

УДК 159.9:37:65.01(73)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.29>

ФОРМУВАННЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Вікторія Синишина

*Ужгородський національний університет,
вул. Університетська, 16 А, м. Ужгород, Україна, 88000
e-mail: vsinishina@ukr.net*

Статтю присвячено проблемі особистісного та професійного розвитку фахівців у галузі психології, що відіграє вирішальну роль у подальшому професіогенезі практичних психологів.

Визначено, що до психологів висувається низка вимог, зокрема формування в них особистісної та професійної рефлексії, що забезпечує успіх професійної діяльності. Оскільки основним інструментом у роботі практикуючого психолога власне є його особистість, зміст навчання психолога обов'язково має передбачати зміну внутрішньої психічної структури суб'єкта навчання.

У статті показано, що особистісна та професійна рефлексія студентів-психологів зумовлена усвідомленням власних професійних якостей, співставленням та ідентифікацією себе з представниками професійного середовища. Рефлексивний потенціал майбутніх практичних психологів має різні джерела формування. Одним із них є різні види супервізорської взаємодії, зміст якої забезпечує ідентичність випускника з образом професіонала. Саме тому балінтовські групи поряд із трансляцією знань і вмінь створюють умови для формування гармонійної та розвиненої особистості майбутнього фахівця, зорієнтованої на продуктивну та ефективну професійну діяльність.

У статті визначено, що супервізорські балінтовські сесії є для студентів акмеологічною подією, що сприяє позитивній зміні особистісної та професійної я-концепції, конструктивній орієнтації у способах подолання особистісних та професійних ускладнень.

Доведено, що участь майбутніх психологів у балінтових групах забезпечує зниження рівня тривоги, актуалізує розуміння власної відповідальності за прийняття рішень і наслідування етичних принципів у межах професійної взаємодії, формує вміння аналізу професійної діяльності з метою узагальнення і присвоєння досвіду і, відтак, набуття досвіду прогнозування професійного зростання в межах індивідуально значущих аспектів.

Ключові слова: супервізія, балінтовська група, особистісна рефлексія, професійна рефлексія, особистісне становлення.

Постановка проблеми. Нині у світі відбуваються події, що зумовлюють економічні, соціальні, політичні трансформації. Психологічні проблеми особистості, пов'язані з глобальними змінами та неможливістю подолати перешкоди на шляху життєвих траєкторій, можна конструктивно вирішувати у взаємодії з фахівцями психологічної сфери. Потрібно зазначити, що психолог сприймається людиною, яка має той чи інший психологічний запит на вирішення утруднень чи проблем, як еталон психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Відповідно майбутні психологи, надаючи допомогу у сфері людина-людина, мають усвідомлювати необхідність розвитку рефлексії щодо своїх здібностей, якостей, властивостей, умінь, навичок, цінностей тощо з метою побудови власної конструктивної професійної позиції, орієнтованої на допомогу людині.

Особливості діяльності психологів та специфіка професійних завдань, що ними вирішуються, зумовлюють певні характеристики їх особистості, серед яких ключове місце посідають гнучкість мислення, продуктивність, оперативність, уміння приймати рішення та висока відповідальність за прийняття рішень, системність, диференційованість, інте-

грованість, спрямованість на глибоке розуміння та пізнання внутрішніх психічних процесів.

Тому особистісно-рефлексивний компонент як власного саморозвитку, так і професійної компетентності майбутніх психологів відображає сформованість та постійне вдосконалення сукупності особистісних якостей і професійно значущих здібностей, толерантної та емпатійно-діалогічної конструктивної професійної позиції, які визначають продуктивність, ефективність психологічної практики як професійної діяльності на основі професійної самосвідомості та усвідомлення значущості особистості професіонала-практика у взаємодії клієнт-психолог.

Рефлексія в майбутніх психологів виявляється у схильності до саморозвитку, самоаналізу та самоконтролю, в умінні об'єктивно оцінювати та контролювати результати своєї діяльності. Безперечно, рівень особистого розвитку та сформованість таких важливих якостей, як комунікабельність, ерудованість, креативність, спрямованість на професію, вироблення індивідуального стилю діяльності, творча ініціативність, спрямованість на конструктивний контакт та співробітництво, впевненість у власних знаннях та вміннях, схильність до критичного самоаналізу, здатність до передбачення результатів професійної діяльності, творче проектування і прогнозування результатів діяльності забезпечують належний рівень рефлексивного потенціалу майбутніх психологів та уможливають удосконалення та розвиток тих чи інших професійно-релевантних взаємообумовлених і взаємозалежних складових особистості.

У професійній підготовці фахівців-психологів пріоритетним вважається забезпечення належного рівня їх психологічної підготовки. Зокрема, з метою забезпечення ефективної психологічної підготовки потрібно застосовувати такі форми, методи та заходи, які пояснюють найскладніші та ґрунтовні психологічні проблеми, іноді навіть власні, а не лише інформують студента про їхню наявність. Практична складова повинна бути акцентована на проблемності, індивідуалізована та наближена до власного життєвого досвіду студента.

Мета дослідження – визначення психолого-педагогічних умов формування рефлексивного потенціалу особистості майбутніх психологів як важливого компонента їх професійного становлення.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових праць із проблем професійної ідентичності майбутніх практичних психологів засвідчив, що в існуючій системі професійної підготовки мало уваги приділяється особистісному розвитку студентів-психологів і практично не розглядається самосвідомість студента як ресурсне джерело його професійного формування і розвитку, що згодом спричинює збільшення кількості випадків некоректного застосування психологічних знань серед фахівців-психологів. Як доцільно зазначає І. Литвиненко, оскільки людське життя – найвища цінність суспільства, то внутрішній світ, стан, переживання людини є не лише особистою, але й соціальною цінністю [1].

Професійна компетентність майбутніх психологів інтегрує пізнавальні відношення, цінності, емоції, практичні вміння, навички, науково-теоретичні знання, зокрема спеціальні знання в сфері психологічної допомоги, тобто все те, що можна мобілізувати задля успішної професійної діяльності. З огляду на вищезазначене та враховуючи особливості професійної діяльності психологів, її людиновимірний та суспільнозначущий смисл і необхідність взаємодії із людьми різного соціального статусу (це вимагає від психолога особливих індивідуальних якостей, розвиненого професійного світогляду, ціннісно-сміслової системи й, насамперед, осмисленого, усвідомленого ставлення до себе як суб'єкта професійної діяльності), можемо відзначити, що формування рефлексивного потенціалу майбутніх психологів відіграє важливе значення в реалізації готовності до професійної діяльності.

Показниками особистісно-рефлексивного рівня професійної компетентності майбутніх практичних психологів є:

- 1) професійно значущі якості;
- 2) толерантно-діалогічна професійна позиція;
- 3) професійна самосвідомість.

Відтак, розвиток професійної самосвідомості можливий тільки за умови спостереження і внутрішньо-особистісної рефлексії.

Аналізуючи різні психолого-педагогічні підходи щодо використання особистісно-рефлексивної парадигми в освіті та успішного засвоєння нової інформації, Д. Колб виокремив чотири стадії результативного навчання майбутніх фахівців у вищій школі:

- а) набуття вмінь, навичок і досвіду;
- б) спостереження і внутрішньо-особистісна рефлексія;
- в) абстрагування і теоретико-методологічне узагальнення;
- г) дослідницько-експериментальна перевірка і практичне застосування отриманих знань [2].

Важливим моментом квазіпрофесійної діяльності майбутніх психологів з метою розвитку рефлексивного потенціалу є участь студентів в балінтовських групах. Використання принципу роботи балінтовських груп у сфері групової психотерапії дає змогу значно розширити традиційні уявлення щодо цієї форми підготовки та вдосконалити діяльність майбутніх психологів на основі балінтовського підходу; доповнити його найважливішими складниками сучасних тренінгових програм; під час залучення в групову динаміку здобувати досить інтенсивний особистісний досвід; досягати глибшого саморозуміння. Залучення студентів у балінтовські групи доцільно впроваджувати після розбору модельних ситуацій і кейсів під час викладання дисциплін «Основи психологічного консультування» та «Основи психотерапії», «Сімейне консультування», а також після консультативної роботи на базах практик та консультування під наглядом викладача чи практикуючого психолога у психологічних кабінетах, гуртках та лабораторіях вищих навчальних закладів.

