

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания.— СПб.: Питер, 2001.— 288 с.
2. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем.— М.: Медицина, 1975.— 447 с.
3. *Белошистая А. В.* Новая методическая система развития пространственного мышления учащихся 1–4 классов // Вопросы психологии.— 2006.— № 1.— С. 16–22.
4. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность.— М.: Наука, 1990.— 494 с.
5. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности.— М.: Медицина, 1966.— 349 с.
6. *Величковский Б. М.* Функциональная организация познавательных процессов: Дис.... д-ра психол. наук.: 19.00.01.— М., 1997.— 346 с.
7. *Засекіна Л. В.* Структурно-функціональна організація інтелекту особистості: Автореф. дис.... д-ра психол. наук.: 19.00.01.— К., 2005.— 40 с.
8. *Лурия А. Р.* Основы нейропсихологии: Учеб. пособ.— М.: МГУ, 1973.— 374 с.
9. *Макаренко М. В.* Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини// Фізіол. журн.— 1999.— Т. 45.— № 4.— С. 125–131.
10. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды.— М.: Международ. академия, 1994.— 680 с.
11. *Ушаков Д. В.* Интеллект — структурно-динамическая теория.— М.: Ин-т психологии РАН, 2003.— 320 с.
12. *Холодная М. А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования.— СПб.: Питер, 2002.— 272 с.

*Ключевые слова:* сенсомоторная реакция, уравновешенность нервных процессов, психометрический интеллект, IQ.

*Key words:* sensor-motor reaction, balance of nervous processions, intellect, IQ.

УДК 159.98

*О. І. Купрєва,*

*кандидат психологічних наук, доцент*

### ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ МЕТОДОМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

*В статтє рассмотрєны особенности самосознания и самоотношения студєнтов с инвалидностъю и обоснована необходимостъ формироваия позитивного самоотношения и навыков самопрезентации методом социальнo-психологического тренинга.*

*The article reviews peculiarities of self-consciousness and self-perception of students with disability and proves the necessity of formation of their positive self-perception and self-presentation skills by means of social-psychological training.*

Важливим кроком на шляху повноцінної інтеграції людей з інвалідністю є отримання фахової підготовки у вищих навчальних закладах та подальше їх працевлаштування, яке включає в себе не тільки пошук місця роботи, а й здатність молодого спеціаліста використовувати знання, навички й уміння, отримані у ВНЗ на практиці, в умовах професійної конкуренції. Одним із важливих критеріїв при виборі кандидата на посаду є здатність фахівця презентувати роботодавцю свої професійні знання, навички, уміння. Тобто мова йде про сформованість навичок і вмінь самопрезентації професійних і особистісних якостей.

У психології самопрезентація — це управління враженням, яке ініціатор справляє на цільову персону, відкрите пред'явлення своєї компетентності й кваліфікації з метою підтримання або посилення свого впливу на неї, й отримання переваг при виборі кандидатів на роботу чи посаду [3]. Професійна самопрезентація тісно пов'язана з позитивним самоствавленням та професійною самосвідомістю, які охоплюють: уявлення індивіда про себе як фахівця, знання про свої професійні можливості та недоліки, якості і риси особистості; самооцінку цих знань, професійних можливостей та пов'язані з цим переживання; здатність до саморегуляції, самоуправління у професійній діяльності. Крім цього, професійна самопрезентація пов'язана також із розвитком та диференціацією образів «Я», що складають «Я-концепцію» індивіда — інтегральне утворення особистості, яке відбиває якість особистісного функціонування.

Відомо, що хронічні соматичні захворювання, фізичні інвалідизуючі дефекти, виступаючи в ролі функціонального обмеження можливостей взаємодії людини із середовищем, викликають не тільки погіршення соматичного стану людини, а й часте виникнення вторинних особистісних змін — змін самоствавлення. Ці особистісні зміни стають істотною перешкодою при побудові картини майбутнього життя, а саме: реалізації професійних навичок та вмінь.

Нами було проведено дослідження 67 студентів з функціональними обмеженнями різної нозології: (порушення слухового, зорового аналізаторів, опорно-рухового апарату та хронічні соматичні захворювання), які склали першу групу. Друга група складалася з 60 здорових студентів. За віком перша і друга групи були однакові.

Метою дослідження було виявлення особливостей особистісно-розвитку студентів із функціональними обмеженнями.

