

Шикирава Н.М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м.Київ, 16-17 квітня 2021р.*- Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021.С.119-123.

Тематичний напрямок: Психологія особистості

Шикирава Н.М.,

аспірантка кафедри соціальної та практичної психології,

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Науковий керівник: **Котлова Л.О.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології ЖДУ імені Івана Франка

Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога

Розвинені емпатійні здібності є запорукою успішного професіогенезу для професій соціономічного типу. Професія практичного психолога та психолога-консультанта в останній час стає досить популярною та необхідною в Україні. При цьому індивідуально-психологічні характеристики особистості фахівця, здатного до цієї професії, а також динаміка розвитку професійно-важливих здібностей та якостей психолога у процесі професійної діяльності залишаються мало вивченими. Однією із центральних характеристик успішного психолога, за визнанням дослідників (Л.Журавльова [1], К.Роджерс [7], Ю.Орлов [3]), є емпатія, однак це твердження, приймається в статус постулата, що надає можливість по-різному тлумачити та емпірично перевіряти його достовірність у співвідношенні до різних аспектів особистісної та професійної діяльності. Найчастіше ігнорується той факт, що конструