуляцію, навички долаття труднощів тощо.

Крім того, можливим ресурсним потенціалом для майбутнього практичного психолога, можна додати наступні індивідуально-психологічні характеристики особистості (здатність до саморегуляції, схильність до творчості, гармонійність, адаптивність, активність, продуктивність, автономність, унікальність, компетентність, позитивний настрій, пластичність, почуття гумору, здатність зцілювати себе, емоційна глибина, гнучкість, віра в себе, безпосередність, сміливість тощо), виокремлена Т.

Титаренко у процесі авторського аналізу науково-персонологічних підходів [33, с. 59].

Для визначення психологічної ресурсності можна скористатися *«Опитувальником психологічної ресурсності» О.Штепи [37]*.

Опитувальник містить 67 тверджень, які авторка поділяє на 14 ресурсних можливостей: любов, віра у добро, прагнення до мудрості, самореалізація у професії, знання власних ресурсів тощо. З кожним твердженням у бланку потрібно погодитися чи ні (і отримати один бал). Також опитувальник дозволяє підрахувати загальний рівень психологічної ресурсності (0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень прояву; 70–92 бали – середній рівень; 93–106 балів – високий рівень; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності).

Вагомий внесок у дослідження проблеми рольових репертуарів як ресурсного потенціалу у соціальній активності особистості досліджувала відомий український психолог З. Мірошник. Нею була розроблена *шкала для визначення семантичного простору рольових позицій практичного психолога*, інформативна та зручна у використанні [19, с. 25; 24, с. 284]. Вона взята нами за основу дослідження.

На шкалі потрібно оцінити від 1 балу (мінімальний показник) до 7 балів (максимальний показник) дії та вчинки практичного психолога (віднесені нами до соціальної активності) з переважаючим для досліджуваного рольовим репертуаром. Дії та вчинки в основному відповідають основним функціональним обов'язком психолога та можуть бути використанні у якості ресурсу у майбутній професійній діяльності. У процесі попереднього опитування досліджуваних визначено такі ролі майбутніх психологів, саме вони будуть внесені до опитувальника:

- «психолог-психоедукатор»;

- «психолог-айболить (душевний лікар, помічник у вирішенні особистісних проблем)»;
- «психолог-діагност»;
- «психолог-помічник»;
- «психолог-реабілітолог»;
- «психолог-волонтер»;
- «психолог-медіатор»;
- «психолог-інноватор».

В залежності від виставлених балів, визначається та роль, яка їх отримала більше, також аналізуються ролі, розвиток яких може містити значні ресурсні можливості у подальшій професійній діяльності.

Отримані дані оброблялися методами математичної статистики.

Підібраний методологічний інструментарій дає можливість не тільки визначити рольовий репертуар майбутнього практичного психолога, а й виокремити ті ролі, які можуть стати джерелом ресурсності у професійній діяльності.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

Предмет дослідження передбачав визначення рольового репертуару майбутнього психолога як ресурсного джерела, що впливає на соціальну активність та, відповідно, покращує психологічний супровід вразливих верств населення, з яким буде працювати психолог, підсилює значущість різноманітних ролей для майбутньої професійної діяльності.

Учасникам на початку емпіричного дослідження було запропоновано дати відповіді на наступні питання.

1. Які асоціації у вас виникають при словосполученні «роль», «рольовий репертуар»?
2. Які асоціації у вас виникають при сполученні «соціальна роль»?
3. Які ролі може виконувати практичний психолог?

4. Як ви розумієте фразу «Роль являється унормованим способом реалізації соціальної активності»?

5. Які психологічні ресурси (особистісні, екзистенційні, зовнішні, тілесні) потрібні для формування рольового репертуару успішного психолога?

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити такі висновки.

Значущим для нашого дослідження було визначення, як майбутні практичні психологи розуміють поняття: «роль», «соціальна роль» та презентують свій можливий рольовий репертуар як майбутнього фахівця.

Поняття «роль», «соціальна роль», викликали асоціації, схожі з визначенням І. Талаш: «роль є ключовою в професійній діяльності психолога, визначає взаємодію з клієнтами, колегами, суспільством» [30, с. 127]. Досліджувані вбачали роль у перелічуванні основних функціональних обов'язків практичного психолога (психодіагностику, консультування, корекцію, просвіту, профілактику).

За допомогою кількісного контент-аналізу було проранжовано основні асоціації, які виникли у досліджуваних. Першою була названа роль «психолог-помічник у процесі вирішення психологічних проблем» (подібні варіації у 25 відповідях), потім слідували: «психолог-діагност» (19 відповідей); «психолог-психоедукатор, просвітитель» (12 відповідей); «психолог-волонтер» (9 відповідей); «психолог-реабілітолог», «психолог-медіатор» (8 відповідей); «психолог-інноватор» (2 відповіді); «психолог-айболить (душевний лікар)» - 1 відповідь.

Слід зазначити, що в першу чергу називалися рольові характеристики, які знайомі досліджуваним та виконуються у професійній діяльності постійно.

Щодо ролей «волонтера», «медіатора», «інноватора», то їх називали досліджувані які мають досвід практичної роботи. Зокрема, виступали у ролі

фахівця-медіатора, який використовує психологічні знання, навички для допомоги сторонам у вирішенні конфліктів:

- посередництва у конфліктах у вигляді підготовки до перемовин, зниження агресії;
- керування комунікацією як забезпечення ефективної взаємодії між сторонами конфлікту;
- допомоги у пошуку рішень, альтернативних варіантів закінчення конфлікту;
- сприяння у збереженні відносин.

Дещо нова для них роль «психолог-волонтер» також названа як потрібна у сучасних умовах та така, що забезпечує безкоштовну та добровільну допомогу клієнтам з важкими життєвими проблемами (зокрема, ПТСР, біженство). Особливо така роль потрібно в умовах бойових дій, стихійних ситуацій, кризах. Як правило, у додаткових бесідах досліджувані підкреслювали, що «психолог-волонтер» консультує, сприяє вирішенню проблеми. Утім, волонтерство психолога - це також можливість підвищити соціальну компетентність (культуру міжособистісного спілкування, здібностей до емпатії, співчуття), активізувати особистісний розвиток у царині власних здібностей, пришвидшити професійний розвиток, підвищити відповідальність.

Щодо «психолога-інноватора», то пояснення стосувалися необхідності вести блоги, підкасти, сторінки у соціальних мережах, на який викладати інформацію про новітні дослідження у сфері психології, запрошувати психологів-практиків для обміну досвідом. Але новаторство - це не трансляція досвіду інших, а здатність запропонувати такі ідеї, види активності для психолога, які є авторськими, креативними, базуються на наукових знаннях.

Наприклад, можна разом з психологом розробляти алгоритм вибачень, які не принижують особистість, не знижують самооцінку у результаті конфлікту, сварки.

Або розробляти власні асоціативні метафоричні карти (МАК) як ефективного інструментарію для консультування та самостійного опрацювання запиту.

Інноваційним буде використання таких новітніх технологій (наприклад, віртуальної реальності VR), за допомогою яких клієнт занурюються у незвичні, травмуючі ситуації. У такому середовищі можна швидше отримати новий психологічний досвід.

Щодо трактування фрази (4 завдання), то тут слід відмітити деякий примітивізм, спрощення, поверхневність. «Роль - це модель поведінки індивіда», «соціальна активність забезпечує продуктивність у діяльності», «соціальна активність потребує формування соціальних ролей», «соціальна активність змінює наше життя», «соціальна активність проявляється у всіх сферах» тощо.

Утім, тривожним показником опитування є складності з визначенням психологічних ресурсів (особистісних, екзистенційних, зовнішніх, тілесних), потрібних для формування рольового репертуару успішного психолога.

Так, знову було названо у вигляді загальних фраз те, що можна віднести до функціональних обов'язків та особистісних характеристик психолога: «наукові знання з психології, фізіології, психіатрії тощо», «розвинена емпатійність», «наявність комфортних умов для роботи», «низька тривожність». Подібний перелік можна пояснити незначним практичним досвідом роботи, низьким рівнем рефлексії означеної проблеми, відсутністю базової психологічної освіти.

Вважаємо, що ресурсність психолога як базу для продуктивної професійної діяльності полягає у:

- збільшенні рольового репертуару фахівця, у якому набуваються нові знання, вміння та навички;
- усвідомлені власного потенціалу та можливостей його розширення;
- внутрішній гармонії, яка впливає на когнітивну, емоційну, поведінкову сферу;
- постійному саморозвитку та самовдосконаленні тощо.

Аналізуючи результати опитування, слід зазначити:

- рольовий репертуар досліджуваних майбутніх психологів досить поширений. Рольовий репертуар - це набір ролей, про які не може не знати майбутній фахівець. Для кожної ролі визначаються цілі, які реалізують функціональний зміст ролі. Кожна ціль, у свою чергу, включає ряд дій, які оцінюються психологом;
- означені ролі орієнтуються на функціональних обов'язках цього фахівця;
- з двох аспектів засвоєння соціально-професійних ролей: технічному та змістовному (за Д.Леоньєвим), враховується в основному технічний (функції психолога), тоді як змістовний (відношення психолога до виконання цієї ролі) проявляється недостатньо, що може бути пов'язане з недостатнім практичним досвідом, низьким рівнем рольової компетентності.

Тому, наступним діагностичним етапом було визначення рівня розвитку рольової компетентності (за *опитувальником П.Горностая*). Кількісні результати рівень рольової компетентності) представлено на рис. 2.1.