Нами було використано комплекс психодіагностичних методик: особистісний опитувальник Бехтеревського інституту для діагностики внутрішньої картини хвороби [1]; опитувальник Келлермана-Плутчика для дослідження характерних механізмів психологічного захисту людини як засобу соціально-психологічної адаптації; методику «Опитувальник дослідження самоствавлення» (Столін В. В., Пантелєєв С. Р.); методику для діагностики рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; проєктивну методику «Я, Значущі, Інші» для дослідження емоційно-ціннісного ставлення суб'єкта до власного «Я» у контексті ставлення до оточуючих (Купреєва О. І., 2003) [2].

Отримані результати емпіричного дослідження дають змогу зробити такі висновки.

Основною формою впливу інвалідизуючого соматичного захворювання (фізичного дефекту) на психіку людини є психогенна реакція особистості на хворобу (фізичний дефект) та її наслідки, що у внутрішній картині хвороби. Обстеженим студентам з інвалідністю притаманні дезадаптивні гомогенні типи ставлення до власного фізичного дефекту (соматичного захворювання). У картині цих типів ставлення переважають анозогнозичний тип (заперечення фізичного дефекту, захворювання, ігнорування, активне відкидання думок про його наслідки); ергопатичний тип (компенсаторний «відхід» від дефекту, «захворювання» в роботу, навчання, певні захоплення та надцінне, стенічне ставлення до них); сенситивний тип (емоційна вразливість, насторожено-тривожна поведінка, часті зміни настрою з переважанням в ньому почуття туги та пригніченості); гармонійний тип (адекватне ставлення до власного дефекту, без прагнення переоцінювати тяжкість свого стану або недооцінювати його).

Аналіз структури внутрішньої картини дефекту показав домінування рівня емоційної оцінки, переживання дефекту у змісті внутрішньої картини дефекту досліджуваних студентів з інвалідністю. Цей факт свідчить про наявність інтрапсихічних конфліктів, низького ступеня інтеграції образу «Я». Емоційна реакція на власний інвалідизуючий дефект чи захворювання корелює з високими показниками рівня особистісної тривожності. Тривожність у цьому разі не стільки стимулює активність і цілеспрямовані зусилля особистості, скільки сприяє руйнуванню адаптивних поведінкових паттернів, заміщуючи їх деструктивними захисними

механізмами. Найтипівішими механізмами психологічного захисту студентів з інвалідністю є заперечення реальності, раціоналізація, регресія, реактивні утворення.

Фізичний дефект (захворювання), виступаючи в ролі функціонального обмеження можливостей взаємодії людини із середовищем, зумовлює особливості особистісного функціонування, а саме: реакції переважно за сенситивним типом (емоційна вразливість, сором'язливість, почуття малоцінності, неадекватно агресивна реакція на несхвалення) та астеноневротичним типом (дратівливість, слабкість нервових процесів, схильність до афектів, тривожність, побоювання за власний стан здоров'я).

Інвалідизуючий фізичний дефект, хронічне соматичне захворювання впливають на «Я-концепцію»: спричинюють розвиток негативного самоставлення, неприйняття власного «Я», зниження рівня самоповаги, самоінтересу, що виявляється у компенсаторно завищеній самооцінці. Варто зазначити, що у досліджуваних студентів з інвалідністю зазнає змін, перш за все, емоційно-оцінкова складова «Я-концепції», що проявляється у зниженні аутосимпатії, інтересу до власного «Я», неадекватно заниженому самоставленні, слабкості волевих зусиль, низькою сформованістю особистісної позиції та образу «Я». Дослідження самоставлення студентів з інвалідністю показало, що окремий фізичний дефект сприймається ними як дефект особистості загалом, дефект їх власного «Я».

Для досліджуваних студентів з інвалідністю характерні суттєві проблеми у сфері міжособистісних стосунків. Перевага неконструктивних типів міжособистісної взаємодії, низький ступінь прийняття оточуючих, значна ідеалізація людей зумовлюють особливості поведінкових стратегій, що проявляються в посиленні їх орієнтації у спілкуванні на вузьке коло людей — переважно близьких. Неадекватність самосприйняття і сприйняття інших оточуючих призводить до незадоволеності міжособистісними стосунками та порушення соціально-психологічної адаптації загалом.

Виявлені нами особливості особистісної сфери студентів з інвалідністю негативно позначаються на формуванні їхньої професійної самосвідомості. Навіть за наявності високого рівня знань та сформованих професійних навичок і вмінь цим студентам складніше самопрезентувати свої професійні та особистісні якості, а як наслідок — складності при працевлаштуванні після закінчення навчального закладу.

