

ОСОБИСТІСНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

У статті розкрито проблему адаптації психологів-практиків в умовах соціально-економічних змін. Розглянуті особистісні якості і властивості спеціаліста, які детермінують процес адаптації. Підкреслюється, що з метою уникнення негативних проявів дезадаптації, професійного вигорання та зниження ефективності професійної діяльності заклади освіти повинні організувати систематичну психологічну допомогу психологам-практикам.

Ключові слова: особистісна адаптація/дезадаптація, особистісні властивості, професійно важливі якості психолога, психологічна підтримка та супровід професійної діяльності психолога.

Постановка проблеми. Наша країна сьогодні переживає складні та досить неоднозначні роки свого історичного існування (зміна політичної парадигми, соціально-економічна криза, ведення бойових дій на Сході держави тощо). Центром проблем, актуальних в сьогоденні, залишається людина, яка переживає не лише кризу суспільства, а й кризу розвитку особистості в період колосальних суспільно-історичних змін. Існування людини в таких умовах ускладнюється наявністю постійної небезпеки її життю та здоров'ю, збереженню психічної адекватності. Ситуація політичної напруги і економічної кризи провокує у пересічних українців виникнення психологічних проблем становлення самосвідомості та самовизначення особистості, прояви негативних емоційних станів (тривожності, агресії, паніки, нервової збудженості, стресу, розчарованості, відчаю і страху тощо). Особливо це відчувають на собі особи, які мають безпосереднє відношення до таких нових для України соціальних груп, як переселенці та люди, які залишились в гарячих точках, учасники та родичі учасників АТО, волонтери суспільних організацій, які допомагають військовим та переселенцям.

Психологічну допомогу цим верствам населення зараз надають волонтерські психологічні центри, медичні психологи і психологи-практики закладів освіти (ВНЗ, шкіл, дитячих садочків, дитбудинків та ін.). На нашу думку, особливо важливим є спеціалізована підготовка психолога-практика до роботи з людьми, які потребують психологічної консультації та реабілітації в умовах трансформації суспільства. Сучасний спеціаліст з психологічної допомоги в сфері освіти повинен володіти не лише широким спектром професійних навичок та умінь надавати дієву, своєчасну консультативну поміч клієнтам, а й володіти прийомами, які якісно і швидко адаптуватимуть його (психолога) до професійної діяльності в стресових умовах суспільних змін.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, професійна адаптація/дезадаптація пов'язана із особистісною зміною "Я", з корекцією власних настанов і звичних поведінкових стереотипів. Ці зміни, як правило, пов'язані з різними формами і ступенями переживання особистістю психологічного дискомфорту, незадоволеності, відчуття власної знеціненості і, навіть, неповноцінності. За визначенням Є.О. Климова, адаптація – це завжди активний процес: чи то активна зміна професійного середовища, чи активна зміна себе. Залишаючись процесом професійної адаптації (присотування), ця активна зміна себе може об'єктивно протікати як процес розвитку людини-професіонала, розвитку її професіоналізму [2].

Основні проблеми адаптації до професійної діяльності науковці найчастіше пов'язують з особливостями рівня сформованості професійної компетентності психологів, що виступає провідною якістю особистості фахівця. Професійна компетентність об'єднує теоретичні та практичні знання, необхідні для успішного вирішення професійних завдань. Сформованість метакогнітивного досвіду особистості дозволяє фахівцю ефективно і творчо застосовувати різноманітні техніки та технології, аналізувати та використовувати в практичній роботі особистісний досвід життєвих переживань. В період трансформації суспільства процес адаптації психолога-практика ускладнюється власними переживаннями та змінами особистості психолога. Відбувається особистісна адаптація спеціаліста до тих політичних, економічних та соціальних змін, які переживає суспільство, не абияких змін зазнає також морально-етична та психологічна сторона усвідомлення проблем, з яким стикається особистість.

