

## РЕФЛЕКСІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

### REFLECTION AS A COMPONENT OF THE CONSULTANT PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL DEVELOPMENT

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження явища рефлексії як компонента професійного розвитку психолога-консультанта. Проаналізовано професійну рефлексію, соціальну рефлексію, саморефлексію, самопізнання та їх розотожнення, які є критично важливими компонентами ефективної роботи з клієнтами та є факторами збереження психічного здоров'я й професійної рівноваги психолога-консультанта. Виокремлено, що професійна рефлексія є базовою умовою усвідомлення своєї професійної мети та професійної самопрезентації. Навички професійної саморефлексії живлять професійну ментальність, яка протистойть невиправданій амбіциозності, зверхності, почуттю виключності та всезнання, ригідності професійних установок, дефіциту професійно-правової самосвідомості. Професійна рефлексія є інструментом усвідомлення та дотримання етичних норм психолога, сприяє професійному зростанню спеціаліста та збагачує його особистість. Доведено, що професійна рефлексія психолога-консультанта тісно пов'язана із поняттям соціальної рефлексії, яка відображає розуміння спеціаліста про те, який образ він транслює на клієнтську аудиторію. Образ конкретного фахівця в уяві клієнта формується з континуума особистісних рис та професійних якостей консультанта і формує суспільне уявлення про психологів взагалі. Соціальна рефлексія базується на власній емоційній, поведінковій конгруентності суб'єкта та вмінні розпізнавати й оцінювати емоційні реакції, поведінкові реакції й мотиви діяльності інших людей. Соціальна рефлексія функціонує на здатності суб'єкта до ретроспективного усвідомлення своїх соціальних відносин, порівнянні їх із іншими відомими моделями соціальної взаємодії та програмуванні своєї подальшої поведінки з урахуванням набутого досвіду. Саморефлексія та самопізнання дозволяє психологу-консультанту зберегти себе як аутентичну особистість, знаходити енергію та час на задоволення своїх особистісних потреб та примноження власного життєвого досвіду. Доведено, що розвиток рефлексивних механізмів в роботі психолога-консультанта не можливий лише за умови академічного навчання – слухання лекцій та читання профільної літератури. Значне зростання професійної майстерності спеціаліста та його особистісних якостей можливе за умови організації систематичної супервізії та власної терапії.

**Ключові слова:** професійний розвиток, психолог-консультант, рефлексія,

соціальна рефлексія, професійна рефлексія, самопізнання, аналіз діяльності, супервізія, особиста психотерапія.

The article presents results of a theoretical-empirical study of the phenomenon of reflection as a component of the consultant psychologist's professional development. Professional reflection, social reflection, self-reflection, self-knowledge and their disidentification were analyzed as critically important components of effective work with clients as far as factors in maintaining the mental health and professional balance of a consultant psychologist. It is highlighted that professional reflection is a basic condition for realizing one's professional goal and professional self-presentation. Skills of professional self-reflection nourish a professional mentality that resists unjustified ambition, superiority, a sense of exclusivity and omniscience, rigid professional attitudes, and a lack of professional and legal self-awareness. Professional reflection is a tool for awareness and compliance with the ethical norms of a psychologist, that contributes to the professional growth of a specialist and enriches his personality. It has been proven that the professional reflection of a consultant psychologist is closely related to the concept of social reflection, which reflects the specialist's understanding of what image he broadcasts to the client audience. The image of a specific specialist in the client's imagination is based on a continuum of personal traits and professional qualities of the consultant and forms the public perception of psychologists in general. Social reflection is based on the subject's own emotional and behavioral congruence and the ability to recognize and evaluate other people's emotional reactions, behavioral reactions, and motives. Social reflection functions on the ability of the subject to retrospectively realize his social relations, compare them with other known models of social interaction and program his further behavior taking into account the acquired experience. Self-reflection and self-discovery allows a consultant psychologist to preserve himself as an authentic personality, find energy and time to satisfy his personal needs and multiply his own life experience. It has been proven that the development of reflexive mechanisms in the work of a consultant psychologist is not possible only under the condition of academic training - listening to lectures and reading relevant literature. Significant growth of a specialist's professional skill and personal qualities is possible under the condition of organizing systematic supervision and personal therapy.