Балінтовські групи є видом супервізії, під час якої ведучий групи, використовуючи групові процеси, виявляє навички й досвід усіх членів групи. Під час зустрічей можуть використовуватися ролеві ігри, робота в парах, елементи психодрами, тренінг сенситивності, приййоми емпатійного слухання і невербальної комунікації тощо.

Метою і завданнями балінтовських груп є підвищення рівнів толерантності під час спілкування, компетентності у професійному міжособистісному спілкуванні; подолання різного виду переносів та контр переносів; усвідомлення особистісних блоків, які гальмують продуктивність професійних відносин із клієнтом; розширення уявлень про психопрофілактику «синдрому емоційного вигорання» учасників групи, можливість опрацювання «невдалих та важких випадків» у ситуації колегіальної взаємодії та підтримки.

До групи можуть входити від 6 до 15 чоловік, оптимально – 8-10. Учасники групи зустрічаються 1 – 2 рази на місяць. Балінтовська група може формуватися також із слухачів короткострокового навчального семінару чи дисципліни, за яких відбувається консультування чи створюються моделі консультативної роботи у групах чи з клієнтом. У цьому випадку заняття групи можуть проводитися щодня або з інтервалом у декілька днів, причому загальна кількість занять відповідає кількості занять учасників та кількості професійних випадків. Тривалість одного заняття, присвяченого аналізу одного випадку, становить 2-2,5 години з 10-хвилинною перервою перед «завершальними» кроками. Ці терміни та час проведення груп є рекомендацією, заснованою на досвіді конструктивної роботи в різних групах провідних балінтовських груп [3].

Ведучий повинен бути досвідченим фахівцем в області консультування і психотерапії, знати технологію балінтовської групи, принципи групової динаміки, вміти управляти групою, стежити за станом оповідача, блокувати небезпечні зворотні зв'язки.

Заняття балінтової групи структуровані, проводяться в декілька етапів або «кроків». Наведемо їх коротко й зупинимося на специфічних моментах кожного етапу.

Перший «крок» характеризується тим, що ведучий просить описати випадок в довільній і лаконічній формі. Серед випадків група обирає той, який наразі зацікавив її найбільше. Другий «крок» роботи групи передбачає розповідь "оповідача" про важкий випадок із практики своєї професійної чи квазіпрофесійної діяльності. Керівник і члени групи уважно слухають і спостерігають за поведінкою доповідача. Третій «крок» – формулювання "оповідачем" питань до групи та винесення їх на обговорення. На цьому етапі ведучий допомагає "оповідачу" сформулювати запити (питання та побажання), в яких закладено бажання отримати нові знання, вміння щодо роботи з клієнтом та (або) групову підтримку. Доцільно записати питання на дошці або планшетах, тому що всі учасники групи під час аналізу постійно звертаються до них, зберігаючи точність їх змісту. Четвертий «крок» – питання групи до учасника, який розповів випадок. Кожному учаснику надається можливість задати певну кількість питань. На цьому етапі "оповідач" часто заявляє, що забув або не врахував дуже важливі аспекти випадку, тут можуть прояснитися багато неусвідомлених моментів. П'ятий «крок» – це остаточне формулювання питань, які учасник групи (оповідач) хотів би винести на обговорення. Деякі з раніше поставлених питань можуть втратити свою актуальність завдяки усвідомленню низки моментів на попередньому етапі. Шостий «крок» – це відповіді групи на запити "оповідача" і вільна дискусія.

Не менше значення, ніж певні судження і "поради", можуть мати відповіді на кшталт: " У мене у практичній діяльності також були певні утруднення... У мене був подібний випадок...У мене теж була подібна ситуація, і я знайшов вихід ...". Важливо не допускати виразів типу: "Я теж так думаю, як і ..." або "Я не знаю, що говорити, все вже було сказано...". На сьомому "кроці" "замовник" дає інформацію про свої відчуття. Його висловлювання можуть стосуватися власного емоційного стану і вражень про роботу групи. Він може також представити зворотний зв'язок конкретним учасникам, який містить його думку про ефективність їхньої діяльності, подякувати за підтримку або висловитися про свій стан словами " мені стало зрозуміло" тощо. Балінтове сесія може закінчуватися висловлюваннями окремих членів групи про свої відчуття і враження.

