

## Лекція 2

### Сучасні вимоги до особистості та професійної готовності психолога консультанта

1. Роль і місце консультанта в психологічному консультуванні
2. Модель ефективного консультанта
3. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
4. Професійна підготовка консультанта

#### Завдання:

- 1) Законспектувати лекцію
- 2) Створити таблицю характеристик особистості ефективного консультанта

№	Характеристика особистості	Вплив якостей особистості консультанта на професійну діяльність
1		
2		

#### Література:

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.:Academia, 2005.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — М.:Академический проспект, 1999.
3. Немов Р. С. Основы психологического консультирования: Учеб.для студ. вузов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009.
4. Роджерс К. О групповой психотерапии. — М., 2006.
5. [www.koob.ru](http://www.koob.ru)

#### Запитання для самоконтролю

1. Які особистісні риси відіграють важливу роль в організації консультативної взаємодії?
2. Спробуйте пояснити, в якому сенсі та чи інша риса зайняла своє місце в переліку ефективного консультанта.
3. Які галузі застосування психологічного консультування?

## Сучасні вимоги до особистості та професійної готовності психолога консультанта

### 1. Роль і місце консультанта в консультуванні,

Практика психологічного консультування це постійно робота з найважливішими аспектами життя людини. Консультант завжди спільно з клієнтом обговорює незначні та значні проблеми свого підопічного і намагається допомогти своєму клієнту:

- розібратися в мотивах повсякденних виборів і їх наслідків
- вирішити велику кількість емоційних проблем і заплутаних міжособистісних відносин
- подолати відчуття внутрішнього хаосу – зробити незрозуміле і мінливе позитивним і цілеутворюючим

А тому важливо окреслити та визначити роль особистості консультанта в процесі консультативної взаємодії

Найбільш загальна відповідь на це питання лежить у розумінні сутності процесу консультування. Основне завдання консультанта це **допомога в виявленні своїх внутрішніх резервів і усуненні факторів**, що заважають використовувати їх. Консультант також повинен допомогти клієнту зрозуміти яким він хоче стати, чесно оцінити свою поведінку, стиль життя, і яким чином та в якому напрямі вони б хотіли змінити якість свого життя.

Michel Cox (1988) називає це "структуруванням процесу терапії", який може бути первинним і вторинним. Первинне структурування це особиста присутність консультанта (психотерапевта) в терапевтичному просторі і значення цієї присутності для клієнта. Вторинне структурування — це діяльність консультанта, що забезпечує максимальний рівень розкриття клієнтів. В першому випадку ми відповідаємо на запитання, ким являється консультант, а в другому — що він робить. Структуруючи терапевтичний процес, консультант надає клієнту ініціативу в саморозкритті. Інколи ініціативу необхідно обмежувати, якщо консультант відчуває, що в даний момент клієнт надто енергійний. Іншими словами, консультант активує і контролює "потенціал розкриття" клієнтів.

Керуючись таким розумінням процесу консультування, С. Wrenn (1965) сформулював важливі рольові функції консультанта:

- побудова відносин з клієнтом на взаємодовірі;
- виявлення альтернатив саморозуміння і способів діяльності клієнтів;
- безпосереднє "проникнення" в життєві обставини клієнтів і їх відносин з важливими для них людьми;
- створення навколо клієнтів здорового психологічного клімату;
- постійне вдосконалення процесу консультування.

Якщо таким чином в загальних рисах представити зміст ролі

консультанта, то стає очевидним, що дуже істотною складовою процесу консультування є особистість КОНСУЛЬТАНТА.

І в той же час більшість досліджень в галузі консультативної та терапевтичної роботи свідчать, що методичний інструментарій, який використовують різні психотерапевтичні школи, має приблизно однакову ефективність. Однак **результативність** консультації, як вказують більшість авторів, переважно **визначається гармонійністю стосунків консультанта і клієнта та особистістю самого консультанта**. Немає різниці, в якій парадигмі працювати, - психо-аналітичній чи психодраматичній, - варто мати авторитет, бути ефективним настільки, щоб створити необхідні умови для трансформації душевного життя іншої людини.

