

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНИХ ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ПСИХОЛОГІВ – КОНСУЛЬТАНТІВ

PECULIARITIES OF PERSONAL AND PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF COUNSELLING PSYCHOLOGISTS

У статті розглядаються особливості особистісних професійно-значущих якостей практикуючих психологів – консультантів. Вкладено теоретичні засади дослідження: описано погляди науковців на основні вимоги професії до особистісних якостей психолога, узагальнено та сформовано перелік особистісних якостей, властивостей, рис та інтересів, що забезпечують успішність у професійній діяльності.

Чотирьохмодусну модель компетенцій психолога було обрано як основу для побудови моделі дослідження професійних та особистісних якостей психолога – консультанта. Проведене дослідження дозволило визначити особливості рівня самоактуалізації психологів, загальні емпатійні тенденції випробуваних, домінуючі та незатребувані копінг-стратегії, рівень стресостійкості, рівень суб'єктивного контролю у низці життєвих сфер та особливості соціально-психологічної адаптації за інтегральними показниками. На даній основі охарактеризовано актуальний рівень особливостей професійно-значущих особистісних якостей досліджуваних психологів – консультантів.

Визначено та описано статистично значущі взаємозв'язки між рівнем самоактуалізації психологів, певними видами копінг-стратегії, компонентами суб'єктивного локусу контролю, рівнем стресостійкості та інтегральними показниками їх соціально-психологічної адаптації. На основі кореляційного аналізу здійснено факторний аналіз та визначено фактори: «Соціально-психологічна адаптація/деадаптація», «Цінності», «Прийняття себе, інших, світу», «Інтернальність/Ектернальність», «Автономність», «Самоконтроль, наполегливість». Отримані результати кореляційного та факторного аналізів передбачено врахувати у процесі розробки «Програми розвитку здатності до психологічного відновлення» психологів – консультантів з метою активізації процесів психологічного відновлення та адаптаційних ресурсів.

Ключові слова: професіограма, психограма, психолог – консультант, особистісні професійно-значущі якості.

The article considers peculiarities of personal and professionally significant qualities of practicing counselling psychologists. The theoretical foundation of research is stated: the views of scientists are described based on requirements to the profession of personal qualities of a psychologist, the main list of personal qualities, properties, traits and interests ensuring success of professional activities is generalized and structured.

The four-mode model of competencies of a counselling psychologist has been chosen as a basis for building a model of research of his professional and personal qualities. The study identified peculiar features of self-actualization level of psychologists, general empathic tendencies of the tested, dominant and unclaimed coping strategies, the level of stress resistance, the level of subjective control in a number of spheres of life and features of socio-psychological adaptation to integrated indicators. On this basis, the current level of peculiarities of professionally significant personal qualities of the studied counselling psychologist is characterized.

Statistically significant relationships between the level of self-actualization of psychologists, certain types of coping strategy, components of the subjective locus of control, the level of stress resistance and integrated indicators of their socio-psychological adaptation are identified and described. Basing on correlation analysis, factor analysis has been realized and factors identified: «Socio-psychological adaptation / maladaptation», «Values», «Acceptance of self, others, the world», «Internality / Externality», «Autonomy», «Self-control, persistence». The obtained results of correlation and factor analyses should be taken into account in the process of developing the «Program for the development of the ability to psychological recovery» of counselling psychologists in order to intensify the processes of psychological recovery and adaptation resources.

Key words: professiogram, psychogram, counselling psychologists, personal professionally significant qualities.

УДК 159.94

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.39>

Шевченко О.М.

к.психол.н.,
викладач кафедри психології розвитку
та консультування

Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Психолог – це фахівець, який допомагає підтримувати психологічне здоров'я, долати труднощі та знаходити вихід у кризовій життєвій ситуації. Сучасне суспільство відчуває потребу в активній участі психологів у всіх сферах життєдіяльності людини. Аналіз наукової літератури та реальної практики дозволив виявити протиріччя між: соціальною потребою у високоефективній праці психолога – консультанта та недостатнім рівнем науково-методичної розробленості її організації; потребою у знанні особливостей його праці та відсутністю даних знань в системі підготовки і перепідготовки психологів. Необхідний також апро-

бований, надійний, коректний інструментарій, методичні рекомендації, спрямовані на вирішення проблеми підвищення ефективності праці та зниження ризику професійного вигорання психологів – консультантів. Таким чином, в даний час актуальним є питання про відбір і підготовку психологів, а також про профілактику і своєчасне подолання труднощів, що виникають у невідготовлених консультантів у зв'язку із стресогенним характером їх діяльності.

Наше дослідження було здійснене в межах психологічно орієнтованої спеціальної професіограми і обмежувалося вивченням професійно-значущих особ-

стісних характеристик психологів – консультантів. Дослідження психофізіологічної компоненти психограми не було передбачено. Також орієнтувально-діагностичний характер нашого експерименту мав на меті вивчення можливостей для оптимізації роботи консультантів з метою профілактики їх професійного вигорання.

Мета статті: описати результати емпіричного дослідження особистісних професійно-значущих якостей практикуючих психологів – консультантів.

Існує безліч наукових психологічних праць, в яких розглядаються особистісні особливості психолога та критерії ефективності роботи. Питанню створення системного уявлення про особистість, розробку переліку особистісних якостей, властивостей, рис та інтересів, що забезпечують успішність професійної діяльності практичного психолога приділили значну увагу вітчизняні і зарубіжні науковці (Г. Абрамова, І. Вачков, Т. Вернаєва, Л. Карамушка, Р. Кочюнас, В. Моховіков, М. Обозов, Р. Овчарова, Г. Олпорт, К. Роджерс, Н. Чепелева та ін.). У багатьох дослідницьких роботах було встановлено залежність між особистісними якостями психолога і ефективністю у професійній діяльності.

Ю. Паршина відзначає два основні підходи до вивчення особистості професіонала. «Перший пов'язаний із розробкою описово-нормативних моделей особистості та діяльності фахівця, на основі яких формують вимоги до змісту його професійної підготовки (професіографічний підхід). Другий підхід заснований на дослідженні професійної свідомості та самосвідомості суб'єкта діяльності – його цінностей, смислових утворень, рефлексії. У першому випадку реальну особистість намагаються підігнати під жорсткий перелік професійних якостей, без урахування індивідуальності і специфіки професійного становлення в конкретній професії... І все-таки, не слід випускати з поля зору той факт, що дослідження професійної свідомості й самосвідомості базуються на професіографічних даних, оскільки саме психологічна характеристика професійної діяльності задає основу для всіх подальших досліджень особистості професіонала» [6, с. 82].

У найзагальнішому вигляді в психології праці професіограма визначається як «спеціальна карта, яка містить розгорнутий перелік умов і характеристик трудової діяльності за конкретною професією, її окремих вимог і професійно-важливих якостей, якими повинен володіти працівник» [4], зроблена за встановленою схемою для вирішення певних завдань. Психограма

є найважливішою частиною професіограми і містить характеристику вимог, що пред'являються професією (спеціальністю) до психологічних якостей людини [6].

На сьогодні не існує єдиної системи вимог до особистості психолога. Різні автори пропонують свої моделі «кваліфікованого», «компетентного» «ефективного» психолога, опираючись, як правило, на уявлення про сутність і ґенезу проблеми клієнта; умови консультативних стосунків; місце і роль психолога та самого клієнта у консультативному процесі; терапевтичні чинники, за рахунок яких відбувається «зцілення» клієнта, тощо [3].

Є. Стрюкова [6, с. 84] запропонувала професіограму психолога, яка включає низку характеристик: загальну характеристику праці (що описує зміст і основні операції (дії), умови і характер праці), вимоги професії до якості підготовки фахівця (визначає, якими знаннями, вміннями та навичками необхідно володіти), протипокази, а також вимоги професії до особистісних якостей (а саме: інтереси, схильності та професійно-важливі якості). Останній параметр передбачає, що у психолога – консультанта мають бути розвинуті: схильність до спілкування з людьми, прагнення приносити людям користь, широкий кругозір, ерудиція, інтерес до людини, добре розвинені комунікативні і організаторські здібності, тактовність, увага до людей, вміння співпереживати їх внутрішнім проблемам, відчуття відповідальності, спостережливість, високий рівень розвитку аналітичного мислення, розвинена словесно-логічна і образна пам'ять, уважність, емоційна стійкість; почуття обов'язку, стресостійкість, здатність протистояти емоційному вигоранню, перцептивні і експресивні здібності.

Дослідниця Т. Колтунович також пропонує чіткі та детальні вимоги до психолога-спеціаліста (професіонала) (у порівнянні з психологом любителем) [2]. Вона зазначає, що «психолог іноді за одну півторагодинну консультацію може виснажитися так, що йому необхідно кілька годин для відновлення своїх сил. Підтримка хорошої фізичної форми, фізичного та психічного здоров'я, робить психолога більш працездатним і стійким до різних стресових ситуацій, яких у його професійній діяльності трапляється чимало. Окрім того, часто для клієнта психолог виступає «моделлю оптимальної людини», на нього орієнтуються, отже, він повинен відчувати відповідальність і в цьому плані».

На основі опитувальника Р. Кеттелла, Р. Овчарова [5] подає такі особистісні характеристики ідеального практичного

психолога: 1. Психолог повинен мати високі (загальні) розумові здібності, бути пронимливим, розважливим, вільнодумцем, аналітиком. 2. Психолог вважає за краще працювати з людьми. Це товариська людина, великодушна до людей, легко формує активні групи, добре запам'ятовує імена людей, люб'язна, тактовна, дипломатична в спілкуванні. 3. Він любить спільні дії, підпорядковує інтереси особистості груповим інтересам, совісний, сумлінний, має почуття обов'язку і відповідальності, сильний, енергійний, вміє підпорядкувати, сміливий, швидко вирішує практичні питання. 4. Психолог витриманий, спокійний, емоційно-стійкий, реально зважає обстановку, стійкий до стресу.

І. Вачков виділяє наступні особистісні риси, бажані для практичного психолога: концентрація на клієнті, бажання та можливість йому допомогти; відкритість до відмінних від своїх власних поглядів і суджень, гнучкість і терплячість; емпатійність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; автентичність поведінки (здатність демонструвати справжні емоції та переживання); ентузіазм і оптимізм, віра у здібності учасників групи/клієнта до зміни та розвитку; врівноваженість, терплячість до фрустрації та невідзначеності, високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктів, потреб, мотивів; багата уява, інтуїція; високий рівень інтелекту [1].

На думку Н. Афанасьєвої найбільш важливими психологічними особливостями консультанта екстремального профілю мають бути наступні: спостережливість, аналітико-конструктивний склад мислення і самостійність суджень, позитивна «Я-концепція», соціальна спрямованість (позитивне ставлення до інших), емпатія, комунікабельність, чуйність і проникливість, а також незалежність, соціальний інтелект, креативність та флексибільність.

Згідно зі здійсненням комплексним дослідженням за допомогою контент – аналізу необхідних особистісних характеристик практикуючого психолога у досліджуваній літературі, А. Журавель пропонує розлогий перелік цих характеристик у порядку зменшення їх вживаності [3]. Структурування особистісних якостей, властивостей, рис, нахилів та інтересів практикуючого психолога дозволило автору створити «Чотирьохмодусну модель компетенцій психолога-консультанта системи освіти» [3].

Отже, на загальну думку дослідників, ефективність консультанта значною мірою визначається властивостями особистості,

професійними знаннями і спеціальними навичками. Багато сучасних дослідників особистості консультанта згодні з тим, що в період становлення психолога – практика необхідно сприяти його всебічному особистісному розвитку в руслі професійних вимог. Досвідчені психологи протягом своєї діяльності з метою попередження «вигорання» і підвищення якості допомоги також повинні стежити за особистісним і професійним ростом. Цю мету можна досягти за допомогою спеціально розроблених професійних програм підготовки фахівців. Проблема полягає в оцінці ефективності підготовки в плані особистісного розвитку консультантів.

У експериментальному дослідженні, що було проведено у 2020–2021 роках, прийняло участь 100 консультантів та психотерапевтів України (переважну більшість вибірки становили жінки віком від 25 до 50 років).

Згадану вище Чотирьохмодусну модель компетенцій психолога – консультанта було обрано як основу для побудови моделі дослідження професійних та особистісних якостей психолога-консультанта, вивчення їх особливостей та побудови моделі психограми. Для цього ми зосередилися на виявленні їх інтересів, нахилів, рівня розвитку професійно-важливих якостей. Розглянемо аналіз емпіричних даних за окремими методиками.

1. Розглянемо результати за опитувальником САМОАЛ і проаналізуємо особливості рівня самоактуалізації психологів – консультантів (рис. 1).

Загальний рівень самоактуалізації особистості у досліджуваних становить 61,4 відсотки, що відповідає середньому рівню. Показники «Орієнтація в часі», «Цінності», «Креативність» відповідають високому рівню (вище 66 %), всі решта – середньому рівню і не опускаються нижче 50% (окрім одного показника за шкалою «Погляд на природу людини»).

Отже, досліджувані добре розуміють екзистенційну цінність життя, здатні до насолоди актуальним моментом, без порівняння його з минулими радощами і, не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів; визнають такі цінності як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звернення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність; виявляють здатність до творчої діяльності, вміння змінювати встановлені кимось кордони, вміння виражати себе нестандартними, неординарними способами. Показники за шкалами «Потреба

