

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Сизикова Маргарита Владимировна — аспирантка кафедры психологии личности департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»; ул. Мясницкая, 20, г. Москва, Россия, 101000; e-mail: sizikovamv@gmail.com

РЕЗЮМЕ

С каждым годом профессия психолога-консультанта приобретает всё большую востребованность в нашей стране. Несмотря на это, личностные и индивидуально-психологические характеристики представителя данной профессии, особенности развития и достижения им высот мастерства остаются недостаточно изученными. В данном исследовании выдвинута гипотеза о росте уровня самоактуализации психолога-консультанта по мере увеличения его практического опыта. В ходе исследования были определены показатели самоактуализации 103 психологов-консультантов с различным стажем профессиональной деятельности — от 1 месяца до 15 лет. Результаты исследования показали, что в процессе профессионального взросления у психолога-консультанта возрастают: уровень контактности; степень принятия себя вне зависимости от оценок извне; толерантность к неопределённости; гибкость поведения; легче проявляются естественность, простота и непосредственность. Намечены дальнейшие направления исследований в области изучения самовосприятия психолога-консультанта как профессионала, а также такого важнейшего компонента его работы, как эмпатия.

Ключевые слова: самоактуализация, профессиональное развитие, профессионально значимые качества психолога-консультанта, профессиональное мастерство.

С точки зрения различных теорий, личность психолога-консультанта рассматривается как один из наиболее важных инструментов эффективного консультирования и психотерапии. М. Балинт утверждает, что психотерапия — в первую очередь навык личности, а не теоретические знания. [1] К. Роджерс указывает на первостепенность исполнения психологом-консультантом собственной роли, нежели знания теории, техник и методов [14]. З. Фрейд подчёркивает, что успешный психоаналитик не обязательно

должен иметь медицинское образование, ему необходимы наблюдательность и умение проникать в душу клиента [13]. При всей важности теоретической и практической подготовки специалиста основным инструментом профессиональной психологической помощи остаётся личность самого психолога-консультанта. Он стимулирует развитие и совершенствование личности клиента, при этом его собственная личность в процессе профессионального взросления не остаётся неизменной. Мы предполагаем, что в ходе практической деятельности специалист находится в непрерывном процессе личностных изменений и актуализации своего потенциала, что помогает ему развиваться в своей профессии. В данной статье профессиональный путь психолога-консультанта рассматривается в контексте раскрытия его личностного потенциала — самоактуализации.

А. Маслоу определял самоактуализацию как стремление человека стать тем, кем он может стать, посредством всестороннего использования своих талантов, способностей и потенциала [11]. А.А. Деркач и Э.В. Сайко говорят о самоактуализации как о потребности в осуществлении своих способностей, талантов и творческого потенциала [5]. Согласно Е.В. Селезнёвой, понятие самоактуализации отражает «способность преодолевать внутренние противоречия в ходе саморазвития, мобилизовать свои акмеологические ресурсы для творческой реализации жизненных планов и программ и эффективного решения личностных и профессиональных задач»; самоактуализация выступает как форма жизненного самоосуществления личности или отражение интегративной личностной компетентности [12, с. 191, 195–196].

В ходе данного исследования рассмотрено влияние стажа практической деятельности психолога-консультанта на уровень его самоактуализации как всестороннего и непрерывного развития творческого и духовного потенциала, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающего мира и своего места в нём, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности [2].

Акмеологические аспекты развития психологов-консультантов активно рассматриваются современными учёными. Н.Г. Брюхова акцентирует внимание на необходимости личностно-профессионального развития психолога-консультанта [3, с. 206]. Е.В. Дмитренко отмечает: «Уровень профессионализма зависит, прежде всего, от собственного личностного роста специалиста, его становления как человека, приобретения им житейской мудрости, глубины, знания самого себя, владения своими возможностями, ресурсами и способностями» [6, с. 4]. А.А. Лебедева установила, что в процессе обучения у психологов-консультантов возрастает уровень выраженности таких профессионально важных качеств, как ответственность, наблюдательность, эмпатия, креативность, коммуникативные способности [9, с. 19]. Г.Ю. Мартянова пишет: «Мотивация реализации себя в профессиональной деятельности предполагает формирование позитивной профессиональной Я-концепции, самоуважения, возможность стать хорошим психологом, развитие и коррекцию собственной личности средствами профессии и мотивы профессионального самоопределения» [10, с. 218]. Е.П. Кораблина отмечает: «В результате профессиографического анализа деятельности психолога-консультанта проясняется, что для его профессиональной подготовки необходимо поддержание мотивационной направленности обучаемого на самопознание, самосовершенствование и самоактуализацию» [8, с. 24].

Однако особенности влияния стажа профессиональной деятельности на личность психолога-консультанта оставались до сих пор без достаточного внимания. Цель данного исследования — подтверждение выдвинутого нами предположения о том, что по мере увеличения практического опыта психолога-консультанта растёт уровень его самоактуализации. Так как самоактуализация является интегративной характеристикой удовлетворённости собой, личностной компетентности, успешности и зрелости личности, можно предположить, что с накоплением жизненного и профессионального опыта, получая возможность раскрыть собственный потенциал через профессию, психологи-консультанты будут становиться всё более самоактуализированными. В качестве альтернативной гипотезы рассматривалось предположение о росте уровня самоактуализации в связи с накоплением жизненного опыта, определяемого возрастом человека, что может быть справедливо для всех людей, а не только для представителей профессии «психолог-консультант».

ВЫБОРКА И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования проведено тестирование 103 психологов-консультантов со стажем практической деятельности от 1 месяца до 15 лет. Все испытуемые имели законченное высшее образование и продолжали своё профессиональное развитие, регулярно участвуя в учебных семинарах и получая помощь супервизоров. Респонденты работали в парадигмах экзистенциально-гуманистической психологии, гештальт-терапии и транзактного анализа.

Минимальный возраст участников исследования — 22 года, максимальный — 61 год; средний возраст — 38,8, нижний квартиль — до 31 года, верхний квартиль — более 53 лет.

Все респонденты были разделены на три группы приблизительно равной численности по критерию продолжительности профессиональной деятельности в качестве психолога-консультанта.

В первую группу вошли 35 психологов-консультантов (30 женщин и 5 мужчин) в возрасте от 22 до 44 лет (средний возраст — 33,4 года) с профессиональным стажем от 1 месяца до 2,5 лет.

Вторую группу составили 35 психологов-консультантов (29 женщин и 6 мужчин) в возрасте от 29 до 50 лет (средний возраст 39,4 года) с профессиональным стажем от 3 до 7 лет.

В третью группу вошли 33 психолога-консультанта (30 женщин и 3 мужчины) в возрасте от 34 до 55 лет (средний возраст — 45,4 года) с профессиональным стажем от 7 до 15 лет. Следует отметить, что распределение участников исследования по гендерному признаку было весьма типичным для учебных групп психологов-консультантов с явным преобладанием женщин, что ограничивало возможность получения достоверного гендерного распределения исследуемых параметров.

Для определения уровня самоактуализации респондентов использовалась стандартизированная методика «Самоактуализационный тест» [4]. В основе методики лежит опросник личностных ориентаций (Э. Шостром), измеряющий самоактуализацию как многомерную величину. Самоактуализационный тест содержит 126 утверждений и измеряет самоактуализацию по двум базовым шкалам — «Компетентность во времени» и «Поддержка» — и дополнительными шкалами — «Гибкость поведения», «Самопринятие» и «Контактность». Участники исследования получили опросные листы с подробными инструкциями по их заполнению. Для сохранения анонимности заполненные листы кодировались, было получено согласие респондентов на использование результатов для статистического анализа. В ходе обработки результатов был проведён сравнительный анализ показателей изучаемых групп по шкалам методики «Самоактуализационный тест».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Общая динамика параметров самоактуализации для исследуемой выборки психологов-консультантов, в зависимости от стажа их профессиональной деятельности, определялась при сравнении показателей 1-й группы (начинающие психологи-консультанты) и 3-й группы (опытные психологи-консультанты). Для сравнения использовался U-критерий Манна — Уитни, не требующий нормального распределения параметров. Значения параметров по тем шкалам, где были выявлены статистически значимые различия, приведены в табл. 1 и на рис. 1 и 2.

