

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ
САМОРОЗКРИТТЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ****RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-
DISCLOSURE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS**

У статті аналізується дослідження психологічних механізмів саморозкриття у студентів – майбутніх психологів та розкриваються особливості їх прояву у студентів різних курсів.

***Ключові слова:** саморозкриття, комунікативна компетентність, самоприйняття.*

Maintenance idea of psychological mechanisms of self-disclosure and result research it for future psychologists.

***Key words:** self-disclosure, self-receive, communicate competence.*

Для майбутнього психолога актуальним є питання що стосується того, як подавати інформацію про себе, як вибирати оптимальну дистанцію між собою та іншими. Адже його власна особистість є важливим засобом його професійної діяльності. У зв'язку з цим постає питання про необхідність дослідження механізмів саморозкриття особистості майбутнього психолога.

На значущості особистісної складової в комплексі професійних характеристик психолога наголошують у своїх працях Г.С.Абрамова, Г.О.Балл, О.Ф.Бондаренко, С.Д.Максименко, В.О.Моляко, В.Г.Панок, А.В.Петровський, Н.І.Пов'якель, О.Є.Сапогова, В.А.Семиченко, Л.Р.Терлецька, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелева [5] та інші автори.

Постановка проблеми. В наш час феномен саморозкриття та його дослідження є новою сферою досліджень для вітчизняної та російської психології (Н.В. Амяга, Т.П. Скрипкіна, І.П. Шкуратова, О.В. Зінченко, М.В. Бородіна, Капустюк О.М.) [4]. Його дослідження почалось в 50-х роках ХХ-го століття в межах гуманістичної психології (С.Джуард). Діагностичний апарат щодо психологічних механізмів саморозкриття потребує розробки і напрацювання. **Мета статті** – проаналізувати результати дослідження психологічних механізмів саморозкриття у майбутніх психологів та розкрити їх динаміку по курсам.

Теоретичний аналіз проблеми. Сідней Джуард [6] визначив саморозкриття як процес подання іншим людям інформації про себе, свідоме і добровільне відкриття іншому свого «Я». Зміст саморозкриття

можуть складати думки, почуття людини, факти її біографії, поточні життєві проблеми, стосунки з оточуючими людьми, враження від творів мистецтва, життєві принципи тощо. Згідно теоретичних досліджень [3], психологічними механізмами саморозкриття постають комунікативна компетентність і самоприйняття. Для діагностики зазначених механізмів ми використали наступні методики:

1. Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В.Бойко [2, 591].

2. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В.Бойко [2, 486].

3. Методика «Тест-опитувальник комунікативної креативності» Саннікової О.П. та Белоусової Р.В. [3].

4. Опитувальник самоствавлення С. Р. Пантілєєва [1].

Результати дослідження самоприйняття з допомогою опитувальника самоствавлення С.Р.Пантілєєва розподілились наступним чином (у стенах):

Таблиця 1.1.

Динаміка шкал самоствавлення по курсам

Шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1курс	5,4	4,8	5,4	6,0	5,5	5,3	5,8	5,6	5,3
2курс	5,5	4,1	5,1	6,2	5,9	5,6	5,0	4,8	4,7
3курс	5,1	4,4	4,2	5,8	5,6	4,6	5,1	5,3	5,1
4курс	5,4	4,5	5,4	5,8	6,2	5,5	5,9	5,6	5,2
5курс	5,6	4,2	4,6	5,7	5,7	5,5	4,7	5,1	4,7
Сер.ар.	5,4	4,4	4,9	5,9	5,8	5,3	5,3	5,2	5,0

За загальноприйнятою шкалою стенів: 1-3 бали – низький рівень, 4-7 – середній рівень, 8-10 – високий рівень прояву параметру. Як бачимо, всі отримані величини потрапляють в проміжок – «середній рівень». Відрізняються лише в межах одного балу. Тому ми можемо говорити лише про невеликі коливання показників, але в межах середнього рівня.