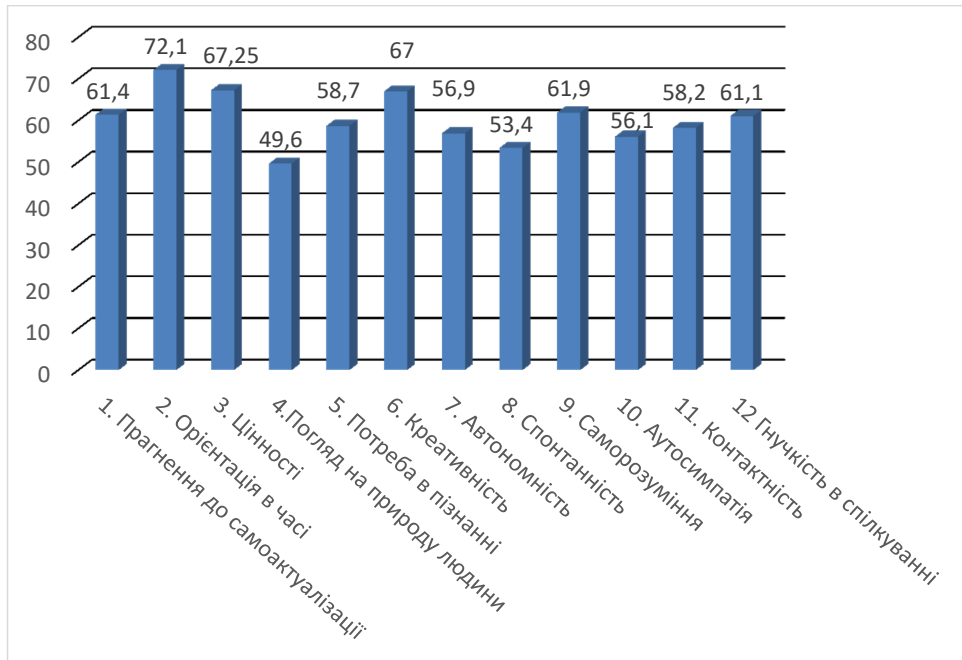


Рис. 1. Показники у відсотках за опитувальником «Визначення рівня самоактуалізації особистості» САМОАЛ (n=100)

в пізнанні», «Автономність», «Саморозуміння», «Контактність», «Аутосимпатія» «Гнучкість в спілкуванні» та «Спонтанність» відповідають середньому рівню. Показник «Погляд на природу людини» відповідає 49,6 %, що дозволяє говорити про наявність у випробовуваних посереднього рівня віри в людей, в силу людських можливостей (можливо, в основі цього лежить невтішний професійний досвід).

2. Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції випробовуваних, а саме такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступінь відповідності / невідповідності переживань об'єкта і суб'єкта емпатії.

Показник досліджуваних за цією методикою відповідає 50 балам з 90 можливих, що відповідає 3-ому (нормальному) рівню. Люди із середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах більш схильні думати про інших з оглядом на їх вчинки, аніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але, при цьому, часто не беруться прогнозувати розвиток відносин між людьми.

3. Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» зображено на рисунку 2.

За отриманими результатами можемо стверджувати, що у випробовуваних переважає копінг – стратегія «Вирішення

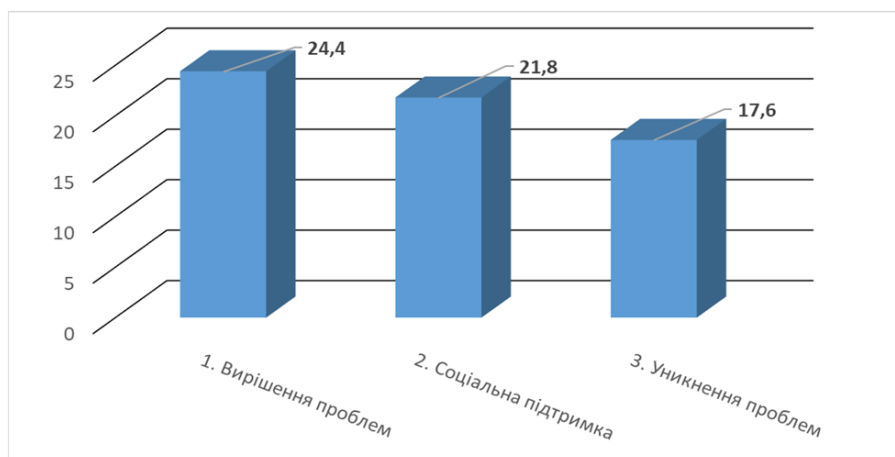


Рис. 2. Результати дослідження за показниками методики «Індикатор копінг-стратегій» у балах (n=100)

проблем» (24,4 бали відповідає середньому рівню) і свідчить про активну поведінкову стратегію, при якій вони намагаються використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Копінг – стратегія «Пошуку соціальної підтримки» теж відповідає середньому рівню (21,8 балів) – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою й підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

А от копінг – стратегія «Уникнення» найрідше застосовується, відповідає 17,6 балам і низькому рівню. Отже, ця поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з оточуючою її дійсністю, піти від вирішення проблем, загалом не притаманна досліджуваним психологам.

4. Результати за тестом «Самооцінка стресостійкості особистості» подано у діаграмі на рисунку 3.

