

Отже, психологічна допомога особам, які зазнали лиха, що призвело до їх переселення, повинна зосереджуватись на таких завданнях: полегшення психологічних станів (тривожність, агресивність, депресивність; досягнення відносного спокою, довіри до оточуючих, до психолога; сприяння процесу адаптації до нових умов; розвитку стратегії подолання труднощів (копінг-стратегій) та виявленню внутрішніх ресурсів, які є життєво-необхідними для майбутнього життя біженців. Адже головною ідеєю цієї роботи є переосмислення травми, формування нового погляду на подальше життя, що призводить до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів.

### **Література**

1. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности. Под ред. Г. У. Солдатовой. М. : Смысл, 2002. 479 с.
2. Hardi L., Kroo A. Psychotherapy and psychosocial care of torture survivor refugees in Hungary. Torture Volume N21. November, 2011. pp. 84-97
3. Kristal-Andersson B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work. Department of Psychology, University of Lundt, 2000. 370p.

УДК 159.922.8

МАРЦЕНЮК М.О.  
Мукачівський державний університет

### **ПРОФЕСІОГРАМА ПРОФЕСІЇ ЯК ОРІЄНТИР ДЛЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

Основою професійного самовизначення майбутнього фахівця є набуття ним знань про професію, самопізнання та самооцінка індивідуальних особливостей, зіставлення знань про себе та про професійну діяльність.

Одним з дієвих засобів отримання інформації про сучасні професії є професіографія - технологія вивчення вимог, які ставить професія до особистісних якостей, психологічних здібностей, психолого-фізичних можливостей людини. Найважливішим джерелом інформації про професії є професіограма - опис переліку особливостей професії або спеціальності [1].

У професіограмі психолога відображена специфіка професійної діяльності фахівця в галузі психології, що займається процесами і закономірностями функціонування психіки людини.

До людини, яка обирає професію психолога та претендує на посаду психолога, висувається система вимог, яка містить два компоненти. Це вимоги як до професійної компетентності фахівця, так і до його особистості. Вимоги були докладно описані і представлені в роботах сучасних науковців, зокрема: В.М.Карандашева, Д. Б. Богоявленської, О. Ф. Бондаренка, С.Д.Максименка, В.В.Панка, Н.В.Чепелевої та інших [2].

Основний предмет праці професії «психолог» - людина; деякі дослідники в якості предмета діяльності психолога бачать природу і людину як біологічний

об'єкт; в якості супутнього предмета праці розглядаються знакові системи (знаки, символи, цифри, тексти).

Засоби праці, які психолог використовує в роботі:

- речові - ручні (авторучка, олівець), електрифіковані (персональний комп'ютер), психофізіологічні прилади, засоби зв'язку;
- нематеріальні (функціональні) - аналітичне, словесно-логічне мислення, довготривала і оперативна пам'ять, стійке і розподілене увагу; емоційно-виразні усне мовлення і поведінку, а також ділова письмова мова; органи чуття - зір, слух.

Діяльність психолога в основному індивідуальна, тобто в більшості випадків психолог сам від початку і до кінця виконує роботу, але в деяких випадках передбачається і спільна діяльність, командна взаємодія. Наприклад, такі види роботи, як тренінг, дослідження, профвідбір, експертування психолог може здійснювати в складі групи фахівців.

Як правило, психолог працює в комфортних умовах, в приміщенні. Але існують і винятки, наприклад, психолог - фахівець в галузі екстремальної психології виїжджає на місце НС і працює разом з командою рятувальників.