Значимо, що балінтовські групи не мають мети акцентувати увагу на обговоренні теоретичних концепцій; групи побудовані на принципах взаємодопомоги, взаємодії, емпатії, терпимості, підтримки й прийняття. Студенти у групі мають змогу відрефлексувати власні емоції, засумніватися у знаннях та вміннях або, навпаки, повірити у власні сили, побачити свої сильні сторони. Працюючи разом над формуванням вміння аналізувати почуття, керувати почуттями, давати їм назву і знати, як їх контролювати та поводитися з емоціями, група розвиває в молодих фахівців навички взаємодії у сфері людина-людина, вміння відчувати клієнта, краще розуміти себе, позбавлятися від контрпереносів, унаслідок чого адекватно надавати допомогу. Крім того, група формує відчуття конструктивної та толерантної взаємодії. Те, що здається унікальним і навіть викликає сором із приводу відсутності навичок у майбутніх фахівців, у балінтовських групах коригується підтримкою та відкритістю взаємодії. На наш погляд, це важливо, оскільки можна припустити, що, закріплюючись і стаючи стійкою, система уявлень практичного психолога про клієнтів і про себе як професіонала зазвичай набуває рис професійного стереотипу, а неадекватно сформований стереотип може стати перешкодою у розвитку особистості професіонала. Ці постаті, які є «імпліцитною професійною моделлю особистості» психолога і клієнта, залучаються до структури професійної ідентичності та детермінують подальшу діяльність фахівця [4].

Учасники балінтовських груп пояснюють власні почуття щодо клієнта, стереотипи своєї професійної поведінки, які перешкоджають вирішенню проблем, і «білі плями»,

що заважають ефективній комунікації із пацієнтами та колегами. Участь у балінтовських групах сприяє позитивній трансформації професійного «Я», дає її учасникам позитивну оцінку своєї професійної діяльності, дозволяє розширити здатність групи фахівців краще розуміти проблеми пацієнтів та ухвалювати рішення [5].

Участь майбутніх психологів у таких балінтовських групах забезпечує зниження рівня тривоги; актуалізацію почуття відповідальності і принципів наслідування етичним нормам у межах професійної діяльності; формування вмінь отримувати максимальну користь із аналізу професійної діяльності з метою узагальнення і присвоєння досвіду і, нарешті, отримання досвіду планування власного професійного розвитку в межах індивідуально значущих конструктів.

Відтак супервізорські балінтовські сесії є для студентів акмеологічною подією, яка завжди супроводжується позитивною зміною особистісної та професійної я-концепцій, підвищенням рівня орієнтації у способах подолання тих чи інших типів професійних ускладнень, появою відношення та інтенції до супервізійної взаємодії як засобу професійного розвитку.

Без сумніву, серед найефективніших ресурсів балінтовських груп виявляється також обмін власним досвідом між студентами. Ми враховуємо те, що ентузіазм зароджується, коли заняття спрямовані не лише на передачу необхідних інтелектуальних знань, але й на створення пари цих знань учасниками з власними переживаннями [6]. Крім усвідомлення необхідності такої інтеграції знань, навичок, умінь, майстерності та життєвого досвіду на особистому рівні, вкрай важливим є вироблення в студентів потреби створення неповторної, унікальної, цілісної, загальнодоступної постаті людини.

Більшість професіоналів у сфері психології визнають положення про те, що головним інструментом в роботі психолога під час взаємодії людина-людина є його особистість. Надати якісну психологічну допомогу може лише той фахівець, який сам добре розуміє себе, орієнтується у власній особистості, має чітке уявлення про власні слабкі та сильні сторони та націлений на саморозвиток. Без сумніву, розібратися у психологічних проблемах особистості може тільки фахівець, здатний сам зрозуміти свій психічний світ і подолати власні конфлікти, упередження, негативні установки. Безумовно, індивідуальні особливості психолога впливають на стиль його роботи, тим самим визначаючи ефективність, успішність або неуспішність його професійної діяльності. Одним із внутрішніх чинників успішної професійної діяльності є особистісний чинник. Саме рефлексивні навички зумовлюють професійну ідентичність, яка, зі свого боку, є тим інтегральним утворенням, що охоплює професійні знання, вміння й навички, а також уявлення про себе як професіонала та суб'єкта власної діяльності.