Стресостійкість можна визначати сукупністю особистісних якостей, які дозволяють людині переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності, здоров'я і для взаємодії із соціальним середовищем. Даний показник відповідає 33 балам, і цей рівень є трохи вищим середнього (6,5 бали у діапазоні від 1 до 9). З діаграми робимо висновок, що у досліджуваних переважає середній і високий рівень стресостійкості. Проте, відмічаємо, що у 7% респондентів він становить нижче середнього, а у 19% – середній. Для психологів – консультантів професійно-важли-

вою особистісною якістю є, власне, високий рівень опірності до стресу. Отже, середній рівень є недостатнім для збереження психологічної рівноваги та здоров'я і, як виявлено, 26% респондентів (четверта частина) має високий ризик професійного вигорання та потребує підвищення їх здатності опиратися стресам і відновлювати свої ресурси.

5. Розглянемо результати досліджуваних за опитувальником «Рівень суб'єктивного контролю» Джуліана Роттера, який діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, а саме, рівень особистої відповідальності. Одержані результати подано у таблиці 1.

Результат за загальним показником інтернальності відповідає середньому рівню і свідчить про те, що досліджувані однаковою мірою здатні інтерпретувати значущі події як результат своєї діяльності, так і як результат дії зовнішніх сил, інших людей, випадку тощо. Інтернальний локус контролю переважає у сферах: досягнень, професійних та міжособистісних стосунків. Досліджувані вважають, що самі досягнули всього хорошого, що було і є у їх житті, здатні з успіхом досягати поставлених цілей у майбутньому завдяки власним зусиллям. У професійній сфері (доречно відмітити, що за цією шкалою визначено найвищий показник з поміж усіх інших) вони вважають свої дії важливим чинником організації власної професійної діяльності, просування, розвитку в ній та налагодженні стосунків з колегами.

Також, у психологів визначено інтернальний локус у сфері міжособистісних стосунків, що підтверджує їх уважне та від-

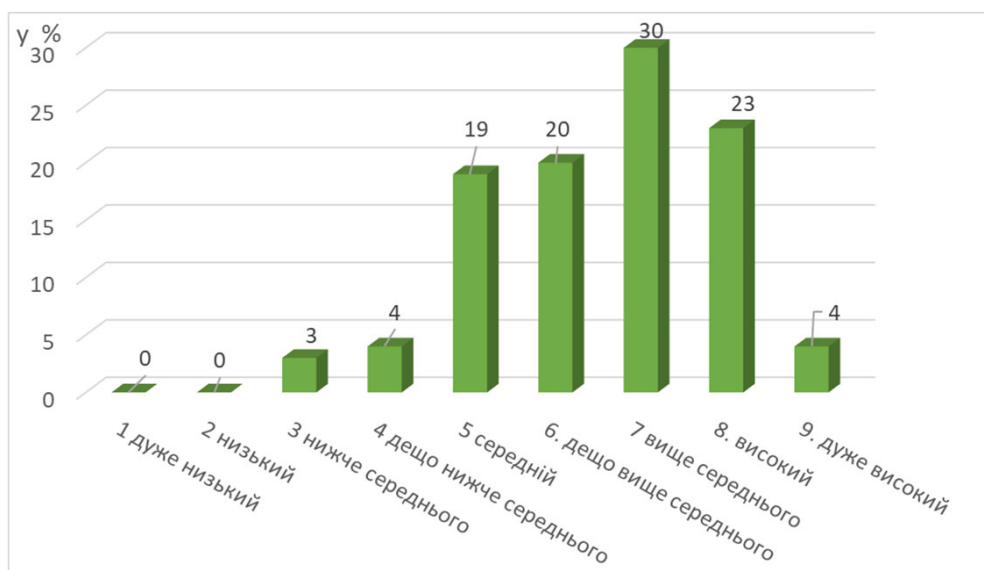


Рис. 3. Результати дослідження рівня стресостійкості за тестом «Самооцінка стресостійкості особистості» (n=100)

Таблиця 1

Показники за опитувальником «Рівень суб'єктивного контролю» n=100

	Шкали опитувальника	Показник у стенах	Рівень
1	Шкала загальної інтернальності	5	Середній
2	Шкала інтернальності у сфері досягнень	6	Вище середнього
3	Шкала інтернальності у сфері невдач	4	Нижче середнього
4	Шкала інтернальності у сімейних стосунках	3	Нижче середнього
5	Шкала інтернальності у сфері професійних стосунків	7	Вище середнього
6	Шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків	6	Вище середнього
7	Шкала інтернальності у сфері здоров'я та захворювань	4	Нижче середнього

повідальне ставлення до побудови, налагодження і підтримки взаємин з оточуючими. Результат «нижче середнього» визначено за шкалами у сферах: невдач, сімейних стосунків, здоров'я та захворювань, що свідчить про їх схильність покладати відповідальність за невдачі, складні ситуації, що трапляються в сім'ї та за свій стан здоров'я на своїх партнерів, лікарів, інших людей, волю випадку чи обставин. Загалом, в досліджуваних констатуємо інтернальний локус контролю щодо виконання професійних обов'язків та взаємостосунків.

