

УДК 159.9.378

Федан О.В.

ОСОБЛИВОСТІ АВТЕНТИЧНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті розглянуто проблему ефективної діяльності психолога-консультанта у контексті його автентичності. Представлено та проаналізовано перелік професійно важливих якостей необхідних для успішної діяльності практичного психолога. Джерел – 11.

Ключові слова: автентичність, особистість, практичний психолог, професійні якості.

Постановка проблеми. Ефективність терапії залежить не тільки від дієвості методу і ступеня оволодіння теорією і технікою виконання окремих прийомів, але і від емоційної зрілості практичного психолога, його гнучкості та здатності усвідомлювати і виражати власні емоції та їх зміст. Результати практичних спостережень дозволяють стверджувати, що ефективно працюючий психолог, як правило, володіють хорошим душевним здоров'ям і успішно дозволяють власні проблеми.

Автентичність особистості характеризується природністю вираження себе, відсутністю “бажання не бути, а здаватися”, тобто в особистості виявляється реальна (а не удавана) єдність дійсності і цінності, при цьому цінності виступають принципами діяльності, зокрема професійної.

Ефективність діяльності консультанта визначається властивостями особистості, професійними знаннями і спеціальними навичками. Кожен з цих факторів забезпечує якісний консультативний контакт, який і є стрижнем психологічного консультування. У підсумку від консультативного контакту залежить остаточний ефект консультування - зміна особистості клієнта в процесі конструктивних дій консультанта. Необхідні якості - не вроджені, а розвиваються протягом життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблеми особистості практичного психолога можна підійти з двох позицій: описувати вимоги до такого фахівця або аналізувати особистісні якості відомих психотерапевтів З. Фройд, Ф. Перлз, К.-Г. Юнг, Ж. Лакан, Дж. Хейлі, М. Кляйн, М. Еріксон [3].

Особистість психолога виділяється майже у всіх теоретичних системах не просто як об'єкт, що реалізує терапію, а насамперед її найбільш ефективний засіб. Психоаналітик М. Балінт вказував, що часто нехтують тим, що терапія - це не теоретичне знання, а навички особистості. К. Роджерс представник гуманістичної психології, підкреслював, що теорія і методи консультанта менш важливі, ніж здійснення їм своєї ролі. Г. Гомбс на підставі кількох досліджень встановив, що успішного психолога відрізняють від невдахи саме риси особистості. З. Фройд на питання про критерії

успішності психолога відповів, що психоаналітику не обов'язково мати медичну освіту, йому необхідна спостережливість і вміння проникати в душу клієнта. Отже, по суті основна техніка психологічного консультування - це "Я-як-інструмент", тобто основний засіб, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта [10].

Дослідники, які вважають, що особистісні риси психолога - консультанта впливають на ефективність процесу консультування, виділяють такі характеристики, як концентрація на пацієнті, уважність до емоцій пацієнта, відкритість, сприйнятливність поглядів, відмінних від своїх, гнучкість, терпимість, свобода дії і об'єктивність мислення, міжособистісна взаємодія.

Дослідження Л.А. Цветкової показало, що істотним чинником професійної успішності психолога є "комунікативна компетентність". Численні дослідження показали, що успіх людини, що працює в сфері постійного спілкування, на 80% залежить від її комунікативної компетентності. Позитивна спрямованість інтеракцій і відсутність реакцій ігнорування, високий рівень емпатії та самооцінки, ставлення до іншої людини як до цінності, як до активного співучасника взаємодії - все це складає комунікативну компетентність психолога, без якої неможливе автентичне існування [9].

Мета статті: теоретичний аналіз підходів до визначення автентичності психолога-консультанта.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Проблема підвищення ефективності праці практичного психолога безпосередньо пов'язана не тільки з якістю вузівської підготовки, системи безперервної освіти і умовами діяльності, а й із питанням відбору кандидатів для підготовки до діяльності в практичній психології. Підходи до розв'язання вирішення цього питання досить різні: від здійснення відбору за мінімумом значущих характеристик до складання досить докладних списків професійно важливих якостей. Щоб проілюструвати складність проблеми відбору практичних психологів, наведемо два приклади.