Висновок. Отже, рефлексивні методи дозволяють студентам адекватно оцінити результати особистої навчально-професійної діяльності й корегувати на цій основі вміння і навички, виявляти спрямованість до самовдосконалення та саморозвитку. На нашу думку, з огляду на специфічні особливості та особливі характеристики психологічної діяльності, можливість виникнення професійного вигорання та підвищену небезпеку різноманітних професійних деформацій, рефлексивний аспект розвитку особистості психолога і професійної компетентності майбутніх психологів передбачає залучення таких важливих психологічних механізмів самосвідомості, як самоаналіз, самоконтроль, самоосвіта, саморозвиток тощо. Виокремлення балінтовського методу ведення груп як рефлексивного методу навчання і роботи з особистістю майбутнього фахівця пояснюється також тим, що балінтовська група справджує очікування щодо позитивних результатів розвитку рефлексивних потенцій, які мають вагоме значення для формування самооцінки студента та його особистості загалом. Привертає увагу висновок, зроблений

у дисертаційному дослідженні Р. В. Каламаж, у якому йдеться про те, що позитивна динаміка професійної самосвідомості майбутніх фахівців спостерігається внаслідок спеціально організованого формувального впливу з урахуванням метакогнітивного рівня організації особистості, внаслідок чого досягається оптимізація особистісних ресурсів суб'єктів навчально-професійної діяльності [7].

Список використаної літератури

1. Литвиненко І. С. Особистісний аспект – проблематика професійного становлення студентів-психологів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Сер.: Психологія*. 2014. Вип. 1 (31). С. 186–194.
2. Kolb D. *Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs (N.J.)*. 1984. P. 20-38.
3. Кулаков Сергей Александрович. *Супервизия в психотерапии : учеб.пособие для психотерапевтов и супервизоров*. СПб. : Вита, 2004.
4. Матвієнко О. В., Затворнюк О. М. Професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 1(1). С. 215–220.
5. Михайлов Б.В., Табачников С.И., Витенко И.С. *Психотерапия: Учебник для врачей-интернов высших медицинских учебных заведений III–IV уровней аккредитации*. Харьков : Око, 2002. 345 с.
6. Туриніна О. Л. Програма виробничої практики студентів спеціальності «Психологія» спеціалізації «Практична психологія» (освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр). Київ : МАУП, 2006. 35 с.
7. Каламаж Р. В. Я–концепція як складова професійної самосвідомості юристів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2006. № 7 . С.156–164.

FORMATION OF REFLECTIVE POTENTIAL OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

Viktoriia Synyshyna

*Uzhhorod National University,
16 A, Universitetska str., Uzhhorod, Ukraine, 88000
e-mail: vsinishina@ukr.net*

The article is devoted to the problem of personal and professional development of specialists in the field of psychology, which plays a crucial role in the further professional genesis of practical psychologists. It is determined that psychologists have a number of requirements, in particular the formation of their personal and professional reflection, which ensures the success of professional activity. Since the main tool in the work of a practicing psychologist is actually his personality, the content of the training of a psychologist must include a change in the internal mental structure of the subject.

The article shows that the personal and professional reflection of students-psychologists is due to the awareness of their own professional qualities and comparison and identification with the representatives of the professional environment. The reflection potential of future practical psychologists has different sources of formation. One of them is different types of supervisory interaction, the content of which ensures the identity of the graduate with the image of a professional. That is why Balint groups, along with the transmission of knowledge and skills, create conditions for the formation of a harmonious and developed personality of the future specialist, focused on productive and effective professional activities, interconnected with the subjective structures of the specialist.

The article defines that supervisory Balint sessions are an acmeological event for students, which contributes to the change of personal and professional self-concepts, orientation in ways to overcome personal and professional complications. It is proved that the participation of future psychologists in balint

groups provides a reduction in anxiety; actualisation of a sense of responsibility and principles of following ethical norms within the framework of professional interaction; formation of analytical skills for the purpose of generalisation and assignment of experience and, consequently, acquisition of experience of planning of professional development within individually significant aspects.

Key words: supervision, Balint group, personal reflection, professional reflection, personal formation.