6. Розглянемо результати за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда», (див. табл. 2). Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють дослідити наступні шкали: «Адаптація»; «Прийняття/Неприйняття інших»; «Інтернальність» (рівень суб'єктивного контролю); «Само-

сприйняття»; «Емоційний комфорт»; «Прагнення до домінування».

Досліджені продемонстрували високий рівень адаптивності, пристосованість до умов взаємодії з оточуючими людьми в системі міжособистісних відносин їх наміри збігаються з вчинками, задуми та спонукання до дії – з втіленням. Високий рівень за інтегральним показником «Самоприйняття» свідчить про позитивну самооцінку своїх особистісних якостей, загальну задоволеність собою, впевненість у здатності подобатися оточуючим, бути цікавим і привабливим для інших як особистість. За інтегральним показником «Прийняття інших» досліджувані теж мають високий рівень, що характеризує їх як терпимих до інших людей, до їхніх слабкостей і недоліків, схильних давати позитивні оцінки їх особистості та особливостям поведінки. Інтегральний показник «Емоційна

Таблиця 2

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда» (n=100)

№	Показники	Норма	Середнє арифметичне в балах	Показники	У %
1	a Адаптивність	68–136	140 – високий рівень	Інтегральний показник Адаптивність	66%
	b Деадаптивність	68–136	76 – в межах норми, наближено до низького		
2	a Прийняття себе	22–42	43 – високий рівень	Самосприйняття	69%
	b Неприйняття себе	14–28	13 – низький рівень		
3	a Прийняття інших	12–24	25 – високий рівень	Прийняття/неприйняття інших	66%
	b Неприйняття інших	14–28	16 – в межах норми, наближено до низького		
4	a Емоційний комфорт	14–28	24 – в межах норми	Емоційний комфорт	62%
	b Емоційний дискомфорт	14–28	16 – в межах норми, наближено до низького		
5	a Внутрішній контроль	26–52	55 високий рівень –	Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю)	69%
	b Зовнішній контроль	18–36	19 – в межах норми, наближено до низького		
7	a Домінування	6–12	9,9 – в межах норми	Прагнення до домінування	55%
	b Веденість	12–24	16 – в межах норми		
8	Ескапізм (втеча від проблем)	10–20	13 – в межах норми		

комфортність» відповідає середньому рівню, що свідчить про те, що досліджувані можуть іноді відчувати тривожність, занепокоєння, напруженість, деяку емоційну неврівноваженість. Високий рівень за інтегральним показником «Інтернальність» підтверджує переважання у досліджуваних психологів – консультантів внутрішньої мотивації над зовнішньою, вимогливість до себе, уміння управляти собою і власними вчинками, тенденцію до попереднього їх обдумування, високий рівень самокритичності, прагнення покладатися на свої сили, не розраховуючи на чийсь допомогу. Результат за шкалою «Домінування» відповідає середньому рівню і свідчить про помірне прагнення досліджуваних впливати на інших, переконувати їх у своїй думці, відстоювати свої позиції – в деяких випадках може поєднуватися з поступливістю, схильністю піддатись зовнішньому впливу.

За допомогою коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона ми встановили низку значущих позитивних взаємозалежностей. Загалом велика кількість досліджуваних показників спонукала нас до аналізу лише взаємозалежностей зі значним рівнем статистичної значущості (тому пропонуємо розглядати всі нижче подані дані на рівні $p \leq 0,01$). Загальний огляд матриці лінійної кореляції дозволив нам виявити показники, які утворили найбільшу кількість взаємозалежностей: це показники «Прагнення до самоактуалізації», «Аутосимпатія», «Шкала уникання проблем», «Загальна інтернальність», «Спокій-тривожність», та велика кількість шкал опитувальника САМОАЛ. Існує статистично значущий прямий кореляційний взаємозв'язок між «Прагненням до самоактуалізації» та: Інтегральним показником «Емоційна комфортність» ($r=0,63$), Інтегральним показником «Інтернальність» ($r=0,53$), Інтегральним показником «Адаптація» ($r=0,566$), показником «Спокій – Тривожність» ($r=0,54$), показниками методики САМОАЛ («Орієнтація в часі» ($r=0,56$), «Креативність» ($r=0,588$), «Автономність» ($r=0,667$), «Спонтанність» ($r=0,576$), «Цінності» ($r=0,539$), «Саморозуміння» ($r=0,63$), «Аутосимпатія» ($r=0,81$) та «Контактність» ($r=0,635$)). А також встановлено обернений кореляційний взаємозв'язок показника «Прагнення до самоактуалізації» з показниками: «Дезадаптивність» ($r=-0,53$), «Зовнішній контроль» ($r=-0,54$), «Емоційний дискомфорт» ($r=-0,603$). Отже, розвиваючи здатність до самоактуалізації, ми можемо сприяти більшій емоційній комфортності; здатності опиратися на себе і свої можливості; розвитку особистої відповідальності за власні рішення,

вчинки, переживання; зростанню самоцінності та зниженню схильності опиратися на зовнішній контроль, здатності встановлювати глибокі і тісні контакти з оточуючими; здатності адаптуватися до мінливого плину подій оточуючої реальності; здатності чинити згідно з власними рішеннями та переконаннями; здатності тонко сприймати власні потреби та переживання, виражати свої почуття в непередуманих наперед діях; приймати себе з усіма недоліками і слабкостями.