**Key words:** professional development, consultant psychologist, reflection, social reflection, professional reflection, self-knowledge, activity analysis, supervision, personal psychotherapy.

УДК 159.955.4:159-051

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.32>

**Хомич Г.О.**

к.психол.н., професорка,  
завідувачка кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Шляхта В.М.**

аспірантка кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Актуальність дослідження.** Практика психологічного консультування зосередила в собі широкий спектр чутливих практик, які допомагають людям поліпшити своє самопо-

чуття, полегшити стрес і дезадаптацію, пройти кризи, вирішити сімейні проблеми, підвищити продуктивність праці трудового колективу або розробити умови покращення робочого

середовища тощо. Попит на послуги психологів-консультантів в останні роки також пов'язаний зі зростанням послуг охорони здоров'я, старінням населення, а також наслідками воєнного часу серед цивільного населення та учасників бойових дій 2014–2022 та 2022–2023 рр. в Україні.

Теоретичні знання без рефлексивної діяльності не зможуть забезпечити оволодіння техніками та методами консультування із осмисленням їх методологічної та теоретичної сутності, що буде воліти до поглинання собою консультативного етеру та відпрацювання власних проблем за рахунок клієнта. Оскільки в парі «консультант – клієнт» владні повноваження знаходяться завжди в руках фахівця, то за відсутності рефлексивних навичок він буде мало чим обмежений, крім прописаних догм професійної етики, що все ж таки може свідомо або несвідомо нанести шкоду клієнтові. Рефлексія як компонент професійного зростання психолога-консультанта робить його «мудрим філософом», а не «хижим диваним експертом».

Питання професійної рефлексії в психологічних колах в останні роки вивчалися українськими дослідниками: Пов'якель Н.І., Єрмолаєвою Т.В., Шапошніковою Ю.Г., Іващенко А.І., Дмитерко-Карабіною Х.М., Зубіашвілі І.К., Лавренко О.В., які характеризують її як багатоструктурну модель. За А. Іващенко, професійна рефлексія складається із когнітивно-інформаційного, мотиваційно-ціннісного та регуляторно-поведінкового компонентів і є «інтегральним, динамічним утворенням, яке спрямоване на розвиток можливостей власного «Я» та сприяє успішності професійної діяльності особистості» [4].

**Метою статті** є вивчення та узагальнення наукових досліджень явища рефлексії як компонента професійного розвитку психолога-консультанта.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна рефлексія – це «важливий складник індивідуального ресурсу особистості, що стимулює розвиток професійних знань, нахилів, мотивів, компетенцій та сприяє професійній ідентичності», вказує дослідниця [4].

Для успішної роботи психолога-консультанта є необхідність у володінні комплексом професійних навичок та вмінь, таких як:

- прийняття, цікавість до клієнта та емпатія;
- навички спілкування: вміння слухати та вміння говорити;
- гнучкість світосприйняття;
- вміння жартувати;
- навички планування та вирішення проблем;
- технічні навички;
- ділова хватка;

– рефлексивна діяльність.

*Прийняття, цікавість до людей та емпатія.* Психологу-консультанту треба бажати та вміти з розумінням ставитися до своїх клієнтів. Розуміння іншої людини, її проблем можливе лише за умови щирої зацікавленості її якостями та особливостями життєвих обставин та ситуацій. Це сприяє співпереживанню, співчуттю до проблем та почуттів клієнта. Емпатія та цікавість до клієнтської історії допомагають консультанту краще розуміти його потреби та очікування, надавати максимально коректний зворотній зв'язок.