Спираючись на авторську інтерпретацію результатів, можна констатувати по першій шкалі – «внутрішня чесність, відкритість», що майбутні психологи не є закритими, такими, що не бажають видавати важливу інформацію про себе, є занадто конформними, але й не виражена в них глибока усвідомленість Я і рефлексивність, прагнення до внутрішньої чесності і відкритості.

Щодо другої шкали – «самовпевненість», слід зазначити, що респонденти знаходяться значно далі від самовпевненості, відчуття сили Я, високого самоствавлення, і значно ближчі до показників незадоволення собою, сумніву в здатності викликати до себе повагу, оскільки бал

коливається в межах «4» – першої позначки середнього рівня, яка лише на бал відрізняється від низького (1-3 бали).

Щодо третьої шкали – «самокерівництво», можемо спостерігати на 1-му, 2-му і 4-му курсах дещо більш виражене переживання інтегрованості, обґрунтованості і послідовності власних прагнень і цілей в порівнянні з 3-м і 5-м курсом, де виражене більша розмитість фокусу Я і залежність від зовнішніх обставин. Це може бути обумовлене деякою визначеністю у професійному розвитку, тоді як 3-й і 5-й курси характеризуються, ймовірно, певною кризою у професійному становленні й особистісному самовизначенні, адже 3-й курс є серединою процесу опанування спеціальністю, коли робляться перші висновки, а 5-й – його підсумком, коли робляться остаточні висновки.

По четвертій шкалі – «дзеркальне Я», можна відзначити, що досліджувані не зовсім впевнені, що можуть викликати повагу інших, але й не очікують негативного ставлення до себе з боку інших.

По п'ятій шкалі – «самоцінність», можна сказати, що любов до себе, самоприйняття, відчуття власної цінності й цінності для інших знаходяться на стабільно середньому рівні.

Щодо шостої шкали – «самоприйняття», отримані показники характеризують майбутніх психологів як таких, які недостатньо схвалюють свої бажання, недостатньо емоційно приймають свої недоліки. Гостріше це виражено на 3-му курсі, де показники дещо нижчі. Це може бути свідченням вже згадуваної кризи середини навчання, коли особливо гострою є, на нашу думку, є проблема прийняття буденних реалій професії і себе в ній, а також пошук більш глибоких особистих стосунків дружби і любові. Проте в цілому для досліджуваних і не є характерною внутрішня дезадаптація як наслідок низького самоприйняття.

По сьомій шкалі – «самоприхильність», можна бачити більш виражене бажання до самозміни, намагання наблизитися до ідеального уявлення себе на 1-му і 4-му курсах, що можна пояснити входженням в професію і нове середовище на початку навчання і певним набутих досвідом навчання і розвитку на 4-му курсі. Проте найнижчим є показник у 5-го курсу, що характеризує більш виражене бажання до збереження актуального Я, відмову і зневіру у можливості саморозвитку власного Я. Це може свідчити про прагнення зберегти набуті знання і досвід як підсумок навчання у ВНЗ і ще не сформовану установку, що змінювати своє Я професіонал має все своє життя, якщо він прагне бути успішним і адекватним новим умовам.

Щодо восьмої шкали – «внутрішня конфліктність», можна сказати про посилення рефлексії і проникнення в себе, більш адекватний образ Я у

досліджуваних, деяке зниження внутрішніх конфліктів, почуття вини і неадекватно низької самооцінки майже на всіх курсах. Лише на 2-му курсі показники є дещо ближчими до відмови від проблем, закритості і самозадоволенні, що може бути результатом проходження адаптаційного періоду і бажанні зберегти набуті знання й досвід як ознаку деякої стабільності.

По дев'ятій шкалі – «самозвинувачення», можна констатувати середній рівень самозвинувачення, який можна охарактеризувати як відсутність крайніх меж дезадаптації, викликаних низькою симпатією до себе, проте не позбавлений деяких тенденцій до негативних емоцій по відношенню до самого себе.