Впровадження будь-якого аспекту професійної діяльності психолога завжди пов'язана та зумовлюється його особистістю, станом сформованості внутрішньої психічної динамічної структури як на рівні особистості, так і на рівні індивідуальності. Таким чином, ефективна особистісна адаптація психолога-практика в умовах постійних соціальних змін сприяє перш за все збереженню та зміцненню власного психічного здоров'я, постійного самовдосконалення та саморозвитку. Але, як наголошують

дослідники (Л.М. Карамушка, П.С. Кузнецов, П.В. Лушин та ін.), одночасне активне розгортання процесу дезадаптації впливає на якість професійної діяльності й спричиняє порушення розвитку особистості [3; 4]. Внутрішні психологічні труднощі, які переживає фахівець в процесі виконання своїх професійних обов'язків, провокують виникнення дезадаптаційних процесів і вимагають певних реакцій з боку особистості [8]. Завдання закладів освіти: організувати психологічну допомогу психологам-практикам з метою уникнути негативних проявів дезадаптації, професійного вигорання та зниження ефективності професійної діяльності.

Процес психологічної допомоги, активізації клієнта і спонукання його до особистісних перетворень передбачає особливу участь у цьому самого психолога-практика. Як суб'єкт організації взаємодії з клієнтом психолог сам повинен виступати в ролі суб'єкта, тобто він сам повинен володіти певною волею і здатністю до самовладання. Активізуюча робота передбачає розвинену професійну етику, тобто зведення до мінімуму маніпуляцій свідомістю клієнта. Але реально взагалі відмовитися від маніпуляції неможливо, наприклад, є чимало ситуацій, коли клієнт просто недосвідчений або перебуває в стані афекту (у цих і подібних випадках певна відповідальність за прийняття рішення покладається на психолога і неминучими стають "суб'єкт-об'єктні" взаємини між ним і клієнтом). Для психолога-практика бути повноцінним суб'єктом – це мати можливість надавати якісну допомогу клієнту, виходячи з тих умов і особливостей особистості, з якими до нього звертається клієнт.

Отже, підсумовуючи зазначене вище, проаналізуємо особистісні детермінанти адаптації психолога-практика в умовах трансформації суспільства. Поняття "особистісний детермінант" ми використовуємо для позначення причинних умов поведінки, які походять від властивостей особистості.

Особистісну адаптацію психолога в процесі професійної діяльності детермінує адекватна самооцінка та здатність до самореалізації. Самоповага та адекватна позитивна оцінка, прийняття себе та відкритість, орієнтація на партнерство і асертивність як вміння актуалізувати та реалізовувати себе, враховуючи інтереси інших людей, все це за свідченням Н.І. Пов'якель, утворює "позитивну Я-концепцію особистості" [6].

Не абиякого значення тут набуває рівень сформованості рефлексії та навичок саморегуляції мислення і поведінки. Психічна саморегуляція виступає як один з рівнів активності особистості, що відбиває специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності, в тому числі і рефлексії суб'єкта [5]. В цьому контексті саморегуляція – це система дій, що базується на самооцінці і самоконтролі і виступає як засіб (або система засобів) самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації особистості. Саморегуляція має прояв, насамперед, у рефлексивному самоконтролі і реалізується на декількох рівнях: 1) рівні свідомої регуляції, яка пов'язана з намірами і мотивами особистості і їх усвідомленням; 2) рівні автоматичного зворотного зв'язку.

Рефлексія являє собою відстеження цілей, процесу та результатів своєї діяльності щодо формування власної професійної психологічної свідомості, а також усвідомлення тих власних внутрішніх змін, що відбуваються. Психологічна характеристика професійної свідомості психолога включає відчуття себе суб'єктом пізнання, здатність уявити існуючу та уявну професійну дійсність, контролювати власні психічні та поведінкові стани, керувати ними, здатність бачити та сприймати професійну дійсність у вигляді образів. Позиція кваліфікованого психолога заснована на професійній рефлексії. Здатний до рефлексії психолог розуміє межу своєї компетенції, тому відкритий для засвоєння нового досвіду.