*Навички спілкування: вміння слухати, вміння говорити.* Консультування концентрується на спілкуванні, тому консультант має передавати інформацію ясно, однозначно і коротко, добираючи слова та оперуючи поняттями, які будуть зрозумілими клієнту. Також консультант повинен вміти слухати не тільки те, що говорить клієнт, а й розуміти його дискурс – як говорить, чому саме так говорить і що це означає в контексті конкретного клієнта. Корисною навичкою психолога є вміння чути інформацію «між рядками»: те, що клієнт пропускає повз своєї уваги, може бути таким же красномовним, як і те, про що повідомляється вголос.

*Гнучкість світосприйняття.* Достатньо хороший психолог-консультант володіє гнучкістю світосприйняття, толерантністю до мультикультурних питань. Кожен клієнт відрізняється своїм особистісним фоном, досвідом і залученістю у психотерапевтичні відносини, тому здатність переходити від однієї точки зору до іншої залежно від кожного клієнта – це навичка, яку слід розвивати на ранній стадії своєї професійної діяльності. Також важливим аспектом гнучкості є усвідомлення ситуацій, коли клієнт та консультант не підходять один одному і єдиним варіантом допомоги є спрямування клієнта до іншого спеціаліста.

*Вміння жартувати.* Добрий гумор та тонкі налаштування його використання в консультативній практиці є цінним інструментом гарного консультанта. Вміння знизити тривожні переживання або підбадьорити клієнта під час спілкування, не спускаючись до знецінення його особистості – це навичка, якою не треба нехтувати.

*Навички планування та вирішення проблем.* Організований консультант використовує свої навички планування та вирішення проблем, щоб допомогти клієнтам подолати труднощі та впровадити позитивні зміни у своє життя. Впорядкування, систематизація, вміння розставляти пріоритети є супутниками правильної стратегії щодо подолання проблем житейського характеру, а також проблем психічного здоров'я, з якими стикнувся клієнт.

*Технічні навички.* Необхідні для аналізу масивних даних та інтерпретації отриманих

статистичних результатів. Технічні навички потрібні для створення інструментів психологічної оцінки та управління ними, а також для інтерпретації оцінок ефективності психологічного втручання.

*Ділова хватка.* Психологи-консультанти часто працюють з підприємствами, які зацікавлені у підвищенні задоволеності своїх співробітників, виробничій продуктивності та інших факторах, що впливають на успіх бізнесу. Наявність ділової хватки означає, що консультант може зрозуміти фінансові аспекти підприємства та способи їх вдосконалення. Це може включати знання маркетингу, продажів та інших бізнес-функцій.

*Рефлексивна діяльність.* З формалізацією системи освіти і легким доступом до інформації через книги та інтернет експертні знання приходять до нас в готовому вигляді. Хоча це економить час та особисті зусилля, споживання готових знань психологом-консультантом може призвести до сліпого прийняття зовнішніх систем, зниження рівня критичності, нерозуміння механізмів подолання проблем, з якими звертаються клієнти, не залишаючи достатнього місця для роздумів. Тільки через постійні роздуми можна продовжувати покращувати і розвивати якість консультативної роботи і належним чином реагувати на нові виклики. Багато концепцій, що лежать в основі рефлексії, такі як погляд на себе, пошук глибших значень та основних структур або розуміння мотивації, зіграли ключову роль у розвитку психологічного консультування. Рефлексивна діяльність є однією з ключових в роботі психолога-консультанта, тому що забезпечує розвиток всіх попередньо зазначених професійно значущих навичок. Рефлексивна діяльність базується на використанні самоаналізу для розуміння, оцінки та інтерпретації подій та переживань, до яких залучений консультант в професійному та власному житті. В межах даної статті розглянемо основні аспекти професійної, соціальної, особистої рефлексії та самопізнання в якості умов професійного зростання та підтримки психічного здоров'я психолога-консультанта.

Професійна рефлексія є важливим джерелом індивідуального професійного вдосконалення та розвитку. Приймаючи професійні рішення, психологи-консультанти беруть участь у двох процесах: роздумах в дії та роздумах про дію. Мислення в дії відбувається під час події, а мислення про дію відбувається після події. Практика професійної рефлексії має значення, оскільки консультант повинен швидко приймати складні рішення в складних ситуаціях, не маючи доступу до довідників та форумів колег-спеціалістів. Таким чином, професійна рефлексія є протидією надмірній залежності від методів застосування гото-

вих знань і відіграє роль ключової компетенції практикуючих психологів-консультантів.