Проте, не дивлячись на невиразність показників, ми можемо констатувати важливість отриманої інформації. Вона полягає в тому, що рівень самоприйняття особистості знаходиться на середньому рівні, тобто динаміка його розвитку як така відсутня. Це говорить про низьку поінформованість про важливість цієї складової як механізму саморозкриття особистості, що, в свою чергу, веде до невизнання її цінності як істотної складової професійного становлення психолога. Без активного формування, інформування і декларації цінності самоприйняття ми не можемо очікувати її розвитку і становлення у майбутніх психологів. Тому отримані дані суттєво посилюють інтенцію до впровадження у середовище професійного становлення майбутніх психологів цінності прийняття себе, яка має вирішальне значення для саморозкриття у професії.

Дослідження емпатії як індикатору механізму комунікативної компетентності здійснювалось за методикою діагностики рівня емпатичних здібностей В.В.Бойко. Отримані дані розподілились наступним чином (у %):

Таблиця 1.2.
Динаміка прояву загального рівня емпатії по курсам

Курс	Загальний рівень емпатії			
	дуже низький	занижений	середній	дуже високий
1	8	46	44	2
2	7	27	60	6
3	13	40	47	0
4	3	42	51	4
5	0	35	62	3
С/а по вибірці	6,2	38	52,8	3

По каналам результати виглядають наступним чином (у %):

Таблиця 1.3.

Динаміка прояву каналів емпатії по курсах

№	Канали	рів	Курси				
			1	2	3	4	5
	Раціональний канал	в	21	20	37	19	7
		с	42	58	53	48	73
		н	37	22	10	33	20
2	Емоційний канал	в	11	28	13	28	22
		с	34	32	40	59	43
		н	55	39	47	13	45
3	Інтуїтивний канал	в	34	42	13	27	35
		с	43	26	25	33	34
		н	23	32	62	40	31
4	Установки на емпатію	в	53	46	39	47	41
		с	36	47	34	38	42
		н	11	7	27	15	17
5	Проникаюча здатність	в	23	28	7	13	34
		с	52	49	64	61	42
		н	25	23	29	26	24
6	Ідентифікація	в	46	12	33	35	61
		с	32	67	54	41	32
		н	22	21	13	24	7

Щодо загального рівня розвитку емпатії, бачимо високий бал на 2-му курсі і на 5-му (60%), тобто поступове підвищення її рівня до кінця навчання у вузі, що є позитивною тенденцією. Деяке зниження рівня емпатії на 3-му і на 4-му курсах може свідчити як про спробу майбутніх психологів позиціонувати себе більш компетентними, такими, які більше знають, а тому менше відчують, так і про ймовірність розчарування в сфері стосунків, наявність невиправданих очікувань від контактів. Це лише припущення, проте вони можуть бути перевірені спеціально підібраними методиками і стати темою окремих досліджень.

По раціональному каналу можна бачити, що найбільша частина студентів 5 курсу володіє середнім рівнем, тобто відбувається поступове посилення спрямованості думок і організації уваги в напрямі усвідомлення значущості емпатичних вмінь для майбутнього психолога.

По емоційному каналу бачимо поступове підвищення рівня емоційного співпереживання, найвищий рівень виявлено на 4-му курсі, який дещо знижується на 5-му. Це можна пояснити, на нашу думку, тим,

що відбувається деяка економія душевних зусиль і посилюється вибірковість емоційних контактів на 5-му курсі навчання.

По інтуїтивному каналу бачимо невелику дисперсію по всім курсам, яка і по всім рівням тримається в межах однієї третьої. Лише на 3-му курсі бачимо високий процент низького рівня (62%). Все це говорить про те, що довіра до власної інтуїції, вміння діяти в умовах дефіциту інформації, яке передбачає глибоку довіру до самого себе, опору на власну автентичність потребує ґрунтовного інформування та цілеспрямованого розвитку.