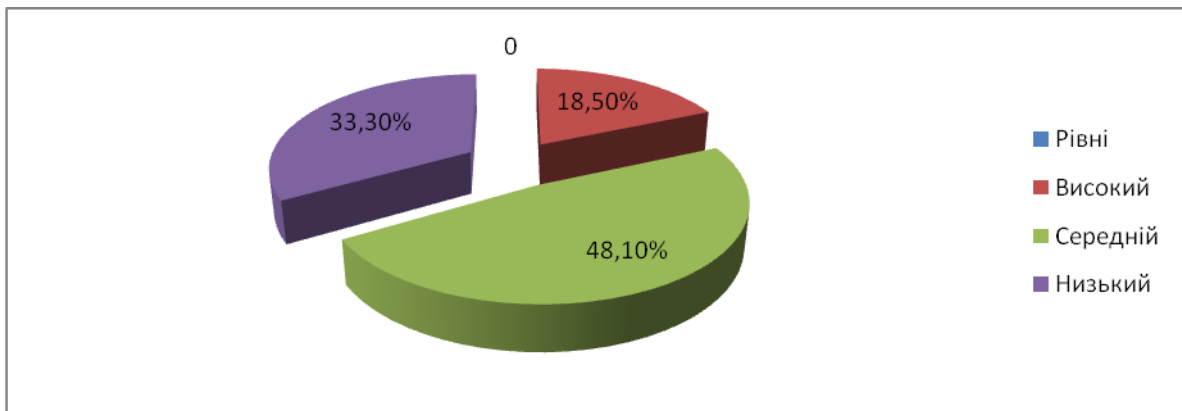


Рис.2.1. Рівень рольової компетентності практичного психолога

Отримані кількісні результати інтерпретуємо наступним чином.

Серед досліджуваних високий рівень загальної рольової компетентності продемонструвало 9 досліджуваних (18,5%), які мають досвід практичної роботи та базову освіту. 48,1% (23 особи) - мають середні показники; 19 осіб (33,37%) - низькі.

Найбільш розвинена у досліджуваних *варіативність* (здатність вибирати різні ролі) та *гнучкість* (переключення між різними ролями) ролей (8-9 балів), що є ключовим аспектом їх професійної діяльності. Гнучкість назвали необхідними для оволодіння всіма ролями. А варіативність надає психологу у процесі роботи значної переконливості: рольова поведінка «психоедукатора» та «реабілітолога» відрізняється від рольової поведінки «волонтера» чи «медіатора». Досліджувані визнавали *«протягом дня я використовую різні професійні ролі»*, *«мій рольовий репертуар суттєво не змінився з початку роботи»*, *«оточуючі легко визначають сферу моєї професійної діяльності»*, *«часто даю поради»* тощо. Зрозуміло, що оцінити це твердження з прив'язкою до діяльності не зовсім коректно (не всі досліджувані мали практичний досвід та базову освіту), але саме ці параметри асоціюються у них з основними функціями майбутньої професійної діяльності.

Рольова гнучкість може спостерігатися і у межах однієї сесії, дозволить переключатися між ролями (консультанта-терапевта-діагноста) адаптуючись до змінних умов та потреб клієнта. Це включає у себе здібності виступати і у

ролі уважного слухача, і у ролі інтервента для забезпечення більш ефективної взаємодії. Рольова гнучкість покращує комунікацію, (наприклад, якщо психолог переходить від ролі «слухача» до ролі «лідера»), підвищує адаптивність (дозволяє швидко реагувати на несподівану ситуацію); знижує рольову конфліктність (запобігаючи запрягання у одній ролі).

Рольова варіативність базується на сформованому рольовому репертуарі майбутнього психолога. У цей репертуар можуть увійти як реальні (вже «зіграні» ролі «душевний лікар», «діагност»), так і уявні, про які досліджувані знають з теоретичних джерел («інноватор», «медіатор», «реабілітолог»). Це може дозволити психологу використовувати різні підходи до клієнта в залежності від ситуації. Рольова варіативність розвивається різноманітними методами, набувається у процесі професійного саморозвитку.

Що стосується *глибини як володіння глибинною структурою ролі* (4-5 балів), то досліджуваним було досить складно визначити *«дії, що забезпечують виконання певної професійної ролі», «оцінити емоціональність ролі», «глибоко зрозуміти зміст кожної своєї професійної ролі»*. Саме глибина ролі дозволяє занурюватися у глибинні аспекти психіки клієнта, розуміти та працювати з неусвідомлюваними мотиваціями, внутрішньо особистісними конфліктами. Це вимагає додаткової освіти з психоаналізу, екзистенційного аналізу, використання таких методів як «вільні асоціації» (для допомоги дослідження глибинних шарів психіки), що, на жаль, не заплановано у курсі підготовки практичного психолога. Особливо глибина потрібна «діагносту», «реабілітологу».

Показник *рольової децентрації* - на рівні 5-6 балів, достатній для психолога.

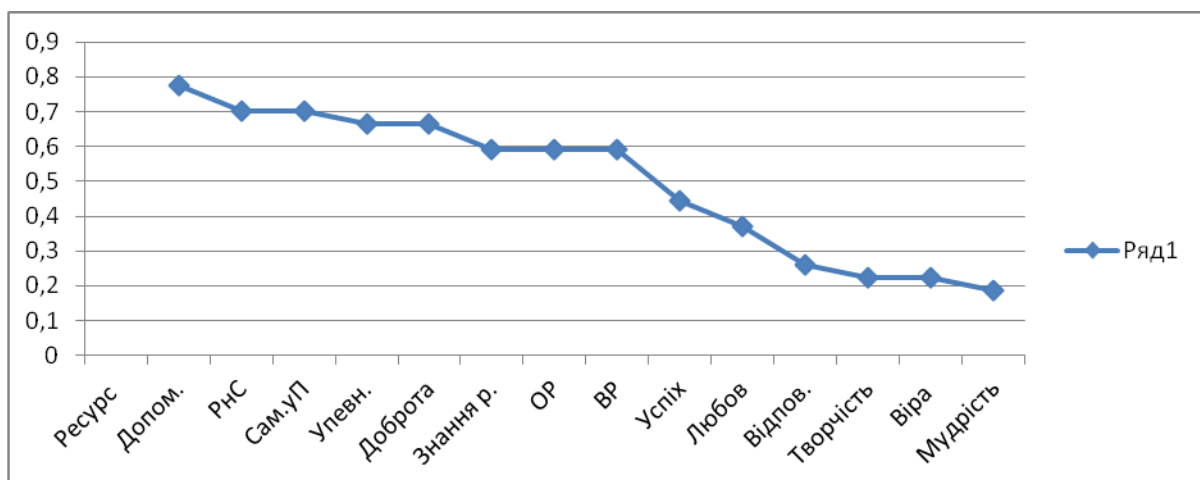
Це може означати, що майбутній практичний психолог не вважає себе єдиним експертом, радником. Він зміщує фокус на клієнта, саме він повинен самостійно знайти ресурси, потрібні для вирішення наявних проблем. Психолог приймає роль помічника у дослідженні проблем клієнта,

тим самим допомагаючи переосмислити його життєві негаразди. Клієнту не дають готових порад, інтерпретацій, а спеціально підібраними питаннями активізують ресурсні можливості клієнта. Крім того, сам клієнт оцінює ефективність роботи такого психолога. Для «психолога-психоедукатора», «волонтера» оцінка якості його діяльності клієнтом потрібна для подальшого її удосконалення.

Практичному психологу потрібно постійне підвищення рольової компетентності, яка може стати важливим особистісним ресурсом професійної діяльності. Під ресурсом зазвичай розуміють запаси чи джерела будь-чого, як засобу, до якого звертаються у складних ситуаціях. Сутність ресурсів у психології - фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми та стратегій поведінки для запобігання стресу, вигорання, самовдосконалення тощо.

Важливим вважаємо взаємозв'язок, взаємозалежність ресурсів між собою, поєднання їх у певну систему. У випадку, якщо втрачено один ресурс, його можна спробувати компенсувати іншим.

Діагностика ресурсності досліджуваних за допомогою питальника О. Штепи дала можливість визначити основні ресурсні показники, що реалізуються у кожній його ролі (дивись рис.2.2.)



Примітки: Допом. - допомога іншим; РНС - робота над собою; Сам.уП - самовдосконалення у професії; Упевн.- упевненість у собі; Знання р. - знання власних

ресурсів; ОР - оновлення ресурсів; ВР - використання ресурсів; Відповід. – відповідальність.

Рис.2.2.Психологічна ресурсність майбутніх практичних психологів

Подаємо якісний аналіз отриманих результатів.

Уявлення досліджуваних про ресурсне забезпечення є суб'єктивними, таким, що не завжди відображає потенційно та реально існуючі ресурси. Ресурси відносять до здібностей людини протистояти життєвим та професійним викликам. Чим вище ресурсозабезпечення у майбутніх фахівців системи «людина-людина» тим більш впевнено формує вона рольовий репертуар.

Діаграма демонструє значущість ресурсів, які планує активізувати майбутній фахівець для підвищення власної соціальної активності.

Найбільша кількість досліджуваних (35 осіб, це 68,6-77%) очікувано виокремлюють бажання допомоги іншим для чого, на їх думку потрібна постійна робота над самореалізацією у професії. Самореалізація особистості потребує не тільки наявності внутрішніх ресурсів, а й їх постійного оновлення, втілення через актуалізацію та розвиток. Це формує впевненість у собі (у 68,6%). Самореалізація, яка спирається на постійний саморозвиток, дозволяє психологу у виконанні різних ролей управляти своїми емоціями, розвивати нові знання та навички («психолог-інноватор», «психолог-діагност»), підсилювати психологічну стійкість («психолог-волонтер», «психолог-душевний лікар», «психолог-медіатор»).

Окремим блоком йдуть «знання власних ресурсів», «оновлення ресурсів», «використання ресурсів» (59,2%), що свідчить про усвідомлення важливості ресурсності для розширення рольового репертуару. Значну роль у процесі актуалізації ресурсності відіграє зв'язок з суспільством. Якщо спочатку майбутні фахівці шукають ресурси для своєї активності (зростання, адаптивності), то на шляху подальшої самореалізації з'являється потреба проявляти їх для інших, для соціуму.

Зважаючи на те, що ресурси - це певні предметні умови життя (зовнішні ресурси), індивідуальні можливості, власні психічні якості (внутрішні ресурси), а також весь репертуар ролей, яким суб'єкт оволодіває протягом життя, то використання ресурсної бази в першу чергу потрібно для успішної професійної діяльності. При цьому особистість виконує діяльність потрібну та важливу як для неї, так і для оточення, демонструє всі ознаки суб'єктності.

Що стосується таких екзистенційних ресурсів як «доброді» (цей критерій 66,6% досліджуваних визначив як необхідний критерій успішної ролі психолога), «любов», «віра», «мудрість» (для 22,2% такі ресурси не містять конкретики), то вони, на нашу думку, надзвичайно складні та багатогранні поняття для розуміння. Складно визначити які вони впливають на поведінку, емоційний стан. Поняття пов'язані з екзистенційним станом людини, забезпечують почуття зв'язку зі світом та самим собою. Ці поняття взаємопов'язані, підсилюють один одне, забезпечуючи людині почуття змісту та наповнення життя. Загальний рівень ресурсності групи представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень ресурсності майбутніх психологів (груповий показник)

Рівні (бали)		Середній показник по групі	Мода	Медіана	Ст.відхилення
Високий (93-106)	9 осіб (17,6%)	79,4	81	81	6,9
Середній (70-92)	29 осіб (56,9%)				
Низький (57-69)	13 осіб (25,4%)				

Показник ресурсності у групі - на середньому рівні, але при узагальненні результатів спостерігалось досить значне стандартне відхилення від середніх показників. Це свідчення наявності у групі досліджуваних з проявом як низького (25,4%), так і високого рівня (17,6%) ресурсності.

Важливість використання ресурсів для психолога полягає не тільки у тому, що він допомагає собі. Психологи безпосередньо виступають у якості ресурсу підтримки та прийняття, допомагаючи клієнтам усвідомити їх ресурси для покращення психологічного благополуччя.

Визначити основну сферу соціальної активності допомагає опитувальник «Семантичний простір рольового репертуару практичного психолога» 3. Мірошник (дивись зразок на рис 2.3.). Передбачалося визначити:

- рівень знань щодо функціональних обов'язків психолога у кожній ролі;
- основні види соціальної активності практичного психолога у його рольовому репертуарі;
- ступінь активності практичного психолога у тій ролі, якій він надає перевагу.

Соціальна активність при виконанні ролей	1	2	3	4	5	6	7	8
Формування стресостійкості, життєстійкості								
Підвищення рівня резильєнтності населення, військовослужбовців								
Мотивація людей до саморозвитку, самовдосконалення, активізації внутрішніх ресурсів								
Зниження рівня тривожності, невпевненості, страху								
Підвищення рівня комунікативності								
Реалізація результатів наукової діяльності у практиці повсякденного життя								
Вміння подати діагностичної інформації для клієнтів								

Примітки: 1 - «психолог-психоедукатор; 2 - «психолог-діагност»; 3 - «психолог-айболить, помічник (душевний лікар)»; 4 - «психолог-дослідник»; 5 - «психолог-реабілітолог»; 6 - «психолог-волонтер»; 7 - «психолог-медіатор»; 8 - «психолог-інноватор».

Рис.2.3. Зразок бланку для оцінки соціальної активності практичного психолога.

Опрацювання отриманих позначок дало можливість зробити такі висновки.

Виявлено - 52,9% (27 осіб) майбутніх практичних психолога, які обирають в першу чергу роль «психолога-діагноста», який може якісно зібрати інформацію про клієнта, його проблеми, сформулювати актуальні запити, а потім підключити роль «психолога - душевного лікаря» (15 осіб 29,4%) та «психоедукатора» 9 осіб (17,6%).

Тобто, після розуміння базових проблем клієнта (на основі вербально-комунікативних методів, тестування, спостереження), потрібно спочатку знизити рівень його тривожності та невпевненості у собі (підвищуючи резильєнтність), мотивувати на самодопомогу, застосування внутрішніх ресурсів.

Щодо ролей «волонтера», «медіатора», «реабілітолога», «інноватора» то їх соціальна активність була оцінена дещо нижче. Причинами вважаємо:

- надмірну кількість ролей, яку виконує практичний психолог, що ускладнює їх оцінку, низьку рольову варіативність та гнучкість досліджуваних у оцінці ролі;
- стихійність формування ролей (наприклад, «волонтер» у сучасних обставинах). Недостатність знань його повних функціональних обов'язків може призвести до репертуарної збідності, протиріч між ролями;
- вплив особистісних та професійних факторів. Саме від особистісних особливостей, професійного стилю, теоретичної належності залежить виконання різних ролей;
- контекстуальна залежність. Зважаючи на теоретичну базу професійної спрямованості психолога, типу клієнта ролі можуть вимагати постійної

гнучкості, децентрації та варіативності, що формується з досвідом роботи.

Емпіричний етап дослідження дав можливості переконатися: досліджувані з різних причин не усвідомлюють у повній мірі: розширення рольового репертуару може бути ресурсною базою для подальшої ефективної професійної діяльності, особистісного зростання, успішності. Тому виникає необхідність розробки програми стимуляції ресурсно-рольового потенціалу психолога при вирішенні завдань професійної діяльності.

У результаті кількісного та якісного аналізу результатів дослідження можна визначити, що досліджувані мають середній рівень рольової компетентності, у якій найбільш розвинена варіативність та гнучкість. У сполученні психологічних ресурсів найбільш виражене бажання допомагати людям, а у соціальній фаховій активності основним є вміння проводити якісну психодіагностику.

Висновки до розділу 2

Емпіричний етап дослідження проводився у період з грудня 2024 до березня 2025 року на базі Криворізького державного педагогічного університету (у онлайн режимі). До участі було залучено 51 здобувач освіти (майбутній психолог) психолого-педагогічного факультету КДПУ (заочна форма навчання). Предмет дослідження передбачав визначення рольового репертуару майбутнього психолога як ресурсного джерела, що впливає на соціальну активність.

На емпіричному етапі проведена діагностика за допомогою наступних методів:

- авторський опитувальник, за допомогою якого збиралася загальна інформація щодо поінформованості досліджуваних у предметі

дослідження. Опитувальник дав можливість досліджуваним визначити такі ролі психолога: «психолог-психоедукатор»; «психолог-айболить (душевний лікар)»; «психолог-діагност»; «психолог-помічник»; «психолог-реабілітолог»; «психолог-волонтер»; «психолог-медіатор»; «психолог-інноватор». Знання функціональних механізмів для кожної ролі - на незадовільному рівні.

- Опитувальник П.Горностая показав: високий рівень загальної рольової компетентності продемонструвало 18,5% досліджуваних, які мають досвід практичної роботи та базову освіту. 48,1% мають середні показники; 33,37% - низькі. Найбільш розвинена у досліджуваних варіативність (гнучкість поведінки) та гнучкість (переключення між різними ролями) ролей (8-9 балів), що є ключовим аспектом їх професійної діяльності.
- Для діагностики ресурсної бази досліджуваних використали «Опитувальник психологічної ресурсності» О.Штепи. Найбільша кількість досліджуваних (35 осіб, це 68,6-77%) виокремлюють бажання допомоги іншим для чого, на їх думку потрібна постійна робота над самореалізацією у професії. Окремим блоком йдуть «знання власних ресурсів», «оновлення ресурсів», «використання ресурсів», що свідчить про усвідомлення важливості ресурсності для розширення рольового репертуару. Загальний показник ресурсності у групі - на середньому рівні. У групі наявні такі показники: низька ресурсність (25,4%) висока ресурсність (17,6%).
- Авторська методика «Шкала для визначення семантичного простору рольових позицій практичного психолога» З.Мірошник показала: більшість майбутніх практичних психолога обирають в першу чергу роль «психолога-діагноста», який може якісно зібрати інформацію про клієнта, його проблеми, сформулювати актуальні запити, а потім підключити роль «психолога - душевного лікаря», «психоедукатора».

РОЗДІЛ 3.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПСИХОЛОГА У СОЦІАЛЬНІЙ АКТИВНОСТІ ШЛЯХОМ РОЗШИРЕННЯ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ

3.1. Обґрунтування важливості розширення рольового потенціалу психолога для підвищення соціальної активності.

В умовах тривалого кризового соціально-економічного періоду в Україні функціонування практичного психолога залишається складним, суперечливим, потребує постійного реагування на нові умови. У нових умовах зазвичай виникає потреба у нових професійних ролях.

Процес набуття адаптаційних механізмів у стрімко змінних життєвих ситуаціях обумовив питання про значущість набуття нових ролей (розширення рольового репертуару) у соціумі та можливості його розширення. Наразі рольовий репертуар - є унікальним утворенням, яке забезпечує як професійну самореалізацію індивіда, так і функціонування суспільного організму у цілому. Розширення рольового потенціалу сприяє підвищенню професійної компетентності, адаптивності, що важливо у консультуванні, просвіті, терапії.

Крім того, розширення рольового потенціалу дає можливості розвитку особистості тому, що виступає ресурсом його соціальної активності. Ресурс для практичного психолога - це психічні можливості, які допоможуть здолати стрес, підтримати благополуччя, без чого важко уявити діяльність фахівця, що «лікує душевні рани».

Кожна з соціальних, професійних ролей у рольовому репертуарі (у тому числі психолога), має свої характеристики, за якими оцінюється їх ефективність. Основні характеристики (за Т.Парсонсом):

- масштаб (кількість ролей, яку виконує психолог у професійній діяльності). Чим більше рольовий репертуар - тим більше можливостей у психолога самоствердитися у своїй професії;

- засіб отримання (зусилля, витрачені у процесі набутті цієї ролі, отриманий статус). У швидкозмінному світі потрібно перебування будь-якого фахівця у «топі науково-практичних досліджень», відвідування різноманітних платформ, на яких набувається новий досвід;

- рівень емоційності (залежить від профілю діяльності, але потребує від психолога розвиненої емпатії, емоційної стриманості, емоційної забарвленості). Саме володіння своїм емоційним ресурсом допомагає психологу успішно працювати у будь-якій ролі;

- формалізація (специфіка міжособистісної взаємодії з різними клієнтами);

- мотивація (альтруїстична).

Окрема соціальна ситуація з життя передбачає пристосування до конкретних умов, вимагає від суб'єкта актуалізації однієї з наявних у нього рольових моделей поведінки. Таким чином, встановлюється динамічне відношення між середовищем та особистістю, що є системоутворюючим фактором у рольовій соціалізації. При цьому, у досвіді людини одночасно присутні варіанти інших ролей, які наближені до актуальної рольової моделі. Відповідно, ефективність соціальної активності індивіда залежить від повноти представлення рольових моделей у структурі індивіда.

У більшості рольових теорій [4; 5; 21 - 25], присвячених аналізу факторів, які впливають на виконання індивідом різноманітних ролей, виділяють (дивись рис.3.1.):



Рис. 3.1. Структура рольової поведінки практичного психолога

Тобто, врахування (та розвиток) означених факторів дозволить сформувати таку рольову поведінку, яка підвищить професіоналізм психолога.

Рольова поведінка - це своєрідна єдність, яка складається з взаємозв'язку соціальної ролі та індивідуального виконання. Соціальна роль відповідає за програмування поведінки, а інша, особистісна, забезпечує наступність поведінки.

Соціальну роль можна умовно поділити на:

- *систему рольових очікувань* як дотримання заданої суспільством моделі ролі. Рольові очікування включають відповідні уявлення психолога (та соціального оточення) про його діяльність та ролі у різних контекстах. Зокрема, у освітніх закладах вчителі та батьки вважають, що психолог вирішує дисциплінарні чи навчальні проблеми «тут і зараз», адміністрація спрямовує його діяльність на «провести бесіду про..». Але основна функція психолога - підтримка психічного здоров'я, системний супровід освітнього процесу (профілактика, просвіта, діагностика, корекція). Для запобігання викривлених рольових очікувань потрібно сумісне з педагогами вирішення практичних ситуацій, групові обговорення, інтерактивні методи формування рольових очікувань та покращення взаємодії між учасниками освітнього процесу;

- *виконання ролі* та реалізацію міжособистісної взаємодії. Наприклад, у освітньому середовищі психолог підтримує учасників процесу у індивідуальний та груповий спосіб, консультує, діагностує, створює сприятливе середовище. Це, передусім впливає на таку міжособистісну взаємодію, яка формує комфортний клімат у закладі;
- *уявлення про роль*, яка не завжди може реалізуватися у поведінці, але впливає на процес виконання ролі. Уявлення про ролі психолога не завжди реалізується на практиці. Бачити його тільки у ролі «діагноста», «помічника-душевного лікаря» неправильно, його роль полягає у наданні психологічної допомоги у різноманітних сферах життя (освіті, охороні здоров'я, бізнесу тощо). Психолог займається профілактикою появи психологічних проблем, розвитком особистості, комунікативних навичок. Утім, у реаліях життя не завжди вдається повністю реалізувати всі ці напрямки з причин обмеження ресурсів або хибних очікувань оточення про його ролі.

Ці аспекти - взаємопов'язані та є тим рольовим механізмом, який запускає виконання тієї чи іншої ролі.

Зважаючи на основну мету нашого дослідження - активізувати рольову поведінку, розширити рольовий репертуар майбутнього психолога для використання його як ресурсу соціальної активності, було проведено емпіричне дослідження рольових компетенцій досліджуваних, рівня ресурсності, усвідомлення рольових позицій.

Емпіричний етап дозволив виокремити низку проблем досліджуваних майбутніх психологів:

- *фрагментарність знань* про функціонально-рольовий репертуар фахівця-психолога. Недостатність, неповнота знань про свої ролі може виникати з різних причин. Зокрема, «ідеальності» образу психолога, який творить дива, сформованого медіа. Або з причин нерівномірного відтворення окремих складових ролі. Психолог може непогано проводити просвітницько-профілактичну роботу, але відчувати труднощі у якісній інтерпретації кількісних показників діагностики;

- *недостатність розвитку рольової компетентності* (глибини, варіативності, децентрації). Причинами можна назвати недостатність практичного досвіду досліджуваних, наукових знань, відсутність базової професійної освіти;
- *відсутність умов для поповнення рольового репертуару*, що призводить до зниження мотивації фахівців по наданню психологічної допомоги. В першу чергу це - тривалий дистанційний формат навчання, який унеможлиблює безпосередню взаємодію у освітньому закладі та інтерактивну форму набуття досвіду. Крім того, деякі майбутні психологи обрали професію психолога з позицій «сучасно та модно», а не з позицій «потрібно для складної, тривалої діяльності».

Рольова поведінка дозволяє особистості адаптуватися до професійної діяльності через засвоєння різноманітних ролей, а засвоєння різноманітних ролей є частиною процесу соціалізації особистості як важливої умови гармонійного існування суспільства та людини.

Підсумовуючи зазначимо, роль фахівця - це один з резервних компонентів його подальшої соціальної активності, зростання. Чим більше ролей якісно виконує психолог, тим більш затребуваним фахівцем він може бути. Розширення рольового репертуару - можливо у спеціально створених умовах за певним алгоритмом, до якого ми відносимо розвивальну програму.

Розвивальна програма - необхідний компонент якісної теоретичної та методичної підготовки практичних психологів, інформаційної насиченості та технологічного забезпечення середовища, практичної апробації набутих знань. Тривалий та складний процес з поступовими, цілеспрямованими змінами особистості, засвоєнням необхідних компетенцій, збільшенням рольового репертуару сприятимуть самоздійсненню майбутнього практичного психолога.

3.2. Загальна характеристика розвивальної програми розвитку ресурсно-рольового потенціалу та перевірка її ефективності

Мета розвивальної програми - стимуляція ресурсно-рольового потенціалу психолога при вирішенні завдань професійної діяльності. Відповідно, мета конкретизована завданнями розвитку когнітивного, емоційного, конативного, рефлексивного аспектів рольової поведінки.

У створенні програми ми орієнтувалися на результати наукових розвідок психологів-практиків, які проводили дослідження у цьому напрямку (З. Мірошник, Л. Котлової) [10; 21 – 24;].

Програма передбачала визначення механізму (комплексу послідовності дій, що ускладнюються) на основі співпраці тренера та учасників. Це можливо за рахунок діалогізації на всіх етапах спілкування, пріоритетності установки суб'єктів на творчість, вибір альтернатив, формування практичного досвіду професійної діяльності.

- Програма (дивись таблицю 3.1.) передбачала проведення 10 занять з групою, яка має недостатньо розвинений рольовий репертуар та уявлення про роль як особистісний ресурс майбутнього психолога. У процес реалізації програми було залучено 10 студентів, які на етапі діагностики мали низький рівень обізнаності щодо важливості ролі як особистісного ресурсу у соціальній активності психолога. У них діагностовано недостатній рівень знань функціональних механізмів для кожної ролі, низька особистісна ресурсність. Також недостатньо розвинута варіативність (здатність до змін поведінки) та гнучкість (переключення між різними ролями), які є ключовими аспектами їх професійної діяльності.

Програма побудована на основі технологій інтерактивного навчання (тренінгу), до характеристик якого віднесено:

- цілеспрямований інформаційний, емоційний, практичний обмін між всіма учасниками;
- обговорення різноманітних ролей у професійній діяльності, моделювання варіантів професійної поведінки;
- об'єктивну оцінку учасниками власної поведінки, дій колег;

- занурення у атмосферу реального співробітництва по вирішенню професійних задач.

Таблиця 3.1.

Розвивальна програма стимуляції ресурсно-рольового потенціалу

Етап	ЗМІСТ (види діяльності)	К-сть, тривалість
Організаційний	Знайомство з метою, ходом експерименту. Формування групи. Мотивування. Розробка правил. Вправи «Серветки», «Гра з м'ячем», «Компліменти та подяки», «Чиї це руки» тощо.	1 (90 хвилин).
Когнітивно-аналітичний	Розвиток компетентності щодо професійного рольового репертуару психолога. Інфо-міні - презентації на тему «Роль», «Соціальна роль», «Професійна роль», «Рольовий репертуар». Дискусії.	1 (90 хвилин).
Постановчо-формульальний (конативний)	Розширення спектру професійних ролей. <u>Заняття 1.</u> Стимулювання сумісної конструктивної діяльності. Створення проектів. <u>Заняття 2.</u> Портрет ефективного психолога у різних ролях <u>Заняття 3-6.</u> Вирішення кейсів. Моделювання практичної діяльності. Імітаційні ігри. <u>Заняття 7.</u> Ментальні карти «Рольовий репертуар сучасного українського психолога».	7 (120 хв.)
Рефлексивно-оцінюючий	Оцінка ефективності проведеної роботи. Створення рольової моделі «Універсальний психолог».	1 (90 хвилин).

Програма упроваджувалася протягом трьох тижнів та складалася з 10 занять, тривалість кожного 90-120 хвилин.

Протягом упровадження програми основною умовою була - постійна зміна видів діяльності: теоретичної, практичної, пошуковою, дослідницької, проєктивної, діагностичної, оціночної, аналітичної. Також передбачалися різноманітні організаційні форми: сумісна, групова, парна, індивідуальна.

Зважаючи на мету нашої розвивальної програми важливе цілеспрямоване чергування ролей та позицій учасників: той хто слухає - той, хто говорить; питає - відповідає; стверджує - відкидає; оцінює - є оцінюваним, активний-пасивний, суб'єкт - об'єкт. Ефективним буде делегування функцій тренера кожному учаснику.

Упровадження програми передбачало чітку послідовність етапів.

Спочатку проводилася робота по формуванню команди, знайомство її зі специфікою розвивальної програми, метою, тривалістю, формою. На *організаційному етапі* відбувалася розробка правил поведінки протягом всіх занять, ознайомлення учасників з їх правами. Передбачалося пояснення, що тренінгова форма проведення - не розвага, а особливий формат навчання.

Кожне заняття складалося з розминки, інформування, основної частини, підведення підсумків.

Так, більш тісному знайомству, зміцненню, мотивуванню сприяли вправи:

- «Серветки». Кожен з учасників по черзі бере паперові серветки на столі, рахує їх та, (в залежності від кількості) називає таку ж кількість характеристик своєї особи.
- «Гра з м'ячем». Передача м'яча один одному супроводжується інформацією про свої уподобання, хобі, захоплення. На основі цього створюються групи однодумців.
- «Компліменти та подяки». Така вправа сприяє підсиленню довіри до тих, хто може щиро сказати приємне іншому, подякувати за послугу.
- «Чийі руки?». Після проведення першого заняття можна провести тактильну гру з заплющеними очима, у ході якої пробують напощи визначити чийі рук вони торкнулися.

Послідуючий *когнітивно-аналітичний етап* - це формування (актуалізація) теоретичних знань з проблеми важливості збільшення рольового репертуару. Теоретична основа тренінгу, на наше переконання, потрібна для забезпечення концептуальної спроможності та ефективності

тренінгових занять. Ефективним буде тільки такий тренінг, який заснований на відповідній концепції, це дозволяє створити логічну та результативну модель навчання, використати перевірені психологічні підходи для досягнення кращого результату, поповнити науково-теоретичну базу знань.

На когнітивно-аналітичному етапі передбачалося міні-інформування майбутніх психологів щодо науково обґрунтованих понять «роль», «рольовий репертуар», «роль як ресурс» тощо.

Для цього етапу планується підготовка наочності для послідуєчого наповнення її змістом (дивись рис. 3.2).



Рис. 3.2. Приклад наочності для теоретичного етапу розвивальної програми

Також на даному етапі розвивався когнітивний аспект з орієнтацією на позицію Дж. Міда [44]: засвоєння соціальної ролі відбувається у першу чергу за допомогою мислительних процесів (уявити себе на місці іншого, пристосувати свою поведінку до взаємної інтеракції).

Планувалося складання функціонально-рольового репертуару психолога, заснованого на теоретичних джерелах, спостереженні, досвіді. Досліджуваним було запропоновано написати список функцій для кожної ролі психолога з подальшим аналізом наповненості списку. Основна умова - запобігти дублюванню, паралелізму, надмірної деталізації. Або навпаки - наповнити інформацією стислі списки. У випадку, коли таке завдання

викликало утруднення, проводили групову роботу. Так як більшість цих функцій була знайома досліджуваним з теоретичних джерел, логіки професії, подальший сумісний пошук призводив до створення повного, обґрунтованого, придатного для поповнення знань списку функціонально-рольового репертуару.

Проводилася презентація свого списку функціонально-рольового репертуару кожною групою. Досліджувані оцінювали презентацію за критеріями: глибини заглиблення у рольовий репертуар, кількості, емоційності, орієнтиру на практичну реалізацію, визначення перспектив (актуальність) фахівця-психолога з таким набором ролевих функцій.

Заохочувався постійний обмін думками, він сприяв створенню комфортного психологічному клімату. Перевіреним методом був обмін думками є дискусії на теми:

- «Які ролі більш значущі, затребувані у роботі психолога, чому?»;
- «Дослідження виокремили найбільш розповсюджені ролі («комунікатор»), такі що зрідка зустрічаються («фасилітатор»), сумнівні («ментор»). Ви погоджуєтесь з такою інформацією? Доведіть».

Підбір аргументів викликав деякі утруднення у досліджуваних, наприклад, з причини недостатнього розуміння глибини основних функцій професії. Або негативних асоціацій, які викликає, наприклад словосполучення «менторський тон». Тому важливо було розширити інформаційне поле щодо специфіки ролі. Зокрема, ментор - це ще й наставник, професіонал, джерело знань.

У ході дискусій виказувалося емоційне відношення до ролі (позитивне, негативне, байдуже), визначалося, наскільки досліджувані бачать практичну реалізацію кожної ролі для своєї професійної діяльності (буду використовувати, можливо, не використовую, не бачу потреби).

Визначення перспектив у розвитку різних ролей надавало досліджуваним відповідні орієнтири саморозвитку.

Наступний етап тренінгу - *постановчо-формувальний (конативний)*, на якому була проведена основна робота з формування рольової поведінки.

Орієнтувалися на думку Т. Парсонса [46], двигуном соціалізації є соціальна дія. Вона має таку структуру:

- дійова особа,
- мета;
- установка та нормативна орієнтація;
- реакція предмету дії (іншої особистості). У процесі виконання ролі відбувається персоніфікація соціальних відносин, тобто рольове виконання поведінки. Рольове виконання поведінки - функція соціального статусу, забезпечує виконання тієї чи іншої функції. Прийняття на себе різних ролей забезпечує включення у соціальне середовище.

На початку даного етапу було запропоновано заняття на стимулювання конструктивної сумісної діяльності. Воно передбачало навчання учасників працювати над проблемними ситуаціями у такий спосіб (дивись таблицю 3.2.)

Таблиця 3.2.

Простір вирішення психологічних проблем

Проблемне поле (спрямовує загальні дії) У чому проблема? Навіщо її вирішувати?	Інформаційне поле (окреслює алгоритм пошуку) Що це? Звідкіля? Де дістати додаткову інформацію?
Ціннісно-змістове (для усвідомлення) Чому? Для чого?	Рефлексивне (розкриває особливості дій) Як? Яким чином? За допомогою чого?

Основна увага на поведінковому етапі приділялася імітаційним іграм. Імітаційні ігри найкраще відтворюють різноманітні поведінкові стратегії у діяльності психолога: сприяння, допомогу, конструктивне обговорення; протидію досягненням інших, нездорову конкуренцію, порушення домовленостей; ухилення від взаємодії, закритість.

Моделювання типових проблемних професійних ситуацій різного рівня складності наближене до проблемного навчання, сутність якого - вирішення кейсів (ситуацій) з використанням елементів рольової гри. У вирішенні кейсів імітується (відтворюється) рольова поведінка. Процес оволодіння роллю у рольовій поведінці спочатку виглядає дещо штучно, а потім учасник повністю ідентифікує себе з роллю, досягає відчуття самого себе.

Процеси засвоєння ролей у ігровій формі обумовлювали процеси адаптації особистості до соціального середовища, інтеріоризації цінностей, норм та правил поведінки, інтеграції особистості у суспільство. Механізм соціалізуючої дії гри полягав у опосередкованому формуванні поведінки, мислення, створенні відповідних стереотипів.

Спираючись на рольові концепції соціалізації особистості, ми схилиємося до думки, що притаманна людині здібність до копіювання, повторення поведінки інших, надає можливість засвоювати значний репертуар соціальних ролей, адаптуватися у процесі соціалізації (багато у поведінці людини виникло на основі саме спостереження за поведінкою інших).

Ігри підбиралися з врахуванням типових проблемних ситуацій, з якими стикається більшість молодих фахівців у процесі професійної діяльності (незалежно від фаху):

- навички професійного спілкування;
- навички вирішення конфліктних ситуацій;
- здатність до організації умов праці;
- самоорганізація.

Для майбутніх практичних психологів було запропоновані такі складні кейси:

З запитом до психолога звернулася жінка, яка знаходиться у конфліктних відносинах з невісткою (як зробити невістку більш толерантною та привітною у відносинах).

З запитом до психолога звернулася робітниця похилого віку, яка вважає неприпустимим (принижуючим, несправедливим) ставлення до неї керівника підрозділу, у якому вона працює. Як вплинути на керівника, щоб він змінив таке ставлення?

З запитом до психолога звернулася вчителька інформатики щодо конфлікту з учнем старшого класу, який публічно визнав її некомпетентність у поясненні матеріалу, що привело до конфлікту. Як примусити його вибачитися?

З запитом до психолога звернулася менеджер закладу, у якому члени колективу відмовилися слухати цикл лекцій щодо охорони праці, які заплановані на вільний від роботи час. Як неконфліктно змінити їх установку?

Ролі учасників (клієнтів) передбачають демонстрацію відсутності терплячості, недостатнє усвідомлення процесу психологічних змін, які вимагають часу, зусиль, терпіння, а головне - власної участі у процесі змін.

Такі запити - складні у вирішенні, тому що спрямовані на зовнішні фактори, а не на внутрішній розвиток та зміну власної поведінки. Запити спрямовані на нереалістичні очікування клієнтами швидких змін, без особистісної участі у процесі, самооцінки, самокорекції поведінки.

Психологу потрібно переформулювати запит, щоб він дозволив розуміти власні емоції та дії, вибрати відповідну рольову поведінку, емоційне реагування, продемонструвати комунікативні навички до ведення сеансу тощо.

Прийом «Зміна робочої обстановки», у ході якої учасник пробував грати ті ролі, які він не визначив у практиці психолога, дозволили спробувати себе у незвичній ролі, проаналізувати труднощі, оцінити ступінь впевненості.

Також були використано інші ігри, які формують рольовий репертуар. Кейси для них готували самі досліджувані на основі власного досвіду, історичних, літературних фактів. У основі кожної гри - проблемна ситуація,

яка представляє з себе усвідомлюване чи не зовсім утруднення, додання якого потребує творчого пошуку нових знань, засобів, дій.

При вирішенні цих кейсів розподілялися, наприклад, ролі інформатора (описує ситуацію, знайомить з основами психотехніки невербального спілкування), гностика (надає науково-теоретичне пояснення причин ситуації), мотиватора (пропонує засоби вирішення кейсів), режисера (загострює почуття конкуренції) тощо. Гра цих ролей припускала імпровізацію, це сприяло розвитку праксеологічного та рефлексивного компонентів.

Також на даному етапі доречним було командне вирішення головоломок, збір пазлів (для вміння вести перемовини та розвивати стратегічне мислення).

Гра «Тонучий корабель» дозволила навчити розставляти пріоритети для вибору головних предметів, які необхідно забрати з тонучого корабля у рятувальний човен, щоб потім домовлятися з іншими командами про взаємний обмін.

Створення своїх проектів з послідуною презентацією проводилася у груповій роботі. У цьому процесі також передбачалося виокремлення та виконання різноманітних ролей: генератор ідей, ерудит, комунікатор, розробник, виконавець, критик тощо. Спостереження за виконанням ролей надало можливість оцінити, які ролі найчастіше вибирають учасники, проаналізувати ефективність ролей в залежності від якості створених проектів.

Завершував реалізацію програми - *рефлексивно-оцінюючий етап*.

Бажаним на ньому була розробка психологічних рекомендацій щодо розширення рольового репертуару, створення порт фоліо, основою якого буде, наприклад, ідеальний рольовий репертуар сучасного практичного психолога (дивись рис.3.3)



Рис. 3.3.Рольовий репертуар практичного психолога

Узагальнення наповнення рольового репертуару дозволило провести обговорення з питань:

- Навіщо практичному психологу розширювати рольовий репертуар?
- Чи змінилося ваше первинне уявлення про ролі, рольовий репертуар психолога? У чому саме?
- Чи можна вважати розширення рольового репертуару - резервом для подальшого професійного зростання, удосконалення?
- Які труднощі, перешкоди можуть виникати на шляху розширення рольового репертуару: інформаційні (постійний пошук потрібної інформації), когнітивні (глибина розуміння, предметна визначеність); мотиваційні (а чи потрібні нові ролі, можливо достатньо добре оволодіти основними?), особистісні (невпевненість у собі), відсутність зовнішнього стимулювання тощо;

Заняття закінчувалися зворотнім зв'язком з учасниками, який надавав можливість розробнику програми корегувати помилки, удосконалити зміст програми.

Після упровадження програми було перевірено її ефективність. Застосовано методи бесіди та проведено ретестування за допомогою методик:

- Опитувальник рольової компетентності П.Горностая;
- Опитувальник психологічної ресурсності О.Штепи;
- Шкала для визначення семантичного простору рольових позицій практичного психолога З.Мірошник.

У ході бесіди визначили, що значно збільшився діапазон розуміння досліджуваними своєї ролі як особистісного ресурсу у соціальній активності, вони почали усвідомлювати необхідність поширення своїх функцій від консультування до необхідності стимуляції у клієнтів мотивації до самодопомоги, самозмін, саморегуляції.

Результати повторної діагностики (за методикою П.Горностая) представлено на рис. 3.4.

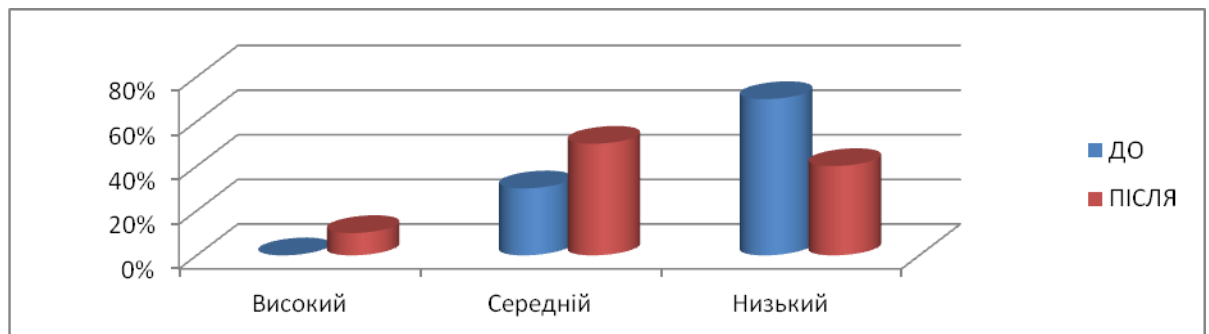


Рис.3.4. Результати повторної діагностики рівня рольової компетентності

Як свідчать дані, спостерігається позитивна динаміка у рольовій компетентності досліджуваних. Якщо на констатувальному етапі показників високого рівня не було - після упровадження програми такий рівень фіксуємо у 1 досліджуваного (зростання на 10%). Збільшилася кількість досліджуваних з середнім рівнем розвитку рольової компетентності (з 30% до 50%). Відповідно, на 30% зменшилася кількість досліджуваних з низьким рівнем.

Це свідчення, що досліджувані покращили показники своєї варіативності (здатності до виконання різних ролей в залежності від ситуації, яка є основою для опрацювання з клієнтом). Вони орієнтуються на

переключення між різними ролями та можливістю пристосуватися до постійно змінних соціальних умов, проблеми з яких вирішуються.

Відповідно підвищився рівень рольової гнучкості (вміння швидко та ефективно змінювати рольову поведінку, переходити від ролі до ролі, свідомо керувати своєю поведінкою та емоційним станом), тим самим покращуючи свою соціальну активність.

Повторна діагностика психологічної ресурсності проведена та представлена у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати повторної діагностики (за методикою О.Штепи)

Рівні (бали)	Показники ДО експерименту	Показники ПІСЛЯ експерименту	t-критерій Стьюдента
Високий (93-106)	0 осіб	2 (20%)	t-критерій=4,96 ($p<0,05$)
Середній (70-92)	2 особи (20%)	5 (50%)	
Низький (57-69)	8 осіб (80%)	3 (30%)	

Отриманий та перевірений результат даних демонструє наявність відмінностей між середніми показниками балів ДО та ПІСЛЯ експерименту. Показник ($p<0,05$) за t-критерієм Стьюдента свідчить про наявність статистичної значущості даних, відображення реальних змін показників ресурсності досліджуваних.

Зважаючи на те, що ресурсність (за О.Штепою) включала фактори: вміння оперувати своїми знаннями, постійно оновлюючи їх; прагнення допомоги іншим як емоційний та моральний показник ресурсності, відповідальність за інших; рівень професійної компетентності як пре диктор подальшого самовираження, то у досліджуваних він змінився, збільшився. Що стосується 3 досліджуваних, у яких показники залишилися без змін, вони потребують додаткової роботи з тьюторами, подальшої самоосвіти, поповнення науково-теоретичних знань, набуття практичних навичок.

Шкала для визначення семантичного простору рольових позицій практичного психолога З.Мірошник також продемонструвала позитиві зміни. Досліджувані, які до експериментального втручання в основному «примірювали» на себе роль «діагноста» (7 осіб 70%) з причин недостатніх знань функціональних обов'язків практичних психологів, відсутності досвіду чи побутового уявлення про рольовий репертуар фахівця, після участі у розвивальній програмі додали для своєї майбутньої професійної діяльності ролі «психолога-психоедукатора», «психолога-волонера», «психолога-інноватора». Це означає, що у подальшій практичній діяльності вони зможуть більш ефективно консультувати, просвіщати, надавати психотерапевтичну допомогу, шукати нові шляхи та методи роботи з клієнтами. Також їм буде легше адаптуватися до індивідуальних потреб клієнта, особливостей аудиторії, набувати нові навички, забезпечувати професійне зростання.

Збільшення рольового потенціалу досліджуваних у результаті упровадження розвивальної програми стимуляції ресурсно-рольового потенціалу стало підставою для розробки наступних методичних рекомендацій

3.3.Методичні рекомендації щодо підвищення особистісного потенціалу психолога шляхом розширення рольового потенціалу.

Особистісний потенціал психолога та його соціальна активність – взаємопов'язані поняття. Соціальна активність – це ініціювання впливу на соціальне середовище у процесі комунікації, суспільної діяльності, допомоги іншим.

Особистісний потенціал психолога – це сукупність його індивідуальних особливостей, завдяки яким він може розвиватися, самореалізовуватися, ефективно застосовувати професійні вміння та навички, зберігати самовладання у кризових ситуаціях, мотивувати себе та інших.

Особистісний потенціал психолога повинен постійно збільшуватися, особливо у процесі розширення рольового репертуару.

Кожна з нових набутих ролей підвищить ефективність професійної діяльності.

Для цього, потрібно:

- Приймати активну участь у суспільних проектах, професійних спільнотах, волонтерській діяльності, що розвине навички комунікації, самоорганізації, саморозвитку.
- Постійно обмінюватися досвідом з колегами, різноманітними соціальними групами, що підвищить рівень адаптивності, розширить світогляд, професійні знання.
- Розробляти, упроваджувати, перевіряти ефективність тренінгів, семінарів, груп підтримки для розширення професійних та особистісних компетенцій.

Наприклад, створювати науково-методичні об'єднання (з обміну досвідом, розробки та упровадження нових методів психологічної реабілітації, підтримки та поновлення життєстійкості).

Або, пропонувати клієнтам когнітивно-поведінкові тренінги, арт-терапію, тілесно-орієнтовані вправи, тренінги моделювання кризових ситуацій.

- Розширювати свій рольовий репертуар як передумову підвищення власної професійної придатності.
- Засвоювати нові ролі (фасилітатора, психоедукатора, активіста) шляхом участі у суспільних ініціативах, освітніх проектах.

Доречним буде роль «он-лайн консультанта» при обмеженому доступі до традиційної допомоги, «тренер зі стресостійкості», «дослідник нових форм допомоги» в умовах військової агресії.

Актуальним є набуття ролі «психолога-психоедукатора» у інформаційно-психологічному протиборстві (розробка методів впливу на

свідомість та поведінку людей для формування стійкості до маніпуляцій та пропаганди).

Можлива нова роль «експерта-аналітика» для участі у дослідженні причин надзвичайних подій.

Роль «інноватора» дозволить працювати з новими видами травм, розкривати особистісний потенціал постраждалих.

У процесі виконання кожної ролі враховувати ситуацію, що зробить допомогу психолога більш результативною.

- Шляхом покращення рефлексії (з приводу якості власних ролей) запобігати професійного вигорання, обирати найбільш ефективні стратегії поведінки.

Ефективні вправи для покращення рефлексії:

- ведення щоденника;
- виконання візуалізаційних вправ (наприклад, «Я – квітка», при якій уявити себе квіткою, описати відчуття, позитивність сприймання тощо);
- аналіз складних, емоційно насичених ситуацій;
- тілесні вправи на усвідомленість (дихальні практики);
- власне трактування значущих понять («допомога», «реабілітація», «невдача»).

- Постійно розширювати сферу власних соціальних контактів, шукати нові методи ефективного впливу на особистість клієнта (групу) для укріплення професійного авторитету.

Наприклад, коректне використання можливостей ІІІ (штучного інтелекту) для аналізу емоційного стану клієнта, відслідковування динаміки його стану.

Ефективним буде використання у ході когнітивно-поведінкової терапії віртуальної реальності (VR) при роботі з фобіями, ПТСР.

Гейміфікація дозволить на базі ігрових платформ розвинути психологічні навички, підвищити мотивацію клієнта до змін.

Також набуває популярності мотиваційне інтерв'ювання.

- Використовувати такі техніки розвитку рольового репертуару, як:
 - супервізія;
 - рефлексія;
 - рольова практика (рольові ігри, рольові позиції, рольовий тренінг);
 - аналіз значущості та ефективності ролей (шляхом рефлексування, самооцінки, аналізу взаємодії з клієнтом, використання класифікатора ролей, регулярної супервізії);
 - участь у інтерактивній діяльності (рольові ігри, тренінги).

- Постійно моніторити баланс та ефективність ролей (кількість затраченого часу на її виконання, задоволеність, сильні-слабкі сторони), для корекції та підвищення якості соціальної активності.

Наприклад, створити «Коло балансу» зі шкалами від 1 (мінімальний показник) до 7 (максимальний показник). Кожна шкала - виконувана професійна роль. На шкалі відкласти ступінь задоволеності від виконання цієї ролі (скільки часу на неї витрачаю, який результат отримую, потрібно удосконалити чи ні тощо). Регулювати показники шляхом самовдосконалення.

Також можна використати стікери для оцінки пріоритетів (написати на стікерах всі професійні ролі, потім їх проранжувати за ступенем важливості). Над покращенням тих ролей, які знаходяться на останньому місці працювати у процесі самовдосконалення.

- Підвищувати гнучкість, варіативність ролей, що дозволить вийти за межі ригідних моделей поведінки, прискорити процес адаптивності до ситуації, побудувати більш довірливі відношення з клієнтом.

Для цього потрібно постійно аналізувати ролі, які виконуються, записувати альтернативні способи поведінки та функції для кожної ролі, що допомагає розширити рольовий репертуар, вийти за межі звичних сценаріїв ролі. Допоможе розвиток когнітивної гнучкості (критичного мислення, набуття нових навичок, вирішення логічних задач тощо), постійна практична перевірка набутих теоретичних знань, поповнення знань з новітніх науково-психологічних досліджень.

У зв'язку з сучасними соціально-економічними умовами для здобувачів освіти професійна діяльність (як процес адаптації до нових ролей) починається у магістратурі. Зрозуміло, що виникають складності: формат навчання (тривалість дистанційного), наявність суттєвих відмінностей між власними амбіціями (очікуваннями) та вимогами професії, подальша самореалізація у професії, інтеграція у професійне співтовариство, професійне самовизначення. Професійне самовизначення - важлива характеристика соціальної психологічної зрілості, можливості запобігання кризи. Розширення рольового репертуару - сприяє запобіганню криз професійної адаптації, відкриває нові можливості для професійного та особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3.

Розширення рольового потенціалу дає можливості розвитку особистості тому, що виступає ресурсом його соціальної активності. Ресурс для практичного психолога - це психічні можливості, які допоможуть здолати стрес, підтримати благополуччя, без чого важко уявити діяльність фахівця, що «лікує душевні рани».

У більшості рольових теорій, виділяють: когнітивний, емоційний, конативний, рефлексивний елементи ролі.

На емпіричному етапі було виділено основні проблеми досліджуваних майбутніх психологів щодо їх рольової компетентності та усвідомлення ролі як ресурсу у соціальній активності.

Роль фахівця - наразі важливий резервний компонент його подальшої соціальної активності, зростання. Чим більше ролей якісно виконує психолог, тим більш затребуваним фахівцем він може бути. Розширення рольового репертуару - можливо у спеціально створених умовах за певним алгоритмом, для чого було створено розвивальну програму.

Мета розвивальної програми - стимуляція ресурсно-рольового потенціалу психолога при вирішенні завдань професійної діяльності. Мета конкретизована завданнями розвитку когнітивного, емоційного, конативного, рефлексивного аспектів рольової поведінки.

У програмі передбачено 4 етапи: організаційний, когнітивно-аналітичний, постановочно-формульвальний, рефлексивно-оцінюючий. Програма передбачала проведення 10 занять у формі тренінгу тривалістю 90--120 хвилин. У процес реалізації програми було залучено 10 студентів з низьким рівнем обізнаності щодо важливості ролі як особистісного ресурсу у соціальній активності психолога, недостатнім рівнем знань функціональних механізмів для кожної ролі, низькою особистісною ресурсністю, варіативністю, гнучкістю, які є ключовими аспектами їх професійної діяльності

Після упровадження програми проведена повторна діагностика. Вона продемонструвала розширення рольового репертуару досліджуваних, позитивну динаміку змін рівня знань щодо функціональних обов'язків практичного психолога, підвищення особистісної ресурсності, варіативності, гнучкості у процесі виконання ролей тощо. На основі упровадження програми розроблені методичні рекомендації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній дослідницькій роботі теоретично обґрунтовано проблему соціально-психологічних ролей в системі наукового знання; виокремлено психологічні особливості ресурсної феноменології особистості; визначено психологічні особливості рольової активності психолога в процесах професійного самоздійснення.

Результати проведеного дослідження дозволяють встановити значення рольової феноменології в ресурсній парадигмі фахівця-психолога. Було виявлено структуру і динаміку рольової поведінки психолога, визначено її індивідуальні та соціально-психологічні детермінанти, види та особливості реалізації в залежності від мети, умов, напрямків і засобів діяльності. Підкреслюється глобальне значення ролі в процесах організації взаємодії із клієнтами, колегами та іншими людьми, її провідна функція у формуванні психолога як суб'єкта ефективного професійного саморозвитку. Професіоналізм психолога, багато в чому визначається динамічністю, усвідомленістю, спрямованістю, та змістовністю рольового репертуару, який виступає засобом виконання завдань та соціальної активності.

Організовано та проведено емпіричне дослідження на виявлення ресурсно-рольових характеристик соціальної активності психолога. Опрацьовано дані діагностичного обстеження методами статистичного та інтерпретаційного аналізу.

Емпіричний етап дослідження тривав у період з грудня 2024 до березня 2025 року на базі Криворізького державного педагогічного університету (у онлайн режимі). Вибірка 51 здобувач освіти (майбутній психолог) психолого-педагогічного факультету КДПУ (заочна форма навчання). Предмет дослідження передбачав визначення рольового репертуару майбутнього психолога як ресурсного джерела, що впливає на соціальну активність.

Використано:

- Опитувальник, за допомогою якого збиралася загальна інформація щодо поінформованості досліджуваних у предметі дослідження. Визначено такі ролі психолога: «психолог-психоедукатор»; «психолог-айболить (душевний лікар)»; «психолог-діагност»; «психолог-помічник»; «психолог-реабілітолог»; «психолог-волонтер»; «психолог-медіатор»; «психолог-інноватор».

- «Опитувальник рольової компетентності» П.Горностая. Серед досліджуваних високий рівень загальної рольової компетентності продемонструвало: 18,5% осіб, які мають досвід практичної роботи та базову освіту. 48,1% осіб - мають середні показники; 33,37% осіб - низькі. Найбільш розвинена у досліджуваних варіативність (гнучкість поведінки) та гнучкість (переключення між різними ролями) ролей (8-9 балів), що є ключовим аспектом їх професійної діяльності.

- Опитувальник психологічної ресурсності» О.Штепи продемонстрував найбільшу кількість досліджуваних (66,6 - 77%), які виокремлюють бажання допомоги іншим для чого, на їх думку потрібна постійна робота над самореалізацією у професії. Також визначено окремий блок: «знання власних ресурсів», «оновлення ресурсів», «використання ресурсів», що свідчить про усвідомлення важливості ресурсності для розширення рольового репертуару. Загальний показник ресурсності у групі - на середньому рівні. У групі наявні як показники низької ресурсності, так і високої.

- «Шкала для визначення семантичного простору рольових позицій практичного психолога» З. Мірошник. Опрацювання отриманих позначок дало можливість виявити - 51,8% майбутніх практичних психолога обирають в першу чергу роль «психолога-діагноста», який може якісно зібрати інформацію про клієнта, його проблеми, сформулювати актуальні запити.

За результатами емпіричного дослідження розроблено програму стимуляції ресурсно-рольового потенціалу психолога при вирішенні завдань професійної діяльності. Мета розвивальної програми - стимуляція ресурсно-рольового потенціалу психолога при вирішенні завдань професійної

діяльності. Мета конкретизована завданнями розвитку когнітивного, емоційного, конативного, рефлексивного аспектів рольової поведінки.

У програмі передбачено 4 етапи: організаційний, когнітивно-аналітичний, постановчо-формувальний, рефлексивно-оцінюючий.

Проведено 10 занять у формі тренінгу тривалістю 90--120 хвилин. До участі у програмі запрошено 10 студентів, які на констатувальному етапі продемонстрували низький рівень обізнаності щодо важливості ролі як особистісного ресурсу у соціальній активності психолога, недостатній рівень знань щодо функціональних механізмів для кожної ролі, низьку особистісну ресурсність, варіативність, гнучкість.

- Після упровадження програми проведена повторна діагностика. Вона продемонструвала розширення рольового репертуару досліджуваних, позитивну динаміку змін рівня знань щодо функціональних обов'язків практичного психолога, підвищення особистісної ресурсності у процесі виконання ролей тощо. Підвищився рівень рольової гнучкості (вміння швидко та ефективно змінювати рольову поведінку, переходити від ролі до ролі, свідомо керувати своєю поведінкою та емоційним станом), тим самим покращуючи свою соціальну активність.

- Отриманий та перевірений результат даних рольової ресурсності продемонстрував наявність відмінностей між середніми показниками балів на початку дослідження та після нього. Показник ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента свідчить про наявність статистичної значущості даних, відображення реальних змін показників ресурсності досліджуваних.

На основі упровадження програми розроблені методичні рекомендації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. 172 с.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ : видавничий дім SKYprint, 2014. 144 с.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Вип. (40), С. 33–49.
4. Горбачова Н. І. Соціальний статус і соціальна роль як базові поняття соціальної структури. *Вісник Житомирського державного університету*. 2013. Вип. 67. С. 234 – 237.
5. Горностай П. П. Психологія рольової самореалізації особистості : дис. док. псих наук. Київ. 2009. 423 с.
6. Даценко О. А. Психологічний ресурс як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4. 2020. С. 22 – 27.
7. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько – психологічний зміст. *Науковий вісник ХДУ*. Серія : Психологічні науки. 2017. Т. 1. № 2. С. 120 – 127.
8. Карамушка Л. М. Психологічні основи управління у системі середньої освіти: навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1997. 180 с.
9. Корабльова Н. С. Багатомірність рольової реальності: соціально-філософський аналіз : автореф... дис... д-ра філос. наук. Харків, 2000. 32 с.
10. Котлова Л. О. Соціальні ролі особистості та її конфліктна поведінка. Особистісне зростання: теорія і практика. *Збірник наукових праць за матеріалами III- Всеукраїнської конференції з міжнародною участю*. (м. Київ). 2018. С. 72-75.
11. Кривоконь О. Г. Соціальний статус і соціальна роль особи в суспільстві. *Науковий збірник Харківського університету повітряних сил*. Серія: Соціальна філософія, психологія. 2006. Вип. 1 (25). С. 139 – 144.

12. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. Вип. 2 (1). С. 409 – 417.
13. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 1. С. 62 – 66.
14. Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості: погляд на проблему. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020. С. 208 – 211.
15. Лепіхова Л. А. Соціально - психологічна компетентність як передумова успішної самореалізації особистості. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2002. Вип. 6 (9). С. 57–71.
16. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190 –196.
17. Лящ О. П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Журнал сучасної психології*. 2022. Вип. (2). С. 44-50.
18. Мануйлов Є. М. Виховання особистості до виконання соціальної ролі в суспільстві. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2011. № 7. С. 16 – 21.
19. Марчик А. В. Рольовий репертуар майбутнього психолога як складова особистісної зрілості : кваліфікаційна робота / науковий керівник д-р психол. наук, проф. Зоя Михайлівна Мірошник. Кривий Ріг, 2023. 55 с.
20. Мартинюк І. О., Соболева Н. І. Люди і ролі. Київ: «Україна», 1993. 180 с.
21. Мірошник З. М. Психологічна характеристика соціальної ролі у структурі особистості сучасного вчителя. Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку. 2009. № 4. URL : http://www.intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n4

(дата звернення 27.01. 2025).

22. Мірошник З. М. Рольова структура особистості вчителя початкових класів: монографія. Харків : ХНПУ, 2011. 306с.
23. Мірошник З. М, Горбачова О. Ю. Психологічний контент рольового репертуару сучасного психолога. *Перспективи та інновації науки*. Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина. 2022. № 5 (10). С. 53 – 68.
24. Мірошник З.М., Михайленко О.Ю., Талаш І.О. Ролеграма як засіб формування рольової структури особистості : науково-методичний посібник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2017. 296с.
25. Михайленко О. Ю. Рольовий підхід до вивчення особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 426 – 435.
26. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Соціальна та практична психологія*. 2023. № 1. С. 28 – 33.
27. Панасенко Н. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26–27 верес. 2019 р.) / ред. кол. : О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 112 - 125.
28. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 477 – 479.
29. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції / за ред. Я. В. Кічук. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.
30. Талаш І. О. Ролеграма як техніка кар'єрного саморозвитку особистості. *Перспективи та інновації науки*. Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина. 2022. № 5 (10). С. 126 – 143.

31. Таран К. Г. Розвиток професійної компетентності майбутнього соціального педагога: рольовий підхід : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 75 с.
32. Титаренко Т.М. Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравмівного досвіду. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності. Чернівці : ЧНУ ім..Ю.Федьковича. 2018, с.6-9.
33. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
34. Хомуленко Б. В. Функціонально-рольові особливості особистості психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук. Луцьк, 2014. 19 с.
35. Шило О. С. Рольовий діапазон психолога – професіонала. *Перспективи та інновації науки*. Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина. 2022. № 5 (10). С. 199 – 213.
36. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
37. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 380 – 399.
38. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.

39. Baumeister R. F., Vohs K. D., Aaker J. L. Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life. *The Journal of Positive Psychology*. 2013. № 8. P. 505–516.
40. Biddle B. J. Recent Development in Role Theory. *Annual Review of Sociology*. 2006. Vol. 12. P. 67–92.
41. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337- 421
42. Kelly G. R. Behaviorism and psychodrama: Worlds not so far apart. [reprinted version]. *Group Psychotherapy, Psychodrama, & Sociometry*. 2002, №. 31. P. 154 – 162.
43. Maddi S. Creating meaning through making decisions. The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah, NJ, 2008. P. 315–330.
44. Mead J. G. Spirit, Self, and Society from the Perspective of a Social Behaviorist N.Y.: Oxford University Press, 2000. 374 p.
45. Moreno J. L. Role theory and the emergence of the self. [2 reprinted version]. *Group Psychotherapy*. 2002, Vol. 15. P. 114–117
46. Parsons T. Concepts of matrimony: components and their mutual relations. *THESIS*. 2003.T.1.V. 2. P.112.
47. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004. 290 p.
48. Super D. Self-realization through the work and leisure roles. *Educational and vocational guidance* 1985 N43 P.1-8