Важливими постулатами кваліфікованого психологічного консультування є особистісна та соціальна зрілість консультанта. Життя і досвід людини завжди протікає в соціальній сфері, як співіснування з іншими. Це означає, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно себе, а також спроможний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми й транслює конгруентність у стосунках із клієнтами. Рефлексивна діяльність спонукає до виваженої поведінки та виважених висновків під час консультативної сесії і зовсім не зобов'язує консультанта бути максимально зосередженим у своєму побуті або особистих стосунках, що сприяє підтримці його психологічного здоров'я. «Зрілість консультанта – це процес, а не стан. ... неможливо бути зрілим завжди й скрізь» [7].

Навичка вести себе природним способом у різних ситуаціях, з різними людьми, виконуючи різні соціальні ролі, приходять з життєвим досвідом та може цілеспрямовано розвиватися за допомогою техніки соціальної рефлексії. Актуальність цієї навички забезпечує та зберігає конкурентну перевагу в сфері психологічного консультування. «Соціальна рефлексія – це спрямованість суб'єкта до відображення, усвідомлення і розуміння уявлень інших людей про нього і його діяльність, здатність сприймати чужі і транслювати свої емоції, оцінювати ставлення людей один до одного і передбачати поведінкові реакції інших людей. Соціальна рефлексія – це творчий процес, що протікає з урахуванням характерних особливостей розвитку самосвідомості особистості» [5]. В нашій країні, як і в зарубіжжі, вивчення питання соціальної рефлексії розвинене мінімально. В Україні відомі дослідження Крюкової О.В. та Зубіашвілі І.К.

Однією із основних компетенцій психолога-консультанта є здатність міркувати про себе. Роздуми про власний досвід та обставини, що призвели до поточних бажань, думок, систем переконань підпадають під термін менталізації, який визначається в консультативній практиці як частина здатності до *само-рефлексії*. Менталізм – це основне положення у філософії пізнання, яке означає, що свідомість і психічні процеси є станами людини, які приймають на себе причинні ролі і не можуть бути замінені матеріальними властивостями, такими як нейрологічно описувані процеси. Ми менталізуємо, коли усвідомлюємо, що відбувається з іншою людиною або що відбувається в нас самих. Сучасний британський психоаналітик Петер Фонагі сформулював це у короткій формулі: «Мати розум у своєму розумі». В особистій рефлексії психолог-консультант

направляє світло свого розуму на себе і отримує інформацію про себе.

Практика психолога-консультанта вимагає високого рівня підготовки та самосвідомості, що досягається за допомогою *особистої терапії*. Персональна терапія широко (але не повсюдно) вважається корисною, якщо не важливою частиною підготовки спеціаліста-консультанта з питань психічного здоров'я. Дане переконання йде корінням в самі перші дні консультування та психотерапії, у часи фрейдизму. Концепція розвитку консультанта передбачає складну взаємодію між особистістю і професійною сферою протягом всієї кар'єри. Ефективний психолог знає, ще дивитися всередину себе так само важливо, як і шанобливо спостерігати за іншими. Якщо консультант почуває себе щасливим та в змозі без важкого травмування долати власні життєві незгоди, він значно зростає в професійній ефективності, бо особистість психолога-консультанта є основним робочим інструментом і істотним фактором ефективного консультування. Розуміння особистих проблем, конфліктів та цінностей в процесі власної терапії підвищують рівень самосвідомості і, по суті, можуть створювати модель консультативних сесій в майбутньому. Власна терапія дає змогу консультанту осмислити та ідентифікувати себе з особою клієнта. Особиста терапія поглиблює і поширює розуміння консультантом теоретичних питань під час сесій. Передбачається, що в якості своєї кінцевої мети успішна психотерапія зміцнює впевненість психолога-консультанта у цінності та потенціалі психологічного консультування взагалі, потенційно утримує та послаблює симптоми професійного вигорання.