Щодо установок на емпатію, можна констатувати, що відбувається поступове зниження високого рівня і майже без особливих коливань тримається середній рівень. Це доводить, на нашу думку, вже заявлену щодо загального рівня розвитку емпатії тенденцію, що студенти приходять з великим прагненням встановлювати глибокі особисті контакти, виявляти цікавість до іншої особистості. Проте за час навчання ця тенденція послаблюється, ймовірно змінюючись на більш «прохолодне», компетентне відношення, в якому зовсім небагато «душевності» і набагато більше «знань умінь і навичок». Це надзвичайно цінна інформація для викладачів-психологів: куди і чому зникає така адекватне для майбутнього психолога прагнення бути небайдужим до іншого? Чи не потребує навчальний процес у майбутніх психологів посилення екологічної культури відношення до студентів? Ми вважаємо, що потребує.

Проникаюча здатність в емпатії, як вміння встановлювати атмосферу відкритості, довірливості істотно підвищується від 1-го до 5-го курсу, адже вже одна третя на 5-му курсі володіє цією здатністю на високому рівні. На нашу думку, це говорить також і про те, що атмосфера відкритості, як і вміння її встановлювати починає набувати дедалі більшого значення і визнається як цінність в середовищі майбутніх психологів. Така тенденція, на нашу думку, створює необхідну базу для формування саморозкриття, адже показує значущість атмосфери відкритості і довірливості для студентів і, особливо, – вміння її створити і підтримувати як важливу рису професійного становлення майбутніх психологів.

Щодо каналу ідентифікації, можна помітити досить своєрідну тенденцію: найвищий процент високого рівня ідентифікації спостерігається на 1-му (46%) та на 5-му (61%) курсах. Тоді як на середніх курсах найвищий процент по середньому рівню. Це говорить про те, що вузлові етапи освоєння професії – входження в неї на 1-му та узагальнення набутого досвіду на 5-му, супроводжуються різким зростанням потреби в ідентифікації. Студент, що тільки прийшов здобувати професію, прагне

мати зразок, причому не стільки теоретичний, скільки живий, особистісно забарвлений, з яким можна було б себе ідентифікувати. Це надзвичайно важлива інформація для викладачів-психологів, адже показує наскільки важлива особистісна складова у формуючому фахівця процесі. Крім того, це істотно посилює відповідальність викладачів за власний внутрішній зміст, його адекватну і своєчасну декларацію, і виявляє необхідність викладача майстерно володіти здатністю до саморозкриття. Викладач так чи інакше надає модель для ідентифікації, і те, яким буде майбутній фахівець залежить також і від того, якою була модель. Таким чином можлива корекція тих чи інших ідентифікацій і звернення кожного з учасників взаємодії, в кінцевому рахунку, і до самого себе, до власної автентичності.

Рейтинг каналів емпатії всередині кожного курсу ілюструє, що частота високих і середніх показників найбільш характерна для каналу ідентифікації (1, 2, 3 та 5 курси). На другому місці – раціональний канал (2 і 5 курси) та проникаюча здатність (3 і 4 курси). Трете місце по частоті зайняв канал – установки на емпатію (1 курс). Це ще раз підкреслює непересічну цінність ідентифікаційних процесів для набуття професійної майстерності майбутніми психологами, важливість свідомого спрямування на розвиток емпатичних здібностей і необхідність оволодіння як викладачами так і студентами здатністю створювати атмосферу відкритості і довірливості, що і викликає нагальну потребу в розвитку саморозкриття особистості як важливого професійного феномену майстерності психолога.

Високою інформативністю щодо емоційного компоненту комунікативної компетентності, який є надзвичайно важливим для саморозкриття, постала методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В.Бойко (у %).

Таблиця 1.4.