До кола необхідних особистісних якостей психолога відносять здатність до емпатії (співпереживання) – розуміння емоційного стану іншої людини (О.Н. Родіна, П.Н. Прудков та ін.). Однак, не менш важливим є вміння зберігати певну дистанцію. При недотриманні цього психогігієнічного правила у психолога може виникнути синдром комунікативного перевантаження і прояви дезадаптації.

Важливою складовою професійної свідомості є також дивергентність (гнучкість) та інтуїтивність. В практиці професійної діяльності фахівець стикається із широким колом феноменів, які взагалі виходять за межі загальнонаукової логіки. Психічна реальність, із якою має справу психолог, така, що основна сутність її визначається у непередбаченості (О.Є. Сапогова). Тому у своїй роботі психолог повинен орієнтуватися на індивідуальну семантику та особистісні смисли (свої та клієнта).

Серед професійно важливих соціально-когнітивних та комунікативних вмінь, які детермінують особистісну адаптацію психолога, більшість дослідників виділяє здібність до комунікації, або так звану комунікативну компетентність психолога. Це інтегральне, відносно стабільне, цілісне утворення, що проявляється в індивідуально-психологічних особистісних властивостях поведінки і спілкування, виявляє здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми в рамках професійної діяльності.

Як відомо, свідомість особистості тісно пов'язана з мовленням, тому характеризується низкою специфічних властивостей. Перш за все, свідомість пов'язана з використанням для визначення усвідомленого слова-поняття, яке містить вказівки на загальні відмінні властивості відображуваного у свідомості класу предметів. Обмін інформацією передбачає виділення у повідомленні головного через абстрагування. Відкладаючись у лексиці, семантиці в понятійній формі, це головне потім стає досяг-

ненням індивідуальної свідомості людини у міру того, як вона засвоює мову та навчається користуватися нею як засобом спілкування та мислення. Узагальнене відображення дійсності і складає зміст індивідуальної свідомості. Отже, узагальнене відображення професійної психологічної діяльності також знаходиться серед складових індивідуальної професійної свідомості (О.С. Сапогова, Н.В. Челелева та ін.).

Особистісну адаптацію психолога-практика детермінує високий рівень залучення емоційної сфери до процесу комунікації (врахування емоційного стану партнера, емоційний вплив, створення емоційної атмосфери довіри). Компетентність і адаптивність психолога в даному випадку виражається в гуманістичній настанові стосовно партнера, настанові на соціально-психологічну активність (Т.О. Вольфовська, В.А. Лабунська, І.М. Юсупов та ін.). Сприйняття емоційного стану партнерів по комунікації більш адекватно здійснюють емоційно рухливі, спрямовані на навколишнє (екстроверти), сензитивні, принципові стосовно інших, обережні та делікатні в міжособистісних контактах люди, тим самим забезпечуючи продуктивність комунікації.

На процес особистісної адаптації психолога впливає характер комунікативної активності індивіда, визнаних ним комунікативних цінностей, специфіки мотивації і потреб у спілкуванні. Система ціннісних орієнтацій утворює змістову та моральну сторону особистості психолога і адаптує до суспільно-політичних змін. Ціннісні орієнтації, в свою чергу, формуються у відповідності з рівнем загального розвитку особистості, її освіченості, схильностей, переконань (Т.М. Буякас, Н.Т. Лобова, Л.Е. Орбан-Лембрик та ін.).

Поведінка в спілкуванні залежить також від когнітивної інтерпретації негативного впливу партнера (В.А. Барабанщикова, О.О. Бодальов, Г.С. Коженко). Якщо негативний вплив сприймається як злість або навмисне заподіяння шкоди (фізичної або психологічної), то він викликає негативні тенденції у сприймаючого, що може призвести до фрустрації. Людина в стані фрустрації неспроможна керувати своїми емоціями, і, найчастіше, буває неадекватною в комунікації, що значно знижує рівень професіоналізму психолога-практика.

Чималий вплив на впевненість особистості у процесі взаємодії має рівень тривожності (М.А. Амінов, М.І. Бобнева, О.Ф. Бондаренко та ін.). Зрозуміло, що певний рівень особистісної тривожності має кожна людина. Вона виконує головну функцію самозбереження та підвищує рівень чутливості в небезпечних ситуаціях. Професійна діяльність психолога вимагає наявності адекватного рівня тривожності та високого самоконтролю у ситуації взаємодії. Різні види професійної діяльності вимагають від особистості рішучості і впевненості в своїх діях. Так, наприклад, висока тривожність психолога під час спілкування з клієнтами може заважати адекватно оцінювати і керувати комунікативним процесом, під час проведення тренінгових та психокорекційних занять особистісна тривожність знижує впевненість та активність психолога, викликає почуття недовіри та сумніви в інших людей.

Занадто високий рівень тривожності психолога призводить до вибору некомпетентних, залежних форм спілкування, провокує виникнення дезадаптації та негативних емоційних станів. Тривожна особистість відрізняється непевненістю в собі, тенденцією до постійної перевірки своїх вчинків і роботи. Максимальна відповідальність та відсутність власної чіткої позиції призводить до залежності від думки інших людей, вибору пасивної поведінки, постійного бажання уникнути конфліктів у спілкуванні.

Особливу увагу слід звернути на рівень збудження, врівноваженість та емоційну чутливість (сензитивність), оскільки вони теж впливають на якість процесу особистісної адаптації психолога-практика (О.Ф. Бондаренко, Л.А. Петровська). Ці властивості виявляються особливо важливими в ситуації надання психологічної допомоги іншим. Особистісна врівноваженість та чутливість психолога, у даному випадку, дозволяє створити максимально комфортні умови для створення довірливих і відкритих стосунків з клієнтом.

Занадто розвинена емоційна чутливість може перешкоджати здійсненню якісної професійної роботи психолога. Зайва вразливість та неврівноваженість призводить до помилок у точності сприйняття партнерів по спілкуванню, виникненню непорозумінь та непрофесійних контактів. На переконання Н.І. Пов'якель [6], у своїй готовності до спілкування висококваліфікований психолог повинен відчувати межі взаємовпливу, володіти професійною саморегуляцією та мати чітку професійну позицію.

Дослідниця Л.М. Карамушка [7] зазначає, що постійне включення психолога в процес спілкування може призвести до негативних наслідків: перевтоми, стресів, "професійного вигорання", психогенних захворювань тощо. Встановлено, що хронічні несприятливі функціональні стани, які можуть виникати в процесі міжособистісної взаємодії, призводять до емоційних розладів та знижують рівень адаптації та ефективність професійної діяльності психолога-практика. Саме тому успішність діяльності психолога залежить від його здатності ефективно організувати свою роботу на основі професійно виваженого, науково обґрунтованого спілкування з суб'єктами сфери взаємодії.

Таким чином, сучасні психологічні дослідження визначають процес особистісної адаптації психолога-практика як процес включення у нове професійне середовище, що в умовах трансформації суспільства пов'язане з виникненням нових, раніше не актуальних, напрямків роботи з клієнтами (кризове консультування переселенців, учасників та сімей учасників АТО, психологічна підтримка волонтерів). Особистісна адаптація психологів-практиків в даному випадку передбачає досягнення

фахівцем певного рівня оволодіння навичками саморегуляції та рефлексії, формування професійно-важливих якостей особистості, розвиток стійкого позитивного ставлення до професії та наслідків своєї професійної діяльності.

Наступним постає питання про те, яким чином полегшити процес особистісної адаптації психолога-практика для того, щоб спеціаліст міг якісно і вчасно надавати психологічні послуги з мінімальними проявами особистісної дезадаптації, яка, на нашу думку, є неминучою в умовах трансформації суспільства.

Так, науковці зазначають, що тенденція бачити людей через призму власних упереджень виступає головною перешкодою для особистості психолога. Повністю уникнути вплив особистісних упереджень, негативних емоційних станів та психологічних затисків неможливо, але їх, принаймні необхідно усвідомити, а потім відпрацювати. Практичні рекомендації, в цьому випадку, націлені на організацію умов особистісного зростання, майбутнім психологам пропонують пройти курс психотерапії, для того, щоб усвідомити власні комплекси і по можливості їх позбутися [1; 8]. Наявність сучасних кризових явищ у суспільстві вимагає від системи освіти створення таких умов психологічної підтримки психологів-практиків, які б змогли організувати психотерапевтичну, корекційну та рефлексійну роботу з особистістю психолога-практика.

На нашу думку, психологу який прагне професійного вдосконалення і мінімального впливу таких негативних явищ, як "професійне вигорання", "професійні викривлення", негативні емоційні прояви, перевтома, апатія та зневіра у власних силах, необхідні: постійний самоаналіз, усвідомлення власних дій та вчинків, самоспостереження, здатність підтримувати безперервний внутрішній діалог. Це дає можливість корегувати власні недоліки, розвивати необхідні професійні якості, змінювати внутрішні психічні структури.

Особливо важливим аспектом професійної діяльності психолога-практика в умовах соціальної нестабільності є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції може виникати в ситуаціях, коли психолог-практик стикається з новими, надзвичайними, невідомими раніше проблемами, які не мають однозначного вирішення чи потребують додаткової підготовки для їх розв'язання, або навіть використання нових методів чи способів психологічної допомоги клієнту. Саморегуляція необхідна, коли психолог-практик перебуває в ситуації емоційної та фізичної напруги, підвищеної емпатії, оцінки його професійної здатності клієнтом. Іноді інформаційний та емоційний тягар який отримує психолог-практик в процесі виконання своїх обов'язків настільки великий, що його психіка потребує додаткового психічного розвантаження, яке доцільно організувати у групі і залучити до її складу інших психологів, які можуть поділитись досвідом, інформацією чи просто вислухати.

Як засвідчує практика, психологічна підтримка та супровід професійної діяльності психологів-практиків передбачає наявність декількох напрямків роботи з особистістю спеціаліста. *По-перше* – це індивідуальні консультації психологів-практиків з особистих та професійних питань; *по-друге* – це інформативна робота, пов'язана з роз'ясненням та наданням інформації про необхідні супутні форми допомоги в галузі медицини, соціального та юридичного захисту населення (це координація та направлення в медичні заклади, реабілітаційні та волонтерські центри, адміністративні установи); *по-третє* – це організація соціально-психологічної взаємодії психологів між собою і найбільш ефективною формою такої взаємодії є соціально-психологічний тренінг, оскільки він виступає багатофункціональним методом спеціально організованих змін психологічних феноменів людини і групи з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини (Н.Ю. Хряшова, Т.С. Яценко).

Тренінгова робота в групах дозволяє створити необхідні умови для ефективного впливу на особистість психолога-практика, формування позитивного ставлення до себе, оточуючих і світу в цілому. Через активну взаємодію учасники мають змогу не лише обміняти досвідом, а й оцінити та проаналізувати риси і властивості, які заважають особистісному та професійному зростанню. Рефлексія під час тренінгових занять дозволяє активізувати роботу по зміні неефективних форм поведінки особистості та вдосконаленню існуючих особистісних властивостей, які детермінують особистісну адаптацію психологів-практиків. Крім того, така форма роботи дозволяє спеціалістам позбутись негативних емоційних станів, опанувати нові форми саморегуляції і керування пізнавальними процесами, власною поведінкою, діями та емоціями [9].

Висновки. Психологічна суть процесів особистісної адаптації та дезадаптації впливає на успішну професійну діяльність психолога-практика в цілому. Негативними наслідками порушення особистісної адаптації виступають погіршення самопочуття, перевтома, апатія, знецінення, конфліктність, прояви агресії, психосоматичні захворювання, які призводять до появи проблем в особистому та професійному житті психолога-практика, впливають на взаємодію з клієнтами, колегами, адміністрацією і можуть стати причиною професійної дезадаптації.

