

Перепелюк Т. Д. доцент
кафедри психології Уманського
державного педагогічного університету
імені Павла Тичини,
кандидат психологічних наук, доцент

УДК 159.9(076)

Я-концепція особистості як умова професійного становлення практичного психолога

Актуальність статті. Дослідження проблеми Я-концепції у сучасній психологічній літературі показує, що розвиток Я-концепції має важливе значення для особистісного розвитку кожної людини. Розглянемо, яку роль відіграє Я-концепція у професійному становленні.

Умови сьогодення й особливості суспільного життя ставлять чіткі вимоги до компетентності, професіоналізму, поведінки, рівня культури і мислення психолога-практика, а тому й до рівня професійної та особистісної підготовки у системі вищої школи майбутнього фахівця в галузі практичної психології.

Термін “професійне становлення особистості” (Є.М.Борисова, С.Г.Вершловський, Є.Ф.Зеєр, Є.А.Клімов, Т.В.Кудрявцев, А.І.Щербаков і ін.) досить широко використовується у психології. Вивчення наукової літератури показує, що професійне становлення може бути представлене двояким чином: за схемою процесу (як тимчасова послідовність ступенів, періодів, стадій) і за структурою діяльності (як сукупність її способів і засобів, де послідовність їх один за одним має не тимчасову, а цільову детермінацію).

Усі дослідження, котрі ведуться в напрямку вивчення проблеми професійного становлення особистості практичних психологів, як зазначає Ж.П.Вірна " умовно можна звести до напрямку створення загальної концепції психологічної служби, аналізу діяльності психологів, що практикують, інструментальної технології психологічних служб" і напрямку вивчення особистості психолога, його професійно-значущих якостей, та особливостей індивідуальності.

Професійне становлення психолога – складний, неперервний процес “прогнозування” та «проектування» особистості. Навчаючи людей самостійно вирішувати свої проблеми, психолог піднімає тим самим суспільну свідомість на новий рівень; він використовує свої професійні та особистісні можливості, щоб впливати на ріст самосвідомості конкретної особистості. Це завдання під силу лише зрілій людині, внутрішньо і професійно підготовленій до вирішення завдань, які стоять перед нею, особистісна зрілість якої проявляється у вмінні поєднувати, співвідносити свої індивідуальні особливості, статусні та вікові можливості, власні принципи з вимогами суспільства та оточуючих.

Мета статті – теоретичні підходи до проблеми Я - концепції в ході професійного становлення практичного психолога.

Предмет статті – основні вектори спрямованості в ході професійного становлення практичного психолога

Об’єкт статті – Я-концепція особистості практичного психолога.

Теоретичне дослідження. В.І.Карікаш, досліджуючи процес становлення шкільного психолога, зазначає, що його "Я-концепція може відіграти вирішальну роль в плані підвищення його фахового рівня" і, що "підвищенню професійної кваліфікації практичних психологів повинна передувати робота на особистісному рівні в напрямку корекції власної Я-концепції".

Одне із важливих положень теорії особистості полягає в тому, що люди ведуть себе відповідно до своїх переконань. З цього можна зробити висновок, що переконання психолога, які належать до його власних якостей і властивостей, є вирішальним фактором ефективності його діяльності.

Проблема підготовки практичних психологів приваблює останнім часом багатьох науковців різних країн, в тому числі й України. Як показав аналіз літератури, розв’язання проблеми підготовки практичного психолога зумовили визначення основних вимог до змісту освіти практичних психологів (В.Панок); розробку концепції професійної підготовки психолога,

визначення змісту понять “психологічна готовність практичного психолога”, його “професійна компетентність” (Н.Чепелєва); психологічних передумов здатності до професії психолога, функцій та класів професійно-психологічних завдань, які вирішує фахівець-психолог, створення моделі особистості психолога-практика та визначення основних характеристик його діяльності (Н.Пов’якель, Н.Чепелєва); особливості розвитку особистості психолога-практика в процесі професійної підготовки (Ю.Долінська, Л.Терлецька, Л.Шумакова).