Для успішного виконання професійної діяльності психолога важливі такі здібності як: високий рівень розвитку концентрації і стійкості уваги (здатність тривалий час зосереджуватися на одному предметі, не відволікатися на інші об'єкти і треба бути уважним); високий рівень розвитку переключення і розподілу уваги (здатність швидко переводити увагу з одного предмета на інший або перемикається з одного виду діяльності на інший; здатність утримувати в центрі уваги одночасно кілька предметів, вміння робити одночасно кілька дій); розвинена образна і словесно-логічна пам'ять; сформований на високому рівні образне і логічне мислення; комунікативна компетентність (спілкування і взаємодія з людьми, вміння встановлювати контакти); вміння слухати; вербальні здібності (уміння виражати думки і говорити чітко, ясно, виразно); здатність до самоконтролю та рефлексії.

Описується ряд особистісних якостей, схильностей і інтересів, що сприяють успішній реалізації в професії «психолог»: високий ступінь особистісної відповідальності; терпимість, безоцінне ставлення до людей; інтерес і повага до іншої людини; прагнення до самопізнання і саморозвитку; оригінальність, винахідливість, різнобічність; допитливість і здатність до навчання; тактовність, вихованість; схильність до співпереживання; ініціативність; цілеспрямованість, наполегливість; інтуїція, уміння прогнозувати події; винахідливість; творче начало; ерудованість.

До особистісних якостей, які ускладнюють здійснення професійної діяльності відносяться: психічна і емоційна невірноваженість; агресивність; замкнутість; нерішучість; відсутність схильності до роботи з людьми; невміння зрозуміти позицію іншої людини; ригідність мислення; низький інтелектуальний рівень розвитку.

Фактори професійної діяльності, які можуть сприяти психофізіологічній напруженості в роботі це: підвищена моральна відповідальність; інтелектуальні

навантаження; постійне спілкування з людьми, в тому числі з асоціальною поведінкою, дефектами психіки (комунікативні та емоційні навантаження); вимушеність постійно перебувати в зоні чужих проблем [3].

Сфери застосування професійних знань в сучасному соціумі є надзвичайно широкими, як от: соціальні організації; освітні установи; установи по підбору і добору персоналу; медичні установи; психотерапевтичні, психологічні консультативні служби; підприємства, фірми; правоохоронні органи; робота на телефоні довіри; робота в МНС, службах порятунку; військові організації, тощо.

В даний час психологія охоплює майже всі сфери життя і діяльності людей, психологічні знання використовуються в політиці, економіці, медицині, культурі і мистецтві, на виробництві й в сфері освіти. Саме тому, особливої ваги набуває процес навчання майбутнього психолога у ЗВО, а відповідальне ставлення студента-психолога до навчання постає одним з істотних показників майбутньої майстерності психолога-професіонала.

### **Література**

1. Професіограма. Режим доступу: <https://referat.ml-style.net/psikhologiya/zagalna-psikhologiya/k-profesiogrami-doc>.
2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності. Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
3. Обухова Л.В. Вступ у професію психолог. Режим доступу: [https://stud.com.ua/170141/psihologiya/vstup\\_u\\_profesiyu\\_psiholog](https://stud.com.ua/170141/psihologiya/vstup_u_profesiyu_psiholog).

УДК159.922

ПАВЛЕНКО О.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

### **СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ**

В наш час питання побудови особистістю власного майбутнього та становлення її особистісної перспективи є вкрай актуальним. У зовнішній ситуації невизначеності побудова особистістю власної професійної перспективи є запорукою стабільності її стану та входження до суб'єктної позиції відносно власного життєвого шляху.

Психологічне поняття життєвої перспективи розроблялося у рамках багатьох підходів: мотиваційного, подієвого, типологічного, освітнього, прогностичного та інших.

Дослідники зазначають, що життєва перспектива – реальний потенціал, можливості особистості, що базуються на минулому досвіді; вони є об'єктивно наявними в теперішньому і мають проявитися в майбутньому.

Відомий дослідник Є. Головаха розглядав професійне самовизначення в аспекті життєвої перспективи [1], як одне із важливіших, що постає перед особистістю в юнацькому віці. Проте в наш час перед особистістю стає потреба у постійному корегуванні та переформатуванні власної професійної перспективи.



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>