Виникнення нових соціальних груп, їх постійне кількісне зростання, поява нових соціальних проблем, пов'язаних з реабілітацією та адаптацію переселенців, військових, сімей військових та інших представників соціально не захищених груп населення, які потребують якісної та своєчасної психологічної допомоги, вимагає від суспільства загалом та системи освіти зокрема, організації нових

форм психологічної перепідготовки та психологічного супроводу психологів-практиків. Головним в даному випадку є робота з особистісними якостями спеціаліста, які детермінують адаптивність професіонала: розвиток механізмів самоусвідомлення, саморегуляції та саморозвитку.

Отже, особистісна адаптація психолога-практика в умовах трансформації суспільства відбувається надзвичайно складно і залежить від цілого ряду особистісних якостей фахівця. Рівень його професіоналізму та особистісного благополуччя стимулює процес адаптації, а визначальним аспектом виступає здатність до рефлексії, яка дозволяє адекватно оцінювати ситуацію і коло проблем клієнта, за необхідності змінювати свою поведінку, керувати емоційними проявами, знаходити нові шляхи для професійного та особистісного самовдосконалення.

Використані джерела

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. старших курсов психол. фак-ов / А.Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпрес, 1997. – 216 с.
2. Климов Е.А. Психология профессионала: избр. психол. труды / Е.А. Климов. – М. : Ин-т практ. психологии. – Воронеж: МОДЭК, 1996. – 400 с.
3. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности / П.С. Кузнецов. – Саратов : Изд-во Саратовского унив-та. – 1999. – 211 с.
4. Лушин П.В. О психологии человека в переходной период: Как выживать, когда всё рушится? / П.В. Лушин. – К. : Наук. світ, 2007. – 207 с.
5. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: сб. науч. тр. / под ред. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб. : Издательский дом "Сентябрь", 2001. – 260 с.
6. Пов'якель Н.І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи: монографія / Н.І. Пов'якель. – 2-ге вид., випр. і доопр. – К. : Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова, 2008. – 298 с.
7. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти] / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.
8. Скрипка Л.В. Проблеми підготовки і адаптації практичних психологів у закладах освіти / Л.В. Скрипка // Актуальні проблеми теорії та практики післядипломної освіти педагогічних кадрів : зб. наук. пр. / Держ. академія кер. кадрів освіти. – К., 1998. – С. 153-155.
9. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

Nyzovets-Kropta O.A.

APPLIED PSYCHOLOGIST'S PERSONALITY ADAPTATION IN TERMS OF SOCIETY TRANSFORMATION

Applied psychologists' adaptation in terms of social and economic changes is considered in the article. The situation of political tension and economic crisis provokes the emergence of psychological problems of self-consciousness formation and personality self-identity, the expression of negative emotional states among ordinary Ukrainian people. In our opinion, it is particularly important to provide an applied psychologist with specialized training to deal with people who need psychological counseling and rehabilitation in terms of society transformation.

The psychologist's personality adaptation in professional activity is determined with adequate self-esteem and capacity for self-realization, the development level of introspection and self-regulation skills of thinking and behavior, capacity for empathy, high level of communicative competence, adequate anxiety and emotional sensitivity, lack of aggressive tendencies, and more.

Psychological support and professional assistance of applied psychologists, who work in the present society crisis, provides for several areas of work with specialist's personality. Firstly, they are individual consultations concerning personal and professional issues for applied psychologists; Secondly, this is an informative work connected with clarifying and providing information on required related forms of assistance in medical, social and legal protection of the population areas (they are coordination and referrals to health care facilities, rehabilitation and volunteer centers, administrative agencies); Thirdly, this is an organization of social and psychological interaction among psychologists and the most effective form of this interaction is social and psychological training.

Thus, the effective applied psychologist's personality adaptation in conditions of constant social changes contributes to the preservation and strengthening of their own mental health, constant self-improvement and self-development.

Key words: *personality adaptation/disadaptation, personality traits, psychologist's professionally important qualities, psychological support and counseling of psychologist's professional activity.*

Стаття надійшла до редакції 02.03.2015 року