Результати професійних впливів психолога на людину залежать від рівня загально особистісного розвитку суб’єкта психологічної діяльності. Адже цілі, зміст і характер його роботи, методи, які він застосовує в процесі вирішення професійних завдань, значною мірою визначаються особистістю спеціаліста [1]. Саме тому практичний психолог повинен реалізувати психологічну підготовку відносно себе для того, щоб потім успішно працювати з іншими людьми. В цьому плані являє собою інтерес розроблена Н.В.Чепелєвою та Л.І.Уманець трьохрівнева система особистісної підготовки психологів – практиків у вузі:

- світоглядний – покликаний сформувати професійну свідомість майбутніх спеціалістів;
- професійний – спрямований на оволодіння студентами необхідною системою знань, технологією професійної діяльності майбутнього психолога;
- особистісний – мета якого полягає у формуванні в студентів професійно значущих якостей, гуманістичної спрямованості, “діалогічності” як центрального її компонента, здатності до професійної ідентифікації [1].

Як стверджує Н.В.Чепелєва "наявна система підготовки практичного психолога зорієнтована головним чином на оволодіння студентами певною системою теоретичних знань, засвоєння зовнішніх вимог, спеціальних умінь та технік". Однак, специфіка професії психолога, її спрямованість передусім на надання психологічної допомоги іншим передбачають те, що основним

інструментом його роботи, знань, окрім спеціальних психологічних методик та іншого, має виступати його власна особистість: самооцінка, цінності, переконання, рівень розвитку спеціальних здібностей тощо. Вміння вибрати адекватну форму прояву своїх емоцій, здатність володіти собою, керувати власними емоційними станами – показник розвиненої емоційної культури практичного психолога. Все це сприяє повноцінному спілкуванню, дає змогу знайти вихід із складних конфліктних ситуацій. Психологові, який прагне досягти високої професійної культури, необхідні постійний самоаналіз, усвідомлення власних дій та вчинків, самоспостереження, здатність вести безперервний внутрішній діалог. Таке самоспілкування є основою професійного самовдосконалення, оскільки дає можливість коригувати власні недоліки, розвивати необхідні для професії здібності та якості.

Оволодіння практичною психологією, як зазначає В.Г.Панок, не може бути зведене до "засвоєння інформації та вироблення навичок, а й має водночас змінювати внутрішні психічні структури суб'єкта навчання. Для цього психологічні знання повинні мати суб'єктивну значущість для того, хто навчається" [2]. У більшості досліджень так чи інакше підкреслюється важливість у діяльності практичного психолога рівня його особистісного розвитку, його самоактуалізації. Пропонуються різні шляхи активізації цього процесу: формування спрямованості майбутнього практичного психолога на оволодіння практичними знаннями, вміннями і навичками, а також психолого-педагогічними знаннями в цілому (С.В.Яремчук); формування особистісної позиції у процесі освоєння спеціальності психолога (О.Л.Подоланюк, І.А.Слободянюк, О.О.Холодова), самопізнання як елемент освіти майбутніх практичних психологів у вузі (В.О.Михайлова, Т.В.Скрипченко); використання активних методів навчання, різноманітних тренінгів, розв'язування психологічних ситуацій, робота з інтеракційними методиками (В.В.Власенко, С.В.Васьківська, П.П.Горностай, Л.В.Долинська, В.І.Карікаш, В.М.Федорчук, Т.С.Яценко та ін.), усвідомлення студентами

змісту особливостей самоактуалізації особистості майбутніх практичних психологів (Ю.Г.Долінська) та ін..