Опытные психологи-консультанты (3-я группа) имеют более высокие показатели по шкале «Поддер-

Таблица 1

Статистические показатели по шкалам «Самоактуализационного теста» для исследуемых групп, значения U-критерия Манна — Уитни при сравнении показателей 1-й и 3-й групп

Шкала	1-я группа		2-я группа		3-я группа		U-критерий (1-я и 3-я группы)	p
	Сред. знач.	Станд. откл.	Сред. знач.	Станд. откл.	Сред. знач.	Станд. откл.		
Поддержка	52,9	8,5	54,1	8,6	57,6	6,5	385	0,018
Компетентность во времени	8,3	2,7	9,3	2,4	9,7	2,1	386	0,018
Гибкость поведения	13,5	3,6	15,6	3,0	16,3	2,6	309	< 0,001
Самопринятие	11,7	3,6	13,0	3,7	14,6	3,1	309	< 0,001
Контактность	12,2	2,5	13,0	3,2	13,9	2,3	362	0,007

жка» в сравнении с их начинающими коллегами (1-я группа), что свидетельствует о большей степени независимости их ценностей и поведения, от воздействий извне без конфронтации с групповыми нормами и враждебности к окружающим, о присутствии свободы выбора и способности принятия на себя ответственности. Шкала «Поддержка» отражает общий уровень самоактуализации. Следовательно, опытные психологи-консультанты являются более самоактуализированными, чем их менее опытные коллеги (см. рис. 1). Данную способность психолога-консультанта можно охарактеризовать как автономию; приобретая профессиональный опыт, специалист обретает больше свободы и меньше зависит от своего супервизора, он способен находить новые креативные решения в работе с клиентами.

Возрастание показателя по шкале «Компетентность во времени» с увеличением стажа профессиональной деятельности (см. рис. 2) может означать, что опытные психологи-консультанты в большей степени, чем их начинающие коллеги, способны жить «здесь и сейчас», переживать настоящий момент жизни во всей полноте, ощущая неразрывность прошлого, настоящего и будущего, осознавая жизнь целостной. Именно такое психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне его самоактуализации. Данная способность

помогает специалисту чётко проследить влияние прошлой жизни клиента на его настоящее и то, каким образом это может сформировать его будущее, что, по нашему мнению, является одним из показателей мастерства специалиста.

Более высокие показатели по шкале «Гибкость поведения» для респондентов 3-й группы (см. рис. 2) свидетельствуют о том, что опытные психологи-консультанты способны быстрее реагировать на изменения ситуации, а также проявлять пластичность в реализации своих целей. Начинающие психологи могут чувствовать себя дискомфортно в ситуациях, где не хватает структуры, понятности, предсказуемости, а такие ситуации чаще всего и составляют «тело» консультирования. Единой стратегии взаимодействия психолога-консультанта со всеми клиентами не существует. Уверенность в своей интуиции и congruentности переживаний, способность к быстрому изменению поведения и риску помогают опытным психологам-консультантам пережить волнение, возникающее из-за неопределённости при взаимодействии с клиентами.

Увеличение показателя по шкале «Самопринятие» у респондентов 3-й группы по сравнению с 1-й (см. рис. 2), говорит о том, что опытные психологи-консультанты обладают более стабильной самооценкой и уверены в себе вне зависимости от оцен-

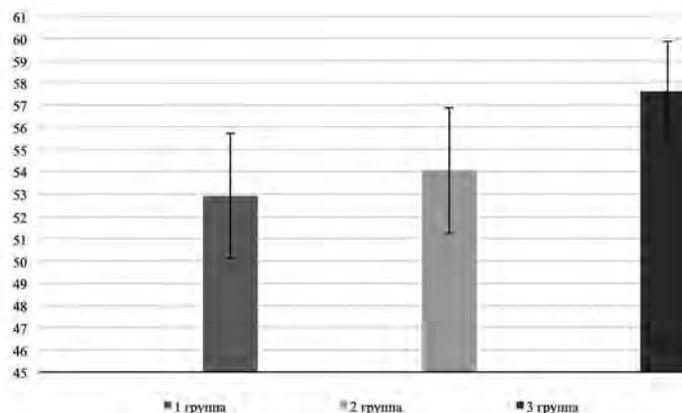


Рис. 1. Средние значения показателя самоактуализации по шкале «Поддержка» в трёх группах

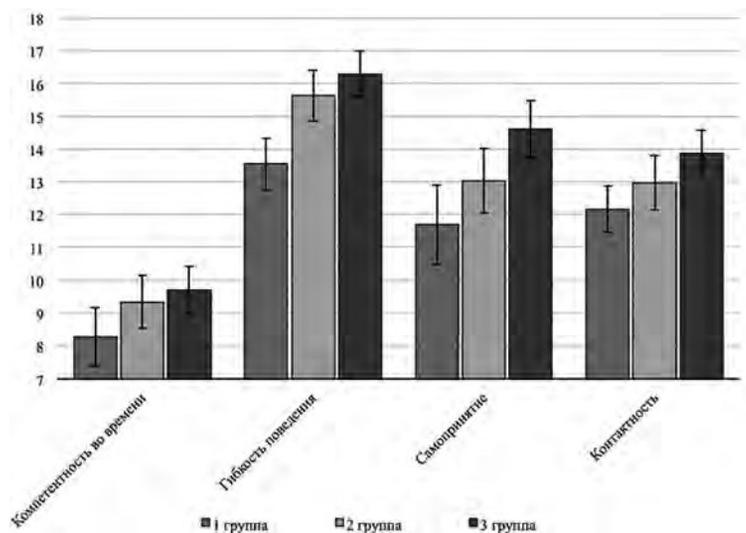


Рис. 2. Средние значения показателей по другим шкалам методики «Самоактуализационный тест», где выявлены статистически значимые различия для 1-й и 3-й групп

ки своих достоинств или недостатков извне. Данная способность помогает им не только сохранять устойчивость к критике и негативным переносам клиента, но и даёт возможность на собственном примере показать клиенту ценность принятия себя.

Рост показателя по шкале «Контактность» (см. рис. 2) указывает на то, что опытные психологи-консультанты более способны к быстрому установлению глубоких контактов с людьми и субъект-субъектному общению, чем их начинающие коллеги. Данное качество психолога-консультанта помогает ему быстрее сокращать эмоциональную дистанцию с клиентом и способствует установлению терапевтического альянса. Контактность психолога-консультанта проявляется в его коммуникабельности, общительности, заботе, а также в просоциальной установке, которая способствует адекватному самовыражению в общении, самораскрытию, направленности на личностное общение без фальши и манипулирования.

Для проверки альтернативной гипотезы о том, что рост уровня самоактуализации может быть связан с накоплением жизненного опыта и определяться, скорее, календарным возрастом, чем продолжительностью профессиональной деятельности в качестве психолога-консультанта, проведено сравнение данных для нижнего и верхнего возрастных квартилей рассматриваемой выборки, вне зависимости от стажа работы для тех же шкал «Самоактуализационного теста» (табл. 2).

Сравнение показателей указанных в табл. 2 возрастных групп с помощью U-критерия Манна — Уитни показывает отсутствие статистически значимых различий по всем рассматриваемым шкалам «Самоактуализационного теста». В связи с этим гипотеза о том, что рост уровня самоактуализации обусловлен календарным возрастом, должна быть отвергнута, и рассматриваемые изменения следует трактовать именно в связи со стажем профессиональной деятельности психолога-консультанта.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования показали, что уровень самоактуализации психологов-консультантов возрастает в процессе профессионального «взросления», а не в связи с естественным накоплением жизненного опыта, определяемым возрастом. Возрастает толерантность к противоречиям и неопределённости, приходит понимание того, что однозначно правильных или ошибочных решений не существует. Опытные психологи-консультанты обладают более гибким поведением, чем их начинающие коллеги, увеличивается степень принятия себя вне зависимости от оценки своих достоинств или недостатков извне, вследствие чего легче проявляются естественность, простота и непосредственность в общении с клиентами. Начинающие психологи-консультанты не всегда знают, как реализовать своё стремление помогать другим, в то время как их опытные коллеги за годы общения с клиентами становятся более свободными в своих действиях, целенаправленными, способными максимально быстро установить доверительные отношения с клиентами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования подтвердили гипотезу об увеличении уровня самоактуализации психологов-консультантов по мере накопления профессионального опыта. Одним из дальнейших направлений исследования могло бы стать изучение восприятия психологом-консультантом себя в качестве профессионала; того, как с увеличением стажа будет меняться его отношение к тем или иным полезным для достижения продуктивного результата качествам и способностям. К. Роджерс писал о важности обладания профессионалом качествами надёжности, конгруэнтности, безоценочности, а также положительным отношением и полным принятием всех граней личности клиента [16–18]. Оценка эффективности психологов-консультантов на разных этапах профес-

Статистические показатели по шкалам «Самоактуализационного теста» для нижнего и верхнего возрастных квартилей респондентов

Шкала	Нижний квартиль (возраст < 31 года)		Верхний квартиль (возраст > 53 лет)		U-критерий	P
	Сред. знач.	Станд. откл.	Сред. знач.	Станд. откл.		
Поддержка	54,6	9,0	54,3	8,0	270	0,91
Компетентность во времени	8,8	2,6	9,6	2,4	235	0,39
Гибкость поведения	14,3	4,0	15,5	2,2	245	0,51
Самопринятие	12,7	3,6	13,2	3,0	236	0,40
Контактность	12,4	3,0	13,3	2,9	218	0,22

сионального пути представляет не только научный, но и практический интерес. Полученные в ходе такого исследования результаты могут указать на «точки наименьшего сопротивления» на пути специалиста к овладению мастерством, что поможет минимизировать риск возникновения такой распространённой проблемы, как эмоциональное выгорание.

Ещё одним направлением развития данной тематики мы видим исследование особенностей такого важного качества психолога-консультанта, как эмпатия [7]. Эмпатия выступает в качестве основного инструмента работы психологов-консультантов, принадлежащих к различным направлениям. В связи с этим мы видим необходимость в разработке валидного инструментария для определения количественных и качественных характеристик профессиональной эмпатии психолога-консультанта.

ССЫЛКИ

[1]. *Абрамова Г.С.* Практикум по психологическому консультированию. — Екатеринбург: Деловая книга, 1995.— 123 с.

[2]. *Батурина А.Д.* Проблема Самоактуализации с позиции основных психологических направлений // Акмеология. 2015. № 3(55). — С. 39–40.

[3]. *Брюхова Н.Г.* Психологические особенности психологов-консультантов с разными уровнями личностно-профессионального развития // Наука и современность, 2012. № 16–1. — С. 206–210.

[4]. *Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.* Самоактуализационный тест. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

[5]. *Держач А.А., Сайко Э.В.* Развитие в акмеологии и акмеологическое развитие в структуре онтогенеза // Мир психологии, 2007. № 2. — С. 43–55.

[6]. *Дмитриенко Е.В.* Социально-профессиональная идентичность психолога-консультанта на разных этапах профессионализации: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010.— 224 с.

[7]. *Карягина Т.Д.* Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Москва, 2013.— 35 с.

[8]. *Кораблина Е.П.* Особенности подготовки психолога-консультанта к профессиональной деятельности // Известия Российского государственного педагогического уни-

верситета им. А.И. Герцена.— 2005. — Т. 5.— № 12. — С. 20–30.

[9]. *Лебедева А.А.* Развитие профессионально важных качеств психолога-консультанта: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Санкт-Петербург, 2007.— 22 с.

[10]. *Мартынова Г.Ю.* Мотивационные аспекты профессионального развития психолога-консультанта // Сборники конференций НИЦ «Социосфера», 2014. № 2. — С. 216–222.

[11]. *Маслоу А.* Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2008. — 375 с.

[12]. *Селезнева Е.В.* Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации: Монография. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015.— 404 с.

[13]. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: лекции. — М.: Наука, 1989.— 456 с.

[14]. *Роджерс К.* Консультирование и психотерапия. — Новороссийск: Изд-во «Новороссийск», 2011.