Комісія Американської психологічної асоціації для відбору психологів прийняла наступні критерії: неабиякі розумові здібності і розсудливість; оригінальність, винахідливість і різнобічність; здатність до самонавчання, невтомна допитливість; інтерес до людини як до особистості, а не як до об'єкту для впливу, тобто повага до особистості іншої людини; усвідомлення своїх особистісних характеристик, почуття гумору; чутливість до складностей мотивацій; терпимість; здатність займати "терапевтичну" позицію, встановлювати гнучкі конструктивні взаємовідносини з іншими; наполегливість, методичність у роботі, здібність витримувати напруження; готовність взяти на себе відповідальність; тактовність і готовність до співпраці; цілісність натури, самоконтроль і врівноваженість; вміння розрізняти моральні цінності; висока освіченість; глибокий інтерес до психології.

Досить вдалу, на наш погляд, структуру комплексу психологічних здібностей, яку назвали “талантом спілкування”, розроблено Н.В. Бачмановою і Н.А. Стафуріною - це “ескіз” комунікативного аспекту особистості психолога-практика. Якості особистості згруповані в такі блоки як здатність до повного, правильного, реального сприйняття об'єкта; здатність до розуміння внутрішніх властивостей і особливостей об'єкта; здатність до співпереживання, емпатія, доброта і повага до людини; здатність до самоаналізу, рефлексія; уміння керувати самим собою і процесом спілкування, бути уважним, уміння слухати тощо [2].

У своїй еkleктичній моделі С. Толстая виділила якості якими повинна володіти особистість ефективного психолога-консультанта.

1. *Здатність до емпатії, співпереживання, співчуття.* Тобто вміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини - клієнта, розуміти його, бачити що відбувається з його власних позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору і в той же час вміти виходити з внутрішнього світу клієнта в потрібний момент, повністю не ідентифікуючи себе з даною людиною. Головним у цьому є готовність, бажання і здатність консультанта психологічно відчувати і розуміти іншого, дивитися на світ його очима, на час забуваючи про своє сприйняття світу, про свою власну точку зору.

2. *Ідентичність*, яка формується і розвивається протягом усього життя людини. Одиницею цієї структури є самовизначення - тобто рішення щодо себе, свого життя, своїх цінностей, прийняте в результаті інтеріоризації батьківських очікувань (передчасна ідентичність) або подолання кризи ідентичності (досягнута ідентичність).

3. *Відкритість власному досвіду.* Відкритість, тут розуміється не в змісті відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід учить заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Ефективний консультант повинен приймати свої почуття, у тому числі і негативні. Тільки в такому випадку можна успішно контролювати свою поведінку, оскільки витіснені, вони стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той чи інший спосіб поведінки в ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям порушувати її регуляцію.

4. *Толерантність до невизначеності.* Багато людей відчувають себе незатишно в ситуаціях, у яких бракує структури, ясності, визначеності, але оскільки однією з передумов становлення особистості є “розставання” людини із звичним, відомим для неї і почати робити перші кроки на “незнайому територію”, консультанту необхідна впевненість в собі і ситуаціях невизначеності. По суті саме такі ситуації і складають “тканину” консультування, тому психолог повинен уміти без значного дискомфорту переносити їх.

5. *Впевненість у собі.* Практичному психологу необхідна впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Впевненість у своїй інтуїції й адекватності

почуттів, переконаність у правильності прийняття рішень і здатність ризикувати - усі ці якості допомагають переносити напругу, в ситуаціях невизначеності при частій взаємодії з клієнтами.

6. Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибинне самопізнання збільшує можливість вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки - чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе. Як каже Є. Кенеді: “Невміння почути, що діється всередині нас, збільшує схильність до стресу й обмежує нашу ефективність, крім того, зростає ймовірність впасти жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб” [5]. Дуже важливо реалістично відноситися до себе. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його відносини до власних здібностей і взагалі до життя.

З розвитком самосвідомості стає можливим розуміння себе, своєї власної реальності (як і розуміння інших людей і реальності в цілому), тобто самопізнання сприяє формуванню автентичності.

7. Автентичність. Мається на увазі, що людина жадає бути і є самим собою в протизагаду витрачання енергії на програвання ролей і створення зовнішнього фасаду, замість того щоб використовувати її на рішення реальних проблем. Дж. Бюдженталь [4, с.42-43] ототожнює слово “автентичність” з близьким йому “присутність”. У цій якості він виділяє:

- доступність - ступінь того, наскільки людина допускає, те, що відбувається в даній ситуації, наскільки це важливо для людини і як це на неї впливає;

- експресивність - ступінь, в якій людина схильна дозволяти іншій (іншим) дійсно впізнати себе в даній ситуації. Це включає саморозкриття без маскуванню певних суб'єктивних переживань.

На думку Дж. Бюдженталя, автентичність є стрижневою якістю психолога і найважливішою екзистенціальною цінністю, відповідно він виділяє три основні ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення справжнього моменту;
- вибір способу життя в даний момент;
- прийняття відповідальності за свій вибір [4].

Автентичність по суті, це синтез багатьох властивостей особистості. Насамперед, це щирість по відношенню до клієнта. Автентична людина хоче бути і є самою собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в своїй поведінці в цілому. Вона дозволяє собі не знати всі відповіді на життєві питання, якщо їх дійсно не знає. Автентичний консультант – часто найкращий для клієнтів, оскільки є прикладом гнучкої поведінки.

Автентичний консультант, добре знає себе і впевнений у собі він буде здатний до встановлення глибоких міжособистісних відносин між психологом і клієнтом.

8. Прагнення до глибини міжособистісних відносин. Зазвичай цьому перешкоджають страх втратити свободи, бути більш вразливим, страх

неприйняття іншими позитивних почуттів, відхилення їх. Для того щоб ці чинники не заважали прагненню до розвитку глибоких міжособистісних відносин, в середовищі проживання психолога-консультанта необхідно намагатися створювати таку атмосферу, щоб уникати осуду, «наклеювання ярликів».

9. *Емоційна стійкість.* Емоційна стійкість, гнучкість і здатність усвідомлювати і виражати власні емоції та їх зміст, безумовно, є професійно важливими якостями психолога. Психолог повинен розуміти, помічати свої почуття, зокрема й негативні, і не витісняти їх. Тільки в такому випадку він буде контролювати свою поведінку. Адже психолог здатний сприяти у позитивних змінах клієнта тільки тоді, коли проявляє толерантність до всього розмаїття чужих і “своїх” емоційних реакцій.

10. *Добррозичливість.* Добррозичливість - це також важлива психологічна якість консультанта, що включає добре, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особисту зацікавленість і участь у вирішенні його проблем. Хоча дана якість корелює практично з усіма перерахованими вище якостями особистості, проте вона має і свої власні індивідуальні прояви. До них, зокрема, належить вміння психолога-консультанта в будь-яких ситуаціях, що б не трапалося, як би не поведився сам клієнт, зберігати доброзичливий стиль спілкування з ним.

11. *Щирість.* Щирість вкрай необхідна хорошого психолога, психотерапевта. Навіть не володіючи спеціальними психологічними навичками, люди майже завжди безпомилково відрізняють щирість від фальші, правду від обману. Чим більше психолог під час консультації є самим собою, тим щиріший він у відносинах з клієнтом, чим менше він відгороджений від клієнта професійно чи особистісно, тим імовірніше, що клієнт просунеться в процесі терапії. Консультант повинен відкрито проживати ті почуття і установки, які мають місце в даний момент. Іноді, щоб бути щирим, в тих випадках, коли психолог має справу з сильними негативними почуттями, такими, наприклад, як ненависть, страждання, страх, сором, вина, безпорадність, йому потрібні мужність і відповідальність.

12. *Допитливість.* Люди з такими якостями здатні виявляти природний інтерес до інших. Допитливість - це любов до змін, до всього нового. Саме ця риса характеру змушує нас рухатися вперед, ставити перед собою нові цілі і, бути більш впевненими у своїх силах, прагнути до успіху.