Існує статистично значущий прямий кореляційний взаємозв'язок між показником «Аутосимпатія» і наступними показниками: Інтегральний показник «Адаптація» ($r=0,558$); Інтегральний показник «Самоприйняття» ($r=0,53$); Інтегральний показник «Емоційна комфортність» ($r=0,599$). Також визначено обернений статистично значущий взаємозв'язок з показниками: «Дезадаптивність» ($r=-0,524$), «Емоційний дискомфорт» ($r=-0,577$), «Спокій – тривожність» ($r=-0,53$). Дані результати дозволяють стверджувати, що, розвиваючи здатність поважати, цінувати себе за будь-яких умов, ми сприятимемо здатності до адаптації, прийняття себе у всій повноті особистісних якостей і особливостей, здатності відчувати емоційний комфорт та емоційну стійкість, знижуватимемо імовірність тривожних переживань.

Встановлено статистично значущий прямий кореляційний взаємозв'язок між показником «Саморозуміння» і показниками: Інтегральний показник «Емоційна комфортність» ($r=0,549$), Інтегральний показник «Адаптація» ($r=0,516$), та обернений – з показником «Спокій – тривожність» ($r=-0,525$).

Також ми звернули увагу на значну кількість тісних кореляційних зв'язків показника «Спокій – тривожність». Три з них уже описано вище. Три наступних: «Емоційний дискомфорт» ($r=0,528$), «Зовнішній контроль» ($r=0,52$), Інтегральний показник «Емоційна комфортність» ($r=-0,53$). За даними результатами робимо висновок, що розвиваючи впевненість у собі і своїх силах, життєрадісність, здатність до спокійного реагування у складних життєвих ситуаціях, сприятимемо емоційному комфорту, доброзичливому прийняттю самого себе та здатності опиратися на внутрішні орієнтири.

Показник «Контактність» має тісний кореляційний зв'язок з Інтегральним показником «Емоційна комфортність» ($r=0,509$; $p \leq 0,01$), що свідчить про залежність між здатністю перебувати в комфортному емоційному полі, стані і здатністю налагоджувати, підтримувати теплі, доброзичливі

міжособистісні стосунки з колегами, друзями, клієнтами.

Встановлено статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між показниками «Загальна інтернальність» та Інтегральним показником «Адаптація» ($r=0,52$), що підтверджує взаємозалежність здатності успішно адаптуватися в навколишній дійсності та здатності брати на себе відповідальність за власні почуття, думки, вчинки.

Іще один показник «Шкала уникнення проблем» отримав статистично значущий прямий кореляційний зв'язок зі шкалами: «Деадаптивність» ($r=0,608$), «Неприйняття інших» ($r=0,558$), «Емоційний дискомфорт» ($r=0,58$), «Ескапізм» ($r=0,557$). Та негативний зі шкалами Інтегральний показник «Адаптація» ($r=-0,56$), Інтегральний показник «Прийняття інших» ($r=-0,54$), Інтегральний показник «Емоційна комфортність» ($r=-0,52$). З огляду на це, можемо констатувати, що питання втілення копінг-стратегії «Уникання в реальному житті» (динаміка, чинники і особливості формування, умови вибору та застосування цієї стратегії) тісно пов'язані (оберненим чином) з більшістю показників особистісної реалізації. Для сприяння особистісній самореалізації важливо знизити схильність (потребу, звичку, втечі від труднощів, відповідальності і т.д.) застосовувати цю копінг-стратегію.

Також можемо проаналізувати взаємозв'язки окремих показників. Так, шкала «Погляд на природу людини» має кореляційний взаємозв'язок зі шкалою «Стресостійкість» ($r=0,41$), що свідчить про взаємозалежність віри в людей, в людські можливості і здатності опиратися стресовим ситуаціям, витримувати неприємні емоції та переживання. Шкала «Гнучкість в спілкуванні» позитивно пов'язана з «Контактністю» ($r=0,558$) та Інтегральним показником «Емоційна комфортність» ($r=0,454$), що свідчить про взаємозв'язок здатності налагоджувати міжособистісні стосунки, здатності формувати комфортне емоційне середовище навколо себе і здатності до адекватного самовираження, схильності до саморозкриття та аутентичної взаємодії з навколишніми.

Хочемо відмітити відсутність значущих кореляційних взаємозв'язків у показника «Емпатія», тобто емпатійність не взаємозалежна з досліджуваними показниками особистісних якостей психологів – консультантів.

На основі кореляційного аналізу було здійснено факторний аналіз. Визначені нами взаємозалежності між дослідженими показниками професійно-значущих особистісно значущих якостей психологів – консультантів підтвердилися і за допомогою факторного аналізу ми одержали наступні

6 факторів. За *першим фактором* встановлено позитивні і негативні кореляції з показниками за шкалами «Деадаптації» ($-0,947$), Інтегральний показник «Адаптації» ($0,889$), Інтегральний показник «Прийняття себе» ($0,808$), «Неприйняття себе» ($-0,892$), Інтегральний показник «Прийняття інших» ($0,850$), «Неприйняття інших» ($-0,850$) Інтегральний показник «Емоційного комфорту» ($0,731$), «Зовнішнього контролю» ($-0,824$), «Підлеглість» ($-0,652$), «Ескапізм» ($-0,652$), «Уникнення проблем» ($-0,578$). Цей фактор отримав назву «Соціально-психологічна адаптація / деадаптація». У *другому факторі* позитивно корелюють показники за шкалами «Загальна інтернальність» ($0,809$), «Інтернальність досягнень» ($0,721$), «Інтернальність невдач» ($0,722$), «Інтернальність сімейних стосунків» ($0,755$), «Інтернальність виробничих відносин» ($0,617$). Цей фактор було названо «Інтернальність / Екстернальність». *Третій фактор* включає такі показники, як «Прагнення до самоактуалізації» ($0,632$) «Автономність» ($0,726$), «Спонтанність» ($0,528$), «Саморозуміння» ($0,560$), «Аутосимпатія» ($0,550$), «Контакти» ($0,590$), «Емпатія» ($0,591$), «Інтегральний показник Домінування» ($0,627$). Цей фактор отримав назву «Автономність». За *четвертим фактором* корелюють такі показники, як «Прагнення до самоактуалізації» ($0,581$) та «Орієнтація в часі» ($0,579$) «Цінності» ($0,691$), «Погляд на природу людини» ($0,632$), «Саморозуміння» ($0,560$), «Креативність» ($0,560$), «Стресостійкість» ($-0,616$), «Домінування» ($-0,563$). Цей фактор було названо «Цінності». *П'ятий фактор* включає такі показники, як «Адаптація» ($0,913$) «Прийняття себе» ($0,761$), «Прийняття інших» ($0,760$), «Внутрішнього контролю» ($0,737$), «Емоційного комфорту» ($0,685$). Цей фактор ми назвали «Прийняття себе, інших, світу». За допомогою факторного аналізу виявлено ще й *шостий фактор*. Показник копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» ($0,592$) корелює з показником «фактор Q3 низький самоконтроль – високий самоконтроль» ($-0,618$), що дає можливість висунути гіпотезу про те, що високий самоконтроль за власними емоціями та поведінкою, цілеспрямованість, самодисципліна та наполегливість знижує імовірність вибору копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки». Ми назвали його «Самоконтроль».

Висновки з проведеного дослідження. Отже, можемо стверджувати, що у випробовуваних майже всі особистісні професійно-значущі якості, які відповідають компонентам психограми психолога – консультанта,

розвинені на високому чи середньому рівні, що дозволяє їм ефективно виконувати свої професійні завдання та обов'язки. З метою їх подальшого підвищення варто розвивати у психологів здатність до самоактуалізації, до самоповаги та самоприйняття, впевненість у собі і своїх силах, життєрадісність; здатність до спокійного реагування у складних життєвих ситуаціях та віру в людей, в людські можливості. Лише показник рівня стресостійкості у четвертій частини досліджуваних відповідає середньому та нижче середнього рівню і засвідчує високий ризик професійного вигорання та потребує підвищення їх здатності опиратися стресам і відновлювати свої ресурси. Отримані результати кореляційного та факторного аналізу буде враховано у процесі розробки «Програми розвитку здатності до психологічного відновлення».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог» : учеб. пособие. Москва, 2004. 464 с.
2. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Т. А. Колтунович; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Рута, 2007. 232 с.
3. Журавель А. В. Чотирьохмодусна модель компетенцій психолога-консультанта системи освіти Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Електронне наукове фахове видання. 2012. Вип. 1. С. 1–13. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2012_1_30.pdf (дата звернення: 20.04.2022 р.).
4. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: підручник. Київ: КНЕУ, 2003. 367 с. URL: <https://studentbooks.com.ua/content/view/123/76/> (дата звернення: 20.04.2022 р.).
5. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования: уч. пособ. для студ. вузов и практич. работн. Москва : ТЦ «Сфера», 2000. 448 с.
6. Паршина Ю. І. Проблема професіографічного опису діяльності психолога. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Випуск 3. Частина 2. С. 80–86. URL: https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_2/18.pdf (дата звернення : 20.04.2022 р.).