Одним із методів розвитку рефлексивної практики є *супервізія*, яка пропонує постійний відгук від колеги із великим досвідом та навичками. Замість того, щоб покладатися на розпливчасті принципи з підручника, психолог-консультант отримує швидкий відгук про реальні професійні дилеми. Супервізор також може дати уявлення про особистий стиль консультанта та рекомендації щодо того, як відточити свої навички, а також як адаптувати свій стиль до складних потреб різних клієнтів.

Супервізія має вирішальне значення у вирішенні етичних проблем (наприклад, у підтримці відповідних кордонів) та для вдосконалення рефлексивної практики психолога-консультанта з метою кращого розуміння динаміки в парі «консультант-клієнт». Регулярна супервізія протягом психологічної кар'єри не тільки покращує роботу консультанта як професіонала, але й допомагає в наданні кращих послуг клієнтам, захищає фахівця від помилок та вигорання. Супервізія надає можливості професійних зв'язків в зростаючому контексті ізо-

ляції для багатьох практикуючих психологів, які займаються індивідуальною практикою. Багато супервізорів використовують психологічні теорії для обґрунтування свого підходу до супервізії, вважаючи, що теоретичні підходи, які вони використовують у терапії або консультуванні, також допоможуть стажистам розвинути нові навички та моделювати підходи, які менш досвідчені консультанти можуть використовувати з клієнтами.

Супервізія надає можливість почути іншу точку зору, що часто призводить до більшого розуміння і більш творчих інтерпретацій в роботі психолога-консультанта. Також психологи, які перебувають під контролем супервізора, набувають більшої відповідальності перед своїми керівниками. Обґрунтування своїх втручань розвивається на основі рефлексивної практики і сприяє вдосконаленню навичок ефективного консультування. Рефлексивні навички, які розвиваються в процесі саморефлексії, власної терапії та супервізійних сесій, надають можливості психологу-консультанту здійснювати самоаналіз та дізнаватися не тільки про свої власні риси та якості, набувати досвіду ефективного консультування, а й незмінно веде до дослідження сутності людства в цілому.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна впевнено стверджувати, що рефлексія як компонент професійного розвитку психолога-консультанта є невід'ємним атрибутом його професійної компетентності. Рефлексія є ключовим компонентом для досягнення більшої самосвідомості, професійної мудрості, усвідомлення практичного досвіду та розвитку етичного мислення психологів. Важливими складовими рефлексивного мислення є розвиток професійної, соціальної, особистої рефлексії та самопізнання. Актуальними та найбільш ефективними шляхами розвитку рефлексивних навичок психолога-консультанта зазвичай залишаються власна терапія, а також групова та індивідуальна супервізія.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Personal therapy and the personal therapist. Fredrik D. Moe, Jens Thimm. Pages 3-28, Published online: 13 May 2020. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19012276.2020.1762713> (дата звернення: 11.07.2022).
2. Заїка Є. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання [Текст]. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90–97.
3. Зубіашвілі І., Лавренко О. Соціальна рефлексія як основа механізму економічної соціалізації особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2(26). С. 39–47. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.5> (дата звернення: 22.07.2022).
4. Іващенко А.І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів [Текст] :

автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 22 с. : рис., табл.

5. Крюкова О.В. Соціальна рефлексія як складова соціального розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 636–647.

6. Тюття О.В. Рефлексія консультантом вирішення життєвої ситуації клієнта. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.*

2014. Вип. 2.12. С. 168–173. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2014\\_2\\_12\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_33) (дата звернення: 20.07.2023).

7. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-тренінговий курс : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

8. Цільмак О.М. Лекційний матеріал для здобувачів вищої освіти 4 курсу за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності «053 Психологія» з навчальної дисципліни «Психологічне консультування». Одеса : НУ «ОЮА», 2020. 319 с.

9. Шапошникова Ю.Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога. : дис... канд. наук : 19.00.07. 2008.