На думку В.Г. Панка та Л.І. Уманець, оптимальною може бути така система підготовки, відбору й атестації кадрів, у рамках якої на базі мінімальних стартових вимог створюються умови професійної самоідентифікації студента. Під професійною самоідентифікацією розуміється таке оволодіння знаннями, навичками та вміннями, за якими відбуваються самодіагностика, самопізнання, застосування до себе тих чи інших вимог професії, створюються можливості вибору найбільш відповідних індивідуальним особливостям кожного студента інструментів роботи з клієнтами [2].

Одним із напрямків в особистісній підготовці майбутніх психологів, як зазначає С.Д.Максименко, є психодіагностичний, який має на увазі можливість визначення особистісно-професійних якостей спеціаліста. Проводячи психологічний аналіз впливу різних факторів навчального процесу на формування професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста, С.Д.Максименко та О.М.Пелех відзначають, що “вузівська психодіагностика передбачає, насамперед, виявлення, вимірювання та аналіз особистісних якостей фахівця з метою розв’язання практичних завдань, спрямованих на корекційну роботу й ефективну організацію процесу формування фахівця”.

Ми переконані, що багатосторонність і емоційна насиченість психологічної діяльності змушує психолога детально вивчати себе як професіонала, не тільки усвідомлюючи наявність чи відсутність тих чи інших професійно значущих якостей особистості, але й формувати певне ставлення, відчувати почуття задоволення чи незадоволення своєю працею, глибоко емоційно переживати відповідність власного образу Я ідеальному образу себе як психолога. В результаті цих процесів здійснюється саморегулююча функція професійної самосвідомості психолога.

Як вже зазначалось раніше, у рамках дослідження проблем самосвідомості особистості, провідна роль належить самооцінці. Більшість дослідників (Б.Г.Ананьєв, Г.О.Балл, М.Й.Боришевський, В.О.Кривошеєв, А.І.Ліпкіна, В.С.Мерлін та ін.), які вивчали роль самооцінки в структурі особистості, зазначають, що стійкість та адекватність її – основа для формування таких рис особистості, як впевненість у собі, почуття власної гідності і т.ін.

Досліджуючи і аналізуючи самооцінку як чинник, що визначає формування самосвідомості і самопізнання суб`єкта, А.І.Ліпкіна в своїй праці підкреслює її важливу роль в пізнанні людиною не лише себе, але й своїх взаємовідносин з іншими людьми і оточуючою дійсністю [98]. Вона показала, як на основі самосвідомості і самооцінки особистості в процесі діяльності формуються такі важливі особливості, як критичність розуму, самостійність, які дають можливість людині вірно планувати й здійснювати свою діяльність та свої взаємовідносини з оточуючими.

Таким чином, самооцінка виконує роль підґрунтя, на якому будується вся цілеспрямована діяльність особистості, і яке в значній мірі визначає результат цієї діяльності. Ми погоджуємось з тим фактом, що від умов самооцінювання залежить активність особистості, її участь у професійній діяльності, її прагнення і вміння оцінювати свої інтереси. Процес формування особистості майбутнього психолога є і процесом розвитку самосвідомості студента, який може виявлятися в її продукті – Я-концепції.

А.Маслоу стверджує, що головною метою освіти є допомога людині в тому, щоб вона стала "настільки хорошою, наскільки вона здатна". Тому одним із засобів досягнення цієї мети стає відкриття цих здібностей, тобто відкриття себе для себе.

Отже, одним із важливих завдань підготовки практичних психологів має бути особистісна підготовка, яка інтегрує всі інші елементи цієї системи. Саме наголос на особистісному розвитку студентів лежить в основі сучасного підходу до проблеми формування позитивної Я-концепції.

Ефективне вирішення психологом-практиком різноманітних професійних завдань, як показують дослідження Н.І.Пов'якель, значною мірою залежить від наявності та рівня сформованості професійно важливих особистісних рис і якостей (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатичність, фрустраційна толерантність, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, неадекватні психологічні захисти тощо), що дають змогу займатися насамперед запитами і станом клієнта, а не стверджуватися за рахунок клієнта, не відволікатися під час роботи з клієнтом на свої психічні стани і переживання [3].