13. *Креативність.* Для психолога креативність є професійно-значущою якістю. Зокрема, одне з найважливіших завдань практичного психолога полягає в тому, щоб допомогти людині скористатися її власними творчими можливостями для вирішення завдань і для досягнення поставлених цілей. Психолог допомагає людям розвинути і реалізувати їх творчу індивідуальність, при цьому виключно важливі його власні особистісні якості, оскільки він робить це, спираючись на свої творчі можливості, реалізуючи в цьому процесі свою унікальну індивідуальність.

14. *Почуття гумору.* Кожен може згадати, як почуття гумору не раз, послаблювало напружені моменти, рятувало його в небезпечних, важких,

безнадійних ситуаціях. Згідно із Ф. Беконом: “Уміння легко перейти від жарту до серйозного і від серйозного до жарту вимагає великого таланту, ніж зазвичай думають. Нерідко жарт служить провідником такої істини, що не досягла б мети без її допомоги” [1]. Найчастіше для терапевта гумор - єдиний спосіб обійти опір клієнта і допомогти йому розгледіти або прийняти в собі окремий аспект його особистості.

15. Постановка реалістичних цілей. Мається на увазі, що людина, внаслідок невдач або удач, не поспішає занадто підвищувати або знижувати планку домагань: однак жоден консультант не всемогутній. Зазвичай удача спонукає ставити перед собою великі цілі, а невдача, навпаки – опустити нижче планку домагань. Іноді цей механізм самозахисту порушується, і тоді занадто велика ціль буде заздальгідь приречена на невдачу чи прагнення до незначної цілі не принесе ніякого задоволення.

Психолог повинен відмовитися від нереального прагнення стати бездоганим. У консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу "добре", але не ідеально. Той, хто не може визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, що здатний цілком пізнати і зрозуміти іншу людину.

16. Особиста відповідальність. Консультант повинен бути відповідальний не тільки за ті дії, які робить з метою вирішення проблем клієнта, не тільки за ті нововведення, які застосовує в процес консультування, але й за те, як він впливає на клієнтів, які цінності транслюються їм вербально і власними діями.

Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно сприймати критику. У таких випадках критика не викликає механізмів психологічного захисту, а служить корисним зворотним зв'язком, поліпшує ефективність діяльності і навіть організацію життя.

17. Самоактуалізація. А. Маслоу визначає самоактуалізацію як “повне використання талантів, здібностей, можливостей і т.п.” [13].

Потреба в самоактуалізації за А. Маслоу - вроджена потреба [13]. Важливою умовою функціонування здорових людей він вважає відчуженість, відстороненість від соціального оточення, коли оцінка своєї поведінки здійснюється на основі самовизначення, що не потребує у зовнішніх заохочень і покарань. Ці його теоретичні висновки поширюються і на розуміння ролі психотерапії, психологічного консультування. На думку А. Маслоу, психотерапевтична діяльність має необмежені можливості, але може бути корисна тільки з точки зору корекції; вона не здатна повернути те, що було втрачено людиною протягом багатьох років. Велике психотерапевтичне значення він приписує самоактуалізації, граничним переживанням, вихованню і факторам культури. У самому психотерапевтичному процесі серйозна увага приділяється усвідомленим аспектам: вихованню і довільній регуляції своїх потенційних можливостей. Ну, а допомогти клієнтам йти шляхом самоактуалізації може тільки самоактуалізуюча особистість самого психолога.

Висновки. Отже, у психотерапевта виникає необхідність удосконалювати в процесі навчання не тільки основні професійні навички та вміння індивіда, але й закладати основи світогляду, направляти розвиток особистості, формувати необхідні для професіонала особистісні якості з метою його оптимального функціонування та адаптації. Одним із найважливіших аспектів формування професійної зрілості практичного психолога є розвиток його автентичності.

Література

- 1 Бабаев Ю.В. Основы философии / Ю.В. Бабаев. – Москва: Феникс: Альма-матер, 2004. – 544 с.
- 2 Бачманова, Н. В. К вопросу о профессиональных способностях психолога / Н.В. Бачманова, Н. А. Стафурина // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы: сборник научных трудов. – Вып. 5. – Л., 1985. – С.62-67.
- 3 Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика / А.Ф. Бондаренко // В: Московский психотерапевтический журнал. – 1993.– №1. – С.3-11.
- 4 Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь. [Пер. с англ. А.Б. Фенько.] – Москва: Независимая фирма “Класс”, 1998. – 336 с.
- 5 Вачков И.В. Введение в профессию “психолог” / И.В. Вачков [и др.]: – Москва-Воронеж: изд-во Моск. психолого-социального ин-та. 2004. –464 с.
- 6 Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. - Москва: Феникс, 2012. - 510 с.
- 7 Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
- 8 Родина О.Н. Предпосылки успеха в труде психолога // Н.О. Родина, П.Н. Прудков / В: Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология, – 2000. – №4. – С.55-65.
- 9 Телеусов М.К. Сферы компетентности выпускника медицинского вуза / М.К. Телеусов. – Караганда, 2010. – 46 с.
- 10 Толстая С. Эффективный психолог-консультант: модель личности. / С. Толстая // Studia Universitatis Moldaviae. 2015. Stria “Stiinte ale educatiei” - P. 183-193/
- 11 Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность / Л.Б. Шнейдер. - Москва: МОСУ, 2001. – 272 с.

References

- 1 Babaev Yu.V. Osnovy filosofii / Yu.V. Babaev. – Moskva: Feniks: Alma-mater, 2004. – 544 s.
- 2 Bachmanova, N. V. K voprosu o professionalnykh sposobnostyakh psikhologa / N.V. Bachmanova, N. A. Stafurina // Sovremennye psikhologo-pedagogicheskie problemy vysshey shkoly: sbornik nauchnykh trudov. – Vyp. 5. – L., 1985. – S .62-67.
- 3 Bondarenko A.F. Lichnostnoe i professionalnoe samoopredelenie otechestvennogo psikhologa-praktika / A.F. Bondarenko // V: Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal. – 1993.– №1. – S.3-11.
- 4 Byudzhental Dzh. Nauka byt zhivym: Dialogi mezhdu terapevtom i patsiyentami v gumanisticheskoy terapii / Dzh. Byudzhental. [Per. s angl. A.B. Fenko.] – Moskva: Nezavisimaya firma “Klass”, 1998. – 336 s.
- 5 Vachkov I.V. Vvedenie v professiyu “psikholog” / I.V. Vachkov [i dr.]: – Moskva-Voronezh: izd-vo Mosk. psikhologo-sotsialnogo in-ta. 2004. –464 s.
- 6 Klimov Ye.A. Psikhologiya professionalnogo samoopredeleniya / Ye.A. Klimov. - Moskva: Feniks, 2012. - 510 s.
- 7 Maslou A. Motivatsiya i lichnost / A. Maslou. – SPb.: Piter, 2014. – 400 s.

- 8 Rodina O.N. Predposylki uspekha v trude psikhologa // N.O. Rodina, P.N. Prudkov / V: Vestnik Moskovskogo universiteta. – Seriya 14. Psikhologiya, – 2000. – №4. – S.55-65.
- 9 Teleusov M.K. Sfery kompetentnosti vypusknika meditsinskogo vuza / M.K. Teleusov. – Karaganda, 2010. – 46 s.
- 10 Tolstaya S. Effektivnyy psikholog-konsultant: model lichnosti. / S. Tolstaya // Studia Universitatis Moldaviae. 2015. Stria “Stiinte ale educatiei” - P. 183-193/
- 11 Shneyder L.B. Professionalnaya identichnost / L.B. Shneyder. - Moskva: MOSU, 2001. – 272 s.

Федан Е.В.

**Особенности аутентичности практического психолога:
теоретический анализ**

В статье рассмотрена проблема эффективной деятельности психолога-консультанта в контексте его подлинности. Представлены и проанализированы перечень профессионально важных качеств необходимых для успешной деятельности практического психолога. Источников - 11.

Ключевые слова: аутентичность, личность, практический психолог, профессиональные качества.

Fedan O.V.

Features authentic practical psychology: Theoretical Analysis.

The article considers the problem of the effective work of the psychologist-consultant in the context of its authenticity. We presented and analyzed the list of professionally important qualities necessary for the success of the practical psychologist. Sources - 11.

Keywords: authenticity, personality, practical psychologist, professional quality.