Таким чином, коли основним "робочим інструментом" психолога виступає його власна **особистість**, то неабиякий терапевтичний ефект швидше за все матимуть ті особистісні властивості, котрі є необхідними при організації психотерапевтичного процесу.

Серед таких рис можна назвати вміння співпереживати та співчувати, викликати довіру щирістю та відкритістю, автентичність (самодостатність), силу „Я", відкритість власному досвіду (як не парадоксально звучить, потрібно вміти вчитись навіть у клієнта), толерантність до невизначеності, вміння нести особистісну відповідальність, ставити реалістичні цілі, емпатію та сміливість будувати глибокі стосунки з іншими людьми, особисту зрілість консультанта тощо.

Комітет з підготовки в галузі клінічної психології при Американській психологічній асоціації кілька років тому склав перелік якостей ефективного консультанта:

1. Інтелектуальні здібності і розсудливість.
2. Оригінальність, винахідливість і різностронність.
3. Цікавість; здатність до самостійного навчання
4. Інтерес до людей як особистостей, а не як до матеріалу, яким можна маніпулювати. Повага до чужої особистості.
5. Розуміння власних особистісних особливостей; почуття гумору.
6. Чутливість.
7. Терплячість, відсутність зарозумілості.
8. Здатність засвоювати терапевтичні позиції, вміння підтримувати добрі й ефективні стосунки з людьми.
9. Продуктивність; навички методичної праці; здатність витримувати тиск.
10. Усвідомленість і відповідальність.
11. Готовність до співробітництва.
12. Чесність, високий самоконтроль, стійкість.
13. Прогресивні уявлення про етичні цінності.
14. Широкий культурний світогляд.

15. Глибокий інтерес до психології, особливо до її клінічних аспектів (цит. за: Шостром З., Браммер Л., 2002, с. 229).

Ніхто не народжується психотерапевтом чи консультантом. Необхідні якості не вроджені, а розвиваються протягом життя. Узагальнюючи сказане, підкреслимо, що ефективність 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. Анітрохи не применшуючи значення теоретичної і практичної підготовки, ми все-таки схильні віддати перевагу фактору особистості консультанта. Свого часу **Микаэл. Valint** і **Е. Valint** писали: "Знання можна отримати з книг або лекцій, навички здобуваються в процесі роботи, але їх цінність обмежена без удосконалювання особистості психотерапевта

## **2.МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОГО КОНСУЛЬТАНТА**

Особистість консультанта (психолога) вирізняється майже у всіх теоретичних системах як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування. Відомий англійський психоаналітик угорського походження **М. Valint** у 1957 р. говорив про повне забуття того, що *психотерапія — це не теоретичне знання, а навички особистості*. Знаменитий представник гуманістичної психології **С. Rogers** (1961), підкреслюючи, *що теорія і методи консультанта менш важливіші, ніж здійснення своєї ролі*. **А. Gombs** і співроб. (1969; цит. по: **George, Cristiani**, 1990) на підставі декількох досліджень установили, що успішного консультанта відрізняють від невдахи *рисю особистості*. **S. Freud** на питання про критерії успішності психолога відповів, що психоаналітику не обов'язково медична освіта, а необхідна спостережливість і вміння проникати в душу клієнта. Отже, власне, кажучи основна техніка психологічного консультування — це *"я-як прилад", тобто основним засобом, що стимулює удосконалювання особистості клієнта, є особистість консультанта* (**А. Adber**: "техніка лікування закладена у Вас").

У 1964 р. Комітет із нагляду і підготовки консультантів США установив наступних шість якостей особистості, необхідних консультанту (цит. по: **George, Cristiani**, 1990):

- довіра до людей;
- повага цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- саморозуміння;
- свідомість професійного обов'язку.

**Lewiss Wolberg** (1954) виокремлює такі риси особистості: чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість, і відсутність власних серйозних проблем. До особливо шкідливих для консультанта рис

він відносить авторитарність, пасивність і залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим до різних спонукань клієнтів, невротичну настанову у ставленні грошей.

Н. Strupp (1969; цит. по: Schneider, 1992), що досліджував риси "гарного консультанта" із позиції клієнтів, указує на уважність, уміння вислухати, теплоту, сердечність, мудрість у дружніх порадах.

На думку А. Storr (1980), ідеальним психологом або консультантом має бути симпатична людина, відверта і відкрита почуттям інших; здатна ототожнюватися з різними людьми; тепла, але не синтимаентальна, що не прагне до самоствердження, однак, маючи свою думку і здатна її захистити; що вміє служити на благо своїм клієнтам.

Якщо продовжити огляд численних джерел літератури про властивості особистості, що необхідні консультанту, ми наблизимося до моделі **ОСОБИСТОСТІ ЕФЕКТИВНОГО КОНСУЛЬТАНТА**. Подібний перелік особистісних особливостей міг би послужити основою програми по підготовці консультантів. Мова йде, звичайно, про "змінну" модель, оскільки кожен консультант має можливість її доповнити. Розглянемо фактори, здатні скласти такі моделі.

*Автентичність*. L Bugental (1965) називає автентичність стрижневою якістю психолога і найважливішою екзистенціальною цінністю. Він виділяє три основних ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення дійсного моменту;
- вибір способу життя в даний момент;
- прийняття відповідальності за свій вибір.

Автентичність у якомусь ступені узагальнює багато властивостей особистості. Насамперед - це вираження щирості стосовно клієнта. Автентична людина жадає бути і є сама собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в цілісному поведінці. Вона не поводить себе як закохана людина, якщо в даний момент відчуває ворожість. Труднощі більшості людей у тім і полягають, що вони багато енергії витрачають на програвання ролей, на створення зовнішнього фасаду, замість, того щоб використовувати її на вирішення реальних проблем. Якщо консультант велику частину часу буде ховатися за професійною роллю, клієнт теж сховається від нього. Якщо консультант виконує роль тільки технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність — сумнівною. Доторкнутися з життям клієнта ми можемо, тільки, залишаючись живими людьми. Автентичний консультант найбільш хороша модель для клієнтів, що служить прикладом гнучкої поведінки.

*Відкритість власному досвіду*. Тут відкритість розуміється не в змісті відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід учить нас заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Дитині говорять: "Замовчи, великі діти (або хлопчики)

не плачуть!" Дорослим навколишні говорять те ж: "Не плач!" або "Не нервуй!"

Навколишній тиск змушує витіснити сум, дратівливість, злість. Ефективний консультант не повинен відмежовувати будь-які почуття, утому числі і негативні. Тільки в такому випадку можна успішно контролювати свої дії, оскільки витиснуті почуття стають ірраціональним джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той або інший спосіб поведінки в ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям порушувати регуляцію нашої поведінки. Консультант, здатний сприяти позитивним змінам клієнта, тільки коли виявляє терпимість до всієї розмаїтості чужих і своїх емоційних реакцій.

*Розвиток самопізнання.* Обмежене самопізнання означає обмеження волі, а глибоке 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 говорить Е. Kennedy (1977), невміння почути, що діється усередині нас, збільшує схильність до стресу й обмежує нашу ефективність, крім того, зростає ймовірність упасти жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб. Дуже важливо реалістично ставитися до себе. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його стосунки до власних здібностей і взагалі до життя.

*Сила особистості й ідентичність.* Консультанту потрібно знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього важливіше. Він звертається до життя з питаннями, відповідає на питання, поставлені йому життям, і постійно піддає перевірці свої цінності. Як у професійній роботі, так і в особистому житті консультанту не слід бути простим відображенням надій інших людей, він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому почувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

*Толерантність до невизначеності.* Багато людей незатишно відчувають себе в ситуаціях, у яких бракує структури, ясності, визначеності. Але оскільки однією з передумов становлення особистості є "прощання" людини зі звичним, знайомим із власного досвіду і вступ на "незнайому територію", консультанту абсолютно необхідна впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Власне, кажучи саме такі ситуації і, складають "тканину" консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом і проблемою будемо мати справу, які доведеться приймати рішення. Впевненість у своїй інтуїції й адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати — усі ці якості допомагають перенести напругу, невизначеність при частій взаємодії з клієнтами.

*Прийняття особистої відповідальності.* Оскільки багато ситуацій у консультуванні виникають під контролем консультанта, він повинен приймати відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Розуміння своєї відповідальності дозволяє вільно і свідомо здійснювати вибір у будь-який

момент консультування — погоджуватися з доводами клієнта або протистояти. Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно сприймати критику. У таких випадках критика не акумулює механізмів психологічного захисту, а служить корисним зворотнім зв'язком, що поліпшує ефективність діяльності і навіть організацію життя.

*Про глибину стосунків з іншими людьми.* Консультант зобов'язаний оцінювати людей — їхні почуття, погляди, своєрідні риси особистості, але робити це без осуду і наклеювання ярликів. Такий характер стосунків із клієнтами досить важливий, проте варто взяти до уваги страхи, що переживає більшість людей, намагаючись зав'язати близькі, теплі стосунки з іншими. Деякі вважають, що вираження позитивних почуттів зобов'язує, обмежує волю, робить уразливим. Когось страшить неприйняття партнером позитивних почуттів, відхилення їх, тому більш безпечно представляється поглиблення міжособистісних стосунків. Ефективному консультантові не заважатимуть страхи, він здатний вільно виражати свої почуття перед іншими людьми, у тому числі і перед клієнтами.

*Постановка реалістичних цілей.* Звичайно, успіх спонукає ставити перед собою великі цілі, а невдача, навпаки — опустити нижче планку домагань. Іноді цей механізм самозахисту порушується, і тоді занадто велика мета буде задалегідь приречена на невдачу або прагнення до незначної мети не складе ніякого задоволення. Отже, ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Насамперед, важливо не забувати, що будь-який консультант незалежно від професійної підготовки не всемогутній. У дійсності жоден консультант не здатний побудувати правильні взаємини з кожним клієнтом і допомогти всім клієнтам вирішити їхні проблеми. Такий наївний оптимізм може стати причиною "холодного душу" у повсякденному консультуванні і постійно викликати почуття провини.

У консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу "добре", але не ідеально. Той, хто не в змозі визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, щоб пізнати і зрозуміти іншу людину. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість корисних уроків, і в результаті його діяльність неефективна. Якщо ми допускаємо власну обмеженість, то уникаємо непотрібної напруги і почуття провини. Тоді стосунки з клієнтами стають більш глибокими і реалістичними. Правильна оцінка власних можливостей дозволяє ставити перед собою досяжні цілі.

Узагальнюючи обговорені вище вимоги, запропоновані до особистості консультанта, можна стверджувати, що ефективний консультант — це насамперед зріла людина. Чим різноманітніший в консультанта стиль особистого і професійного життя, тим ефективніше буде його діяльність. Іноді виражати почуття і попросту слухати, що говорить клієнт, — це найкраще, але небезпечно обмежуватися тільки такою тактикою консультування, часом необхідно вступати з клієнтом у конфронтацію. Іноді варто інтерпретувати його поведінку, а інколи і спонукати клієнта тлумачити зміст свого поведінку. У консультуванні потрібно директивність і

структурованість, а іноді можна дозволити собі захопитися бесідою без визначеної структури. У консультуванні, як і в житті, варто керуватися не формулами, а своєю інтуїцією і потребами ситуації. Така одна з найважливіших настанов зрілого консультанта.

К. Schneider (1992) виділяє три важливі постулати кваліфікованого психологічного консультування і психотерапії:

1. Особиста зрілість консультанта. Мається на увазі, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно себе.
2. Соціальна зрілість консультанта. Консультант, здатний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно клієнтів.
3. Зрілість консультанта — це процес, а не стан. Ідеться про те, що, що неможливо бути зрілим завжди і скрізь.