Отримані дані вказують на потребу у формуванні навичок самопрезентації та корекції самосвідомості і професійної самосвідомості у студентів з інвалідністю ще на етапі їх навчання у ВНЗ.

Для реалізації цієї мети нами була розроблена й адаптована авторська програма соціально-психологічного тренінгу «Тренінг самопрезентації».

*Основні цілі тренінгу:*

1. Розвиток активності та самоорганізації особистості для опанування новими формами діяльності.

2. Розкриття внутрішнього потенціалу, виокремлення й усвідомлення професійно важливих та особистісних якостей, що потрібні для самопрезентації.

3. Формування навичок та умінь заочної та очної самопрезентації.

*Основні завдання тренінгової програми:*

1. Виокремлення в особистісній картині світу поняття «майбутня робота», «майбутня кар'єра» та усвідомлення її значущості для особистості.

2. Розкриття власного «Я», підвищення позитивного рівня самоставлення: аутосимпатії, самоінтересу, самоприйняття, саморозуміння, саморегуляції.

3. Визначення і формування навичок самопрезентації особистісних та професійно важливих якостей, які будуть потрібні в майбутній роботі.

4. Формування навичок професійної самопрезентації: заочної (написання резюме) і очної (проходження бесіди при прийомі на роботу).

*Основні поняття тренінгу:* професійно важливі якості, самопрезентація, самопросування, особистісні якості, техніка та стратегія самопрезентації, резюме, співбесіда (етапи, техніка).

*Основні принципи роботи тренінгової групи:*

1. Принцип «безпеки» — встановлення позитивних взаємних стосунків для розкриття внутрішнього світу і прийняття самого себе та інших учасників групи.

2. Принцип «тут і тепер», що полягає у переживанні і усвідомленні проблем власного існування і способів їх вирішення під час конкретної роботи у групі.

3. Принцип «персоніфікації» висловлювань. Висловлювання кожного учасника тренінгової групи ведеться від власного імені, не зумовлює оцінювання вчинків та думок інших учасників, формує почуття відповідальності за власні висловлювання.

4. Принцип «конфіденційності», що передбачає збереження інформації про учасників групи в межах психологічного простору.

Програма розрахована на чотири заняття, кожне з яких триває 2 години. Тренінг розрахований на два дні — по два заняття в день. Тренінгові групи були гетерогенні за віком, статтю і нозологічними

захворюваннями. Учасниками тренінгових груп були також студенти без інвалідності.

### ***Загальна програма «Тренінг самопрезентації»***

**1. Підготовчий етап:** ознайомлення учасників тренінгу з основними цілями та завданнями тренінгу, форматом тренінгу. Знайомство учасників тренінгової групи з тренером та між собою, прояснення очікувань та побоювань учасників групи від тренінгу. Встановлення та прийняття правил тренінгової групи.

### **2. Основний етап проведення тренінгової програми:**

- а) визначення в особистісній картині світу поняття «майбутня робота», «майбутня кар'єра» усвідомлення їх значущості для особистості. Підведення учасників групи до визначення та усвідомлення власних професійно важливих та особистісних якостей. Аналіз і оцінка власного «Я», його потенціалу. Підвищення позитивного рівня самоствавлення шляхом рефлексії та представлення власних чеснот, професійних якостей та особистісних якостей, потрібних у майбутній роботі. Тренінгові методи, що використовувалися: метод «мозкового штурму», ігрові вправи, проєктивний малюнок, дискусія у групі, ігри-розминки, ігри на підвищення групової згуртованості, групове обговорення результатів виконання вправ і завдань;
- б) знайомство з поняттям та складовими стратегії самопрезентації «самопрезентація» та «самопросування». Навчання та відпрацювання технік самопросування: реальна демонстрація своїх можливостей, пред'явлення дипломів, сертифікатів, патентів тощо, розкриття своїх власних цілей, формулювання своїх запитів та умов до майбутньої роботи, посади. Тренінгові методи: вправи на підвищення групової динаміки та згуртованості, проєктивні творчі розповіді, інформаційно-теоретичні блоки, організаційно-діяльнісні ігри, вправи на розвиток соціальної перцепції, групове обговорення результатів виконання вправ;
- в) аналіз основних проблем самопрезентації власного «Я», аналіз та самооцінка власних якостей і почуттів. Прогнозування та планування власного професійного життя: постановка й аналіз професійних цілей, моделювання способів досягнення найближчих професійних цілей, розвиток внутрішнього потенціалу як основи успішного майбутнього. Тренінгові методи: творчі вправи, вправи на розвиток рефлексії, методи арттерапії, групове обговорення результатів, виконання вправ;

- г) формування навичок професійної самопрезентації: заочної (написання резюме) та очної (бесіда при прийомі на роботу). Виокремлення, аналіз і самооцінка професійно важливих якостей учасників тренінгової групи. Складання власних резюме та їх презентація у групі. Знайомство та оволодіння навичками наочної самопрезентації, потрібними при прийомі на роботу. Тренінгові методи: ситуаційно-рольова гра, дидактична гра, ситуаційна гра, ігри-розминки, зворотний зв'язок.

*3. Заключний етап тренінгу:* узагальнення психологічного досвіду, набутих навичок, умінь, отриманих під час роботи у тренінговій групі. Рефлексія власного стану до та наприкінці тренінгової програми, аналіз запланованих очікувань від тренінгу та отриманих результатів. Обговорення вражень від тренінгової роботи з учасниками групи, усвідомлення свого стану та змін, що відбулися. Вирізнення навичок, дій, стратегій, які учасники групи будуть використовувати в подальшому житті. Тренінгові методи: рольова гра, ігри на підвищення групової згуртованості, ігри-розминки, групова дискусія, зворотний зв'язок.

Через два місяці після проведення «тренінгу самопрезентації» для дослідження змін самосвідомості було проведено повторне дослідження особливостей особистісного розвитку, а саме: самоставлення, самооцінки, рівня тривожності, особливостей міжособистісної взаємодії, особливостей використання психологічних захистів. Отримані дані порівнювалися з даними студентів з інвалідністю, які не брали участі у тренінгу. Порівняльний аналіз вказує, що найбільших змін після проведеної тренінгової програми зазнали емоційно-оцінкова та поведінкова складова «Я-концепції» (див. табл.).

Аналіз середніх показників за всіма шкалами самоставлення показує, що відбулися значні зміни практично у всіх складових самоставлення. Можна говорити про позитивні зміни «Я-концепції», які дають можливість не тільки створювати на основі власних позитивних уявлень про себе свою поведінку, а й визначати, інтерпретувати індивідуальний і професійний досвід, навички, вміння. Позитивне ставлення до себе та адекватне сприйняття себе студентів з інвалідністю визначають їхню поведінку та досягнення, зменшують використання захисних форм поведінки, підвищують соціальну активність, прагнення до саморозвитку, самоактуалізації, сприяють підвищенню соціальної адаптації.

Отже, метод соціально-психологічного тренінгу є ефективною та доцільною формою роботи зі студентами-інвалідами. Отримані дані переконують у важливості використання апробованої тренінгової

програми з метою формування позитивного самоствавлення, активності та самоорганізації особистості для опанування новими формами діяльності, розкриття внутрішнього потенціалу особистості, вирізнення і усвідомлення професійно важливих та особистісних якостей, потрібних для майбутньої професійної діяльності та формування навичок й умінь самопрезентації.

### Достовірність розходжень показників за методикою самоствавлення

Шкала	До тренінгу		Після тренінгу		t
	x	σ	x	σ	
Загальне самоствавлення	17,5	3,98	19,0	4,20	10,11
Самоповага	10,0	2,25	10,0	2,73	0
Аутосимпатія	5,0	13,18	9,1	2,89	11,43
Очікування позитивного ставлення інших	10,1	1,89	10,4	1,76	3,69
Самоінтерес	4,6	1,89	9,7	19,07	10,58
Самовпевненість	5,5	17,76	9,0	18,55	5,32
Ставлення зі сторони інших	3,2	12,48	6,7	6,93	9,43
Самоприйняття	4,0	1,92	6,1	5,99	13,12
Самокерування	4,7	0,94	7,9	19,34	6,70
Самозвинувачення	4,9	1,40	2,8	13,80	5,48
Саморозуміння	2,5	1,08	7,3	25,29	7,63

### ЛІТЕРАТУРА

1. *Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Бочаров В. В. и др.* Психологическая диагностика типов отношения к болезни при психосоматических и нервно-психических расстройствах: Метод. рек. — СПб., 1991. — 26 с.
2. *Купреева О. И.* Методика диагностики отношения к другому людей с инвалидностью // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. пр. — К.: Університет «Україна», 2004. — С. 302–307.
3. *Сидоренко Е. В.* Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.

**Ключевые слова:** самопрезентация, самоотношение, самосознание, социально-психологический тренинг.

**Key words:** self-presentation, self-perception, self-consciousness, social-psychological training.