PECULIARITIES OF ON-THE-JOB SELF-ACTUALIZATION OF COUNSELING PSYCHOLOGISTS

Margarita V. Sizikova, postgraduate student, Department of Psychology of Personality, National Research University Higher School of Economics, 20, ul. Myasnitskaya, Moscow, 101000 Russia; e-mail: sizikovamv@gmail.com

ABSTRACT

The profession of a consulting psychologist is becoming increasingly in demand in our country from year to year. Despite this, personal and individual psychological characteristics of members of this profession along with peculiarities of development and achievement of excellence heights are still poorly understood. The hypothesis of this study is the assumption that the self-actualization level rises as a counselor gains more practical experience. During the research, self-actualization indicators were determined in a group of counselors in the amount of 103 people with the variety of professional experience in the range of one month to fifteen years. The result of the study confirmed the aforementioned hypothesis and showed that in the course of professional «matura-

tion» a counselor increases the sociability level, degree of self-acceptance regardless of the external evaluations, tolerance to uncertainty, flexibility of behavior, authentic self-expression as well as simplicity and immediacy. Further directions for research are determined, particularly in the field of self-perception of a psychologist as a professional counselor, coupled with such an important component of his work as empathy.

Key words: self-actualization, professional development, professionally important traits of psychotherapeutic counselor, professional mastery.

REFERENCES

- [1]. *Abramova, G.S.* Praktikum po psihologicheskomu konsul'tirovaniju [Practicum on psychotherapeutic counseling] — Ekaterinburg: Delovaja kniga, 1995.— 123 s.
- [2]. *Baturina A.D.* Problema Samoaktualizacii s pozicii osnovnyh psihologicheskikh napravlenij [The problem of self-actualization from the positions of the main fields of psychology] // *Akmeologija — [Acmeology]*. 2015. № 3 (55). S. 39–40.
- [3]. *Brjuhova N.G.* Psihologicheskie osobennosti psihologov-konsul'tantov s raznymi urovnjami lichnostno-professional'nogo razvitija [Psychological features of counseling psychologists with different levels of personal and professional development] // *Nauka i sovremennost' — [Science and modernity]*.— 2012.— № 16–1. S. 206–210
- [4]. *Gozman L.Ja., Kroz M.V., Latinskaja M.V.* Samoaktualizacionnyj test [Self-actualization test] — M.: Rossijskoe pedagogicheskoe agentstvo [Russian pedagogical agency], 1995
- [5]. *Derkach A.A., Sajko Je.V.* Razvitie v akmeologii i akmeologicheskoe razvitie v strukture ontogeneza [Development in acmeology and acmeological development in structure of ontogenesis] // *Mir psihologii — [The world of psychology]*.— 2007.— № 2. — S. 43–55.
- [6]. *Dmitrienko E.V.* Social'no-professional'naja identichnost' psihologa-konsul'tanta na raznyh etapah professionalizacii [Social and professional identity of a counseling psychologist on different stages of professional development]: dis. — Jaroslavl', 2010.— 224 s.
- [7]. *Karjagina T.D.* Jevoljucija ponjatija «jempatija» v psihologii [The evolution of the concept of «empathy» in psychology]: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. — M., 2013.— 35 s.
- [8]. *Korablina E.P.* Osobennosti podgotovki psihologa-konsul'tanta k professional'noj dejatel'nosti [The specifics of preparation of a counseling psychologist for professional activity] // *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. AI Gercena — [The tidings of Russian State pedagogical university]*.— 2005. — T. 5.— № 12. — C. 20–30.
- [9]. *Lebedeva A.A.* Razvitie professional'no vazhnyh kachestv psihologa-konsul'tanta [The development of professionally important capacities of a counseling psychologist]: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. — SPb., 2007.— 22 s.
- [10]. *Martjanova G.Ju.* Motivacionnye aspekty professional'nogo razvitija psihologa-konsul'tanta [Motivational aspects of professional development of a counseling psychologist] // *Sborniki konferencij NIC Sociosfera*, 2014.— № 2. C. 216–222
- [11]. *Maslou A.* Motivacija i lichnost [Motivation and personality]. — SPb.: Piter, 2008.— 375 s.
- [12]. *Selezneva, E.V.* Grani samoosushhestvlenija: ot samootnoshenija k samorealizacii [The verges of self-realization]: monografija. — M. — Berlin: Direkt-Media, 2015.— 404 s.
- [13]. *Frejd Z.* Vvedenie v psihoanaliz: lekcii [Introduction to Psychoanalysis: Lectures] — M.: Nauka, 1989.— 456 s.
- [14]. *Rogers C.R.* Konsul'tirovanie i psihoterapija [Counseling and psychotherapy] // *Novorossijsk: Novorossijsk.*— 2011.