Динаміка загального рівня емоційних проблем по курсах

Курс	Загальний рівень емоційних проблем			
	низький	занижений	середній	дуже високий
1	7	39	52	2
2	8	41	45	6
3	13	20	67	0
4	14	27	41	18
5	19	33	38	9
С/а по вибірц	12,2	32	48,6	7

За цими даними можна констатувати, що найбільший відсоток по всіх курсах (41% - 67%) складає 3 рівень вираженості емоційних проблем у спілкуванні, свідчення того, що емоції студентів деякою мірою ускладнюють їх взаємодію з партнерами. Особливо це характерно для 3-го курсу – 67%. Заслужує на увагу той факт, що для 1-го рівня вираженості емоційних проблем, за яким емоції, як правило, не заважають спілкуватись з партнерами, характерний надзвичайно низький відсоток – від 7% до 19% по всій вибірці. Тоді як має місце навіть 4 рівень вираженості емоційних проблем, за яким емоції дуже заважають встановлювати контакти з людьми і навіть дезорганізують особистість. Маємо 18% такого рівня на 4 курсі. Це дозволяє зробити висновок, що в емоційному відношенні прослідковується виразна тенденція до деякої емоційної нестабільності, проблемності в сфері вираження і переживання емоцій, що є не просто неадекватним, а й шкідливим з огляду на опанування професією психолога. Необхідно прийняти міри для послаблення і попередження такої тенденції.

Методика дозволила нам відслідкувати який саме характер мають ті емоційні проблеми, з якими стикаються студенти.

Таблиця 1.5.
Динаміка прояву емоційних перешкод по курсах

№	Назва перешкоди	Курс					С/а виб.
		1	2	3	4	5	
1.	Невміння керувати емоціями, дозувати їх	19	21	26	33	28	25,4
2.	Неадекватний прояв емоцій у ситуаціях	54	27	39	52	34	41,2
3.	Негнучкість, невиразність нерозвинутість емоцій	13	34	32	41	26	29,2
4.	Домінування негативних емоцій	5	15	13	20	18	14,2
5.	Небажання зближуватись на емоційній основі	11	29	27	19	14	20,0

Як бачимо, перше місце по кількості й частоті займає неадекватний прояв емоцій (34%-54%) по всіх курсах. На другому – негнучкість, невиразність і нерозвинутість емоцій (26%-41%). На третьому місці – невміння керувати емоціями, дозувати їх (26%-33%). Викликає занепокоєння той факт, що майбутній психолог не вміє виразити свою емоцію в адекватній кількості і якості, не володіє репертуаром емоційних реакцій на належному рівні. Подібні цифри свідчать також про наявність власних внутрішніх проблем, оскільки неадекватність емоцій завжди спричинена деякими особистісними деформаціями. Відкриття себе у ефективному діалозі й дозволяє подолати особистісні і багато інших проблем, в тому числі й неадекватності та невиразності емоцій. Саме тому освоєння саморозкриття як ідеї і як практики є необхідним у професійному становленні майбутніх психологів.

Інформативними щодо другого механізму постали шкали № 1, 5, 7, 8 методики «Тест-опитувальник комунікативної креативності».

Дані розподілились наступним чином (у %):

Таблиця 1.6.

Динаміка комунікативних здібностей по курсах

Шкали	Рівень		
	В	С	Н
1. Легкість у спілкуванні	24,6	53,4	22
5. Емоційна стійкість у спілкуванні	27,4	42,5	30,1
7. Експресивність - невиразність	30,2	43,8	26,0
8. Комунікативна компетентність	32,9	41,1	26,0

Кожний з показників має вираженість близько однієї третьої (більше або менше), як по рівням, так і по курсах, за виключенням високого показника середнього рівня на 1-му курсі по шкалі «легкість у спілкуванні – складність у спілкуванні». Така невелика дисперсія, на нашу думку, свідчить про наявність у третини досліджуваних як позитивних тенденцій – до стабільності, вміння керувати собою, виразності мовних засобів, так і до негативних – нестриманості, складності у встановленні контактів, невиразності мовних засобів. Проте для професії психолога цей показник має бути суттєво вищим. Тому потребує деякої корекції вміння майбутніх психологів як опановувати себе, бути більш компетентним у встановленні контактів, так і майстерно володіти експресивними навичками спілкування.