К.Роджерс в свою чергу виділив три найсуттєвіші якості особистості психолога-консультанта, які потрібні для ефективної взаємодії з клієнтом: щирість, безумовне прийняття іншої людини, здатність до емпатичного розуміння. Бути щирим, відвертим, справжнім – це означає бути самим собою. Це дає змогу психологу досягти більшої експресивності, підтримувати, стимулювати і поглиблювати психологічну взаємодію.

Емпатичне розуміння, співпереживання – це якості психолога, на необхідність яких вказував не лише К.Роджерс, а й Дж.Морено, Р.Мей, А.Менегетті, Ф.Перлз, К.Юнг та ін. Серед вітчизняних авторів – А.Б.Добрович, Р.С.Нємов, Ю.М.Орлов, Л.А.Петровська, Т.С. Яценко.

Значущою складовою Я-концепції професіонала є й емоційна культура. Вміння вибирати адекватну форму прояву своїх емоцій, здатність володіти собою, керувати власними емоційними станами – показник розвиненої емоційної культури практичного психолога. Все це сприяє повноцінному спілкуванню, дає змогу знайти вихід із складних конфліктних ситуацій.

Як зазначає О.Ф.Бондаренко, професія психолога вимагає від свого представника перш за все цілком визначеної особистісної роботи: відпрацювання власних емоційних і змістових проблем, оволодіння певною культурою самоаналізу та особистісної рефлексії, усвідомлення у більш

повному обсязі своїх власних особистісних, моральних, культурних, когнітивних і глибинних цінностей, без співставлення з якими практика психологічної допомоги не може бути професійною. Професіоналізм психолога-практика потребує формування власної позитивної Я-концепції, інакше актуальний матеріал взаємодії з клієнтом може бути сприйнятий спотворено на емоційному та когнітивному рівнях. Дійсно, важко і навіть неможливо уявити собі професійного психолога – консультанта незрілим, нездатним інтегрувати в собі багатоманітні цінності світу, обтяженим власними особистісними чи екзистенційними конфліктами, або таким, що нав'язує свою концепцію світу клієнтові.

Підсумовуючи вище згадані вимоги до особистості практичного психолога, можна стверджувати, що ефективний психолог-консультант – це перш за все особистісно зріла людина.

Як показують дослідження В.Панка та Л.Уманець, у вимогах до психолога існує явна суперечність: щоб зрозуміти страждання, проблеми, кризи іншої людини, він повинен пережити щось подібне у своєму житті – це з одного боку; а з іншого – щоб ефективно зцілювати особу, що перебуває у важкому, часто критичному психічному стані, він повинен мати сили, енергію, оптимізм, бути творчо самореалізованою людиною. У цьому й полягає складність оволодіння професією практичного психолога. З віри в себе розпочинається переможний шлях самореалізації в професійній сфері. А позитивна Я-концепція у психолога – це ще й життєтворча сила його професійної майстерності.

Проблема впливу внутрішніх суперечностей на особистісний і професійний розвиток була предметом досліджень таких психологів, як К.А.Абульханової – Славської, Л.І.Анциферової, Ф.Е.Василюка, А.І.Захарова, Е.С.Калмикової, Г.С.Костюка, В.Н.Мясіщева тощо. Подібні проблеми, виражені у відповідних поняттях, порушувались і при вирішенні інших теоретичних завдань: “дезінтеграція свідомості” (О.Н.Леонтьєв), “криза ідентичності” (Л.І.Анциферова), “стан психічної напруженості”

(В.В.Столін), “криза розвитку особистості” (Б.В.Зейгарник, Б.С.Братусь), “афективний конфлікт” (Л.І.Божович).