Наведена нами модель ефективного консультанта з першого погляду може здатися занадто величною і нездійсненною. При цьому напрошується твердження, що риси ефективного консультанта збігаються з рисами успішної людини. До такої моделі і повинен прагнути консультант, якщо бажає бути не технічним ремісником, а майстром психологічного консультування. Нарешті, властивості особистості ефективного консультанта можуть бути і метою психологічного консультування — поява цих властивостей у клієнта в цьому випадку стає показником ефективності консультування.

### **3. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСОБИСТІТЬ КОНСУЛЬТАНТА**

Професія психолога-консультанта або психолога цікава і дає чимало корисного самому консультантові. Яка інша професія дозволяє так глибоко і близько пізнати стільки різних людей? Нерідко вона надає почуття задоволеності собою, особливо коли тебе цінують клієнти, коли ти упевнений, що зміг допомогти.

Однак, незважаючи на корисність професії, найчастіше вона вартує для тих людей, хто займається нею, досить дорого. Вплив не завжди помітний з боку, але його дійсну ціну відчуває сам консультант. А. Storr (1980) вирізняє декілька важливих аспектів цієї "плати":

- загроза втрати ідентичність і "розчинитися" у клієнтах;
- негативні наслідки можуть позначитися в особистому житті (родина, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя.

Консультанти часто забувають, що їхня перевага в пізнанні клієнтів досить відносна, оскільки вони бачать клієнтів у специфічних умовах і, як правило, нетривалий час. Консультанти не мають можливості спостерігати за діяльністю клієнтів у реальному житті і тільки з їхніх слів знають про їхні тривоги, страхи, невдачі, і в меншій мірі — про досягнення. Найчастіше консультант перебільшує особистісні порушення клієнта, і найголовнішим



наслідком помилкового уявлення стає орієнтація на лікування, а не на розуміння і виявлення позитивних аспектів життя. Орієнтація на лікування занадто пов'язує консультанта з клієнтом, потребує від його більших зусиль, ніж потрібно в дійсності, і, нарешті, змушує дивитися на життя крізь "темні окуляри".

Захопленість професійною діяльністю нерідко змушує страждати родину консультанта. По-перше, вимоги етики не дозволяють консультантові поділитися з родиною своїми "психологічними" враженнями, тому члени родини лише приблизно знають, чим займається консультант. Така загальна проблема родин, члени яких із професійних міркувань повинні думати, що і як говорити близьким про свою роботу. По-друге, консультування вимагає великих емоційних витрат, і іноді це значно зменшує емоційну віддачу в родині. Коли на роботі весь день доводиться вислуховувати інших людей і поглиблюватися в їхні турботи, увечері буває важко перейнятися турботами дружини або чоловіка і дітей. І це не єдині проблеми, що висуває професія консультанта.

Психологічне консультування і психотерапія віднесені до професій, що вимагають великого емоційного навантаження, відповідальності і досить невизначені критерії успіху. Представникам цих професій загрожує небезпека "синдрому згорання" (Paine, 1981; Maslach, 1982; Corey, 1986).

"Синдром вигорання" — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром, на думку Corey (1986) і Naisberg-Fennig із співавт. (1991), виражається в депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, браку енергії й ентузіазму, здатностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці у ставленні до роботи і життя взагалі. Існує думка, що люди з ревними рисами особистості (неспокійні, чуттєві, емпатичні, схильні до інтроверсії, які мають гуманістичну життєву настанову, мають схильність до цього синдрому (Edelwick, Brodsky, 1980).

Які причини найчастіше сприяють "синдрому вигорання"? Не претендуючи на повне перерахування, наведемо лише деякі, найважливіші з них:

- монотонність роботи, особливо якщо її зміст здається сумнівним;
- вкладання в роботу великих особистісних ресурсів при недостатньому визнанні і позитивної оцінки;
- робота з "невмотивованими" клієнтами, які постійно противляться зусиллям консультанта допомогти їм, і незначні, важко відчутні результати роботи;
- напруженість і конфлікти у професійному житті,
- недостатня підтримка з боку колег і їх, критицизм;
- недостатність умов для самовираження особистості на роботі, коли не заохочуються, а обмежуються експериментування й інновації;
- робота без можливості подальшого навчання і професійного удосконалення;
- невирішені особистісні конфлікти .