Висновки

1. Динаміка прояву саморозкриття, спроектована на його механізми – комунікативну компетентність та самоприйняття знайшла експериментальне підтвердження через дослідження їх індикаторів. Зазнав деякої модифікації порядок і розміщення акцентів у механізмах: за дієвістю щодо саморозкриття на першому місці постав механізм комунікативної компетентності, на останньому – самоприйняття. Таким чином, емпіричний матеріал підтвердив припущення про структурно-динамічну організацію процесу саморозкриття.

2. Встановлено, що вузлові етапи освоєння професії супроводжуються різким зростанням потреби в ідентифікації. Студент, прагне мати не теоретичну конструкцію, а особистісно забарвлений зразок, з яким можна було б себе ідентифікувати. Це показує наскільки важлива особистісна складова у формуючому фахівця процесі та істотно посилює відповідальність викладачів за власний внутрішній зміст, його адекватну і своєчасну декларацію.

3. Доведено, що безпосередність і щирість, яка була на початку навчання, майже зникає. Це часто зумовлене тим, що образ психолога не асоціюється із відкритістю і щирістю, а більше апелює до відстороненості, демонстрації сили, вміння впливати, тобто, певною мірою, маніпулювати і бути закритим. Тому потребують корекції уявлення майбутніх психологів про професійні зразки і орієнтири діяльності.

Література

1. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – Москва: «СМЫСЛ», 1993.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика // Методики и тесты. Учебн. пособие. – Самара: Изд. Дом «Бахрах – М», 2001.
3. Саннікова О. П. Феноменологія особистості. – Одеса: СМІЛ, 2003.
4. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности // Вопросы психологии. – 2002. – № 1.
5. Чепелева Н.В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта // Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика. – Т. 2. – Вип. 2. – Київ: 2002.
6. Jourard S. The Transparent Self. – New-York: Van Nostrand Reinhold Co., 1964.

**ПРОЯВИ І ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
АДАПТАЦІЇ/ДЕЗАДАПТАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ****FEATURES AND STRUCTURE OF PROFESSIONAL
ADAPTATION/DISADAPTATION OF STUDENTS**

У статті представлені прояви, тенденції та особистісні профілі професійної адаптації/деадаптації студентів-психологів у процесі фахової підготовки у ВНЗ.

Ключові слова: професійна адаптація/деадаптація, професійна адаптивність, професійна адаптованість, “стійкість/уразливість до професійної дезадаптації”, особистісні профілі.

In the article the psychological specific of structure of professional adaptation/nonadaptation is presented in future psychologists workers and importance of forming of professional adaptiveness and professional adapted of students-psychologists in the process of professional preparation in VNZ.

Key words: professional adaptation/nonadaptation, professional adaptiveness/nonadaptiveness”, “professional adapted/nonadapted”, “professional adaptive potential”, “firmness and “vulnerability to the nonadaptation”.

Постановка проблеми. Актуальність вивчення проблеми адаптації й подолання дезадаптації в умовах професійної діяльності зумовлюється стресогенністю ситуацій життєдіяльності людини, що виникають найчастіше у так званих допомагаючих професіях системи “людина-людина”. Виникнення специфічних адаптивних труднощів до різних форм професійної діяльності фахівців у галузі теорії та практики сучасної психології у різних професійних ситуаціях зумовлює необхідність дослідження проявів і основних тенденцій професійної адаптації/деадаптації у студентів під час навчання у ВНЗ для створення шляхів і засобів попередження та подолання професійної дезадаптації майбутніх фахівців.

Потребою сьогодення є підвищення ефективності та якості професійної підготовки психолога-практика, що дозволяє підвищити рівень його адаптації, прогнозувати та упереджувати виникнення проблем професійної дезадаптації. Необхідно відмітити, що професійна дезадаптація психологів-практиків викликана активізацією деструктивно спрямованих чинників особистісного та соціального характеру, які здійснюють вплив на формування особистості та її психологічної готовності до професійної діяльності, спричиняють її труднощі та