Отже, аналіз літератури показав, що проблеми особистості практичного психолога та його особистісної підготовки тільки починають вивчатися. Розробленими є дослідження процесуальних сторін самосвідомості, самооцінки та Я-концепції особистості педагогів, визначені механізми і психологічні умови їх ефективного функціонування в професійній сфері. Дослідження проблем становлення особистості психолога розглядають основні вимоги до змісту освіти практичних психологів, концепцію професійної підготовки психолога, проте не достатньо об'єктивізовані вимоги до особистості психолога-практика, недостатньо аналізується роль Я-концепції особистості у професійному становленні практичного психолога, не розроблені шляхи і засоби формування позитивної Я-концепції особистості практичного психолога в процесі підготовки. Саме тому, вказуючи на значення, яке відіграє позитивна Я-концепція в діяльності психолога, ми зосередимо увагу на проблемі формування позитивної Я-концепції особистості майбутнього практичного психолога, дослідженні факторів і умов, які можуть впливати на її формування протягом навчання студента у вузі. Адже крім набуття знань, практичних навичок та вмінь, за час навчання йому необхідно здійснити величезну роботу зі становлення власної особистості і, зокрема, гармонізації Я-концепції.

Проведений нами аналіз проблеми Я-концепції особистості та, зокрема, стосовно особистості практичного психолога, її природи та структури, розгляд проблеми у зарубіжній та вітчизняній психології показав, що у вітчизняній психології Я-концепція розглядається як передумова і наслідок соціальної взаємодії, яка визначається соціальним досвідом як важливий структурний елемент психологічного образу особистості, ідеальна представленість індивіда в собі, як в іншому (І.С.Кон, А.Н.Леонтьєв,

С.Л.Рубінштейн, В.В.Столін І.І.Чеснокова та ін.), що формується у спілкуванні та діяльності.

Близьке до цього і розуміння зарубіжних психологів (Р.Бернс, А.Маслоу, К.Роджерс та ін.). К.Роджерс стверджує, що Я-концепція складається із уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливості його взаємодії з іншими людьми і оточуючим світом, ціннісних уявлень, які пов'язані з об'єктами і діями та уявлень про цілі чи ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість [4].

Умовами успішної самоактуалізації особистості за А.Маслоу є:

- 1) усвідомлення нею власного потенціалу, сильних і слабких сторін, здібностей, бажань та прагнень;
- 2) сприятливі зовнішні обставини, які б не пригнічували тенденцію особистості до актуалізації, а сприяли їй;
- 3) відкритість особистості новим ідеям, новому досвіду, готовність ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок.

Р.Бернс вважає, що Я-концепція – це динамічна сукупність установок особистості, що проявляються у взаємозв'язку когнітивних, емоційно-оцінних та інтерактивних ознак. У структурі Я-концепції він виділяє образ Я, самооцінку і потенційну поведінкову реакцію.

1. *Образ Я* – уявлення індивіда про самого себе, що, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивних даних, знаннях чи суб'єктивній точці зору, є вони істинними чи неправдивими. Конкретні способи самосприймання, які ведуть до формування образу Я, можуть бути найрізноманітнішими. При описі певної людини наша характеристика відображає, з одного боку, стійкі тенденції її поведінки, а з іншого – вибірковість нашого сприймання. Те ж саме відбувається тоді, коли ми описуємо самі себе: в словах намагаємося виразити основні характеристики нашого звичного самосприймання. Всі вони займають певне місце в образі Я – одні є більш значущі, інші – менш

значущі, причому значущість елементів самоопису і їх ієрархія можуть змінюватися.

2. *Самооцінка* – афективна оцінка цього уявлення, яка може володіти різною інтенсивністю, оскільки конкретні риси образу Я можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи критикою.

3. *Потенційна поведінкова реакція*, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я і самооцінкою.

Як показав аналіз літератури, розвиток особистості, який займає важливе місце в гуманістичній психології, повинен відбуватись у напрямку самоактуалізації особистості (А.Маслоу), становлення “добре функціонуючої особистості” (К.Роджерс), пошуку людиною смислу життя (В.Франкл).