Одним з істотних факторів, що перешкоджають збільшення "синдрому вигорання", є прийняття особистої відповідальності за свою роботу. Якщо консультант через невдачі або погане самопочуття займає пасивну позицію й звинувачує навколишніх, почуття безсилля і безнадійності лише збільшується. Відповідальність може бути перенесена зовні різними способами: "мені не везе, тому що клієнти противляться консультуванню і не хочуть нічого змінювати в житті"; "в усьому винна організація праці, а - від мене це все не залежить"; "у мене занадто багато клієнтів і мало часу для кожного з них" і т.п. Така пасивна позиція консультанта змушує його капітулювати перед зовнішніми обставинами і почувати себе жертвою, що з рештою сприяє виникненню професійного цинізму. Тому консультантові особливо важливо використовувати почуття відповідальності і вміти працювати навіть при наявності обмежень і перешкод. Замість перекладання провини за власне безсилля на навколишні обставини, краще спрямувати свою енергію й увагу на реалізацію існуючих можливостей і подумати про зміну самих умов.

Існує також чимало конкретних способів перешкодити розвитку "синдрому вигорання":

- культивування інших інтересів, не пов'язаних із консультуванням; Szasz (1965) указує, що спеціаліст приймає щодня до вісьми-десяти клієнтів, немає шансів працювати на високому рівні. Найкраще рішення цієї дилеми полягає в тому, щоб поєднати роботу з навчанням, дослідженнями, написанням наукових статей;
- внесення різноманітності у свою роботу, створення нових проектів і їхня реалізація без очікування санкціонування з боку офіційних інстанцій;
- підтримка свого здоров'я, дотримання режиму сну і харчування, оволодіння технікою медитації;
- задовольняючи соціальне життя; наявність друзів (бажано інших професій), у взаєминах, із якими існує баланс;
- прагнення до того, чого хочеться, без надії стати переможцем у всіх випадках і уміння програвати без непотрібного самознищення й агресивності;
- здатність до самооцінки без сподівання тільки на повагу навколишніх;
- відкритість новому досвіду;
- уміння не поспішати і давати собі досить часу для досягнення позитивних результатів у роботі і житті;
- обмірковані зобов'язання (наприклад, не слід брати на себе велику відповідальність за клієнта, більшу від тієї, яку він сам має);
- читання не тільки професійної, але й іншої літератури, просто для свого задоволення;
- участь у семінарах, конференціях, під час яких виникає можливість зустрітися з новими людьми й обмінятися досвідом;
- періодична спільна робота з колегами;
- участь у роботі професійної групи, що дає можливість обговорити особисті проблеми, пов'язані з консультативною роботою.

Отже, щоб уникнути "синдрому згорання", консультант повинен оцінювати своє життя — чи живе він так, як йому хочеться. Якщо існуюче життя не задовольняє, варто вирішити, що потрібно зробити для позитивних зрушень. Тільки належним чином, піклуючись про якість свого життя, можна залишитися ефективним консультантом.

#### **4. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА КОНСУЛЬТАНТА**

Одне з найголовніших питань, що виникли на початку впровадження в практику інституційної психологічної допомоги, — питання про те, хто професійно може виконувати ці обов'язки.

Одне з найважливіших вимог професійної етики - це *компетентність* консультанта. У зв'язку з цим виникають питання : "Яка професійна підготовка може забезпечити компетентне консультування ? " і " Який досвід необхідний претенденту на роль консультанта?"

У багатьох країнах статус консультанта визначається ліцензією , що надає формальне право займатися професійною діяльністю. Щоб отримати її , треба пройти офіційну академічну програму професійної підготовки , проробити певну кількість годин під спостереженням кваліфікованого фахівця і мати встановлений мінімум професійного досвіду. Така система ліцензування обмежує можливість займатися практикою особам , не маючим відповідної кваліфікації. Однак ліцензія , на жаль , не гарантує , що консультант ефективно і компетентно справиться зі своїми обов'язками. При навчанні психотерапії та психологічного консультування поряд з необхідністю набуття відповідної теоретичної бази під кваліфікованим керівництвом часто підкреслюється важливість поглиблення самопізнання консультанта ( психотерапевта ) .