На сучасному етапі розвитку суспільства перед фахівцем у галузі психології ставляться нові вимоги. У зв'язку з цим повинен бути переглянутий процес і якість його підготовки. Акцент необхідно зробити на формування особистості активної і думаючої, рефлексуючої. Рефлексія уявляється нам як здатність людини до усвідомлення себе, своєї сутності, своїх можливостей, формуванням своєї позиції, розумінням своїх професійних функцій, в розумінні думок інших людей. Враховуючи сказане, вважаємо, що робота, спрямована на формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, має сприяти підвищенню рівня прийняття себе як особистості і професіонала, підвищенню рівня самооцінки, розвитку їх комунікативної компетентності.

Ми розглядаємо формування позитивної Я-концепції особистості майбутнього практичного психолога як становлення у процесі професійної підготовки таких сторін особистості, які є першочергово необхідними для реалізації професійних завдань. Виходячи із аналізу літератури (О.Ф.Бондаренко, Ю.Г.Долінська, Р.В.Овчарова, В.Г.Панок, Н.І.Пов`якель, Л.В.Терлецька, Н.В.Чепелева та ін.), такими особистісними рисами вважаємо адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатичність,

фрустраційну толерантність, самоповагу, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють неадекватні психологічні захисти.

Перш ніж надавати допомогу іншим людям, слід навчитися приймати допомогу у вирішенні власних проблем (В.Г.Панок). І це тільки перший етап професійної самоідентифікації. Наступним, не менш важливим етапом, є оволодіння методами самопізнання, самодіагностики і самовдосконалення.

Саме тому, з огляду на дослідження проведені В.І.Юрченком, щоб керувати процесом формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів в умовах навчального закладу, необхідно виявити особливості проявів вже наявної Я-концепції студента. Отже, робоче визначення Я-концепції є таким: Я-концепція – це складна динамічна система уявлень особистості про себе, показниками якої, зокрема, можуть бути:

- 1) особливості самооцінки;
- 2) рівень самоповаги;
- 3) рівень особистісної тривожності;
- 4) рівень суб`єктивного контролю;
- 5) особливості внутрішньо особистісних проблем.

Самооцінка виступає як основний механізм Я-концепції, який забезпечує ієрархізацію знань людини про себе (М.Й.Боришевський, А.В.Захарова, М.І.Лісіна та ін.). Самооцінка розглядається нами як важливе особистісне утворення, що приймає безпосередню участь у регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується при активній участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу.

Отже, розвиток і саморозвиток особистості студента, виходячи із виявлення його індивідуальних особливостей як суб`єкта пізнавальної та предметної діяльності може забезпечити, на нашу думку, особистісно-зорієнтоване навчання. В основі особистісно-зорієнтованого навчання лежить визнання індивідуальності, самоцінності кожної людини, її розвиток

не як “колективного суб`єкта”, а перш за все як індивіда, наділеного своїм неповторним суб`єктивним досвідом. Саме тому, розкриття індивідуальних можливостей розвитку особистості кожного студента і створення умов, які необхідні для цього розвитку є найважливішим завданням професійної підготовки практичних психологів.

Список використаних джерел

1. Чепелева, Н.В., Пов`якель, Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н.В.Чепелева, Н.І. Пов`якель // Психологія. Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, Випуск III, 1998. – С. 35-41.
2. Основи практичної психології. Підручник:[навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін. - К.: Либідь, 1999. – 536 с.
3. Пов`якель, Н.І., Блохіна, І.О. Психологічні передумови становлення позитивної “Я-концепції” як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н.І. Пов`якель, І.О. Блохіна // Зб. наук. пр. “Психологія”. – Вип. 2(5). – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 1999. – С. 177-183.
4. Роджерс К. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 164-168.