М. Сох ( 1988 ) говорить : "Життєвий досвід консультанта інтегрується зі зростаючим багажем професійних знань на основі поглибленого самопізнання. Навіть відмінно підготовленому консультанту не однаково легко з усіма людьми , зате йому гарантований душевний комфорт" .

Розвитку самопізнання сприяє великий і інтенсивний курс індивідуальної і групової терапії , особливо в групах , орієнтованих на вдосконалення особистості.

Кожен консультант до початку професійної діяльності , а також у процесі роботи повинен пройти особисту терапію, тобто вирішувати свої проблеми за сприяння досвідченого професіонала. Як відомо, у психоаналізі триваючий до декількох років самоаналіз є найважливішою ланкою професійної підготовки психоаналітика. Досвід особистої терапії важливий з двох причин. По перше, тому, що консультант, як і будь-яка людина , має у своїй особистості "білі плями" : непізнані, неусвідомлювані аспекти самості, внутрішні конфлікти, більш глибоке пізнання і вирішення яких сприяє становленню ефективного консультанта. Консультанту дуже корисно самоспостереження під контролем іншого професіонала за переживанням таких значимих подій у житті , як любов , секс, насильство, сімейні відносини, влада, смерть і т.д. Це не означає, що особистість консультанта повинна бутт " розібрана по кісточках " . Мається на увазі необхідність

достатнього саморозуміння, перш ніж знадобиться допомога. Проте було б занадто крайнім твердження, що, приступаючи до консультування, варто позбутися від усіх внутрішніх конфліктів. Важливо розуміти суть конфліктів і як вони позначаються на відносинах з клієнтами. Адже якщо консультант в своєму особистому житті насилу стримує злість або не розуміє, чому постійно відчуває провину, то велика ймовірність аналогічних реакцій і в процесі консультування. Якщо консультанта гнітить вантаж минулих оман чи насущні турботи, хіба зможе він допомогти клієнту позбутися від подібних проблем? Насправді ми не просунемося з клієнтом далі пройденого нами шляху.

Консультування в колеги -професіонала важливе і перед початком діяльності, оскільки постійні зіткнення з різноманітними проблемами клієнтів нерідко розкривають наші старі конфлікти, витиснуті почуття. Початківця консультанта нерідко мучить почуття професійного безсилля. Це теж вимагає певної допомоги колег. Інша важлива перевага особистої терапії полягає в тому, що консультант входить у роль клієнта і здобуває відповідний досвід. Як стверджує А. Storr ( 1980 ), " лікар наближається до досконалості, якщо він теж був пацієнтом " Особиста терапія представляє унікальну можливість побачити процес консультування і психотерапії очима клієнта. Тільки таким чином консультант може довідатися, що таке занепокоєння, пов'язане з самоаналізом, і т.п. Побувавши в ролі клієнта, консультант значно краще представляє весь спектр душевних переживань, що виникає під час консультування .

Як в індивідуальній, так і в груповій терапії з майбутніми і вже працюючими консультантами важливо також вирізнити питання, пов'язані з більш глибоким усвідомленням специфіки професії, звернути увагу на причини і продумати наступні питання:

- чому я обрав професію консультанта?
- якими потребами обумовлений мій вибір?
- яку користь я прагну мати зі своєї професії?
- як зможу я поєднати свої потреби з потребами клієнтів?

Можливі й інші питання, що стосуються особистості консультанта і його проблем:

- , які в мене проблеми і як я їх вирішую?
- , який вплив ці проблеми можуть мати на мою роботу?
- , які мої цінності і як вони позначаються на стилі консультування?
- як я використовую свою силу?
- яким людям я більше подобаюся і хто подобається мені?
- кому я не подобаюся і хто не подобається мені?
- яке враження я справляю на інших людей?

Спроба відповісти на ці запитання в процесі індивідуальної або групової терапії допоможе краще пізнати і зрозуміти себе, а це значить — стати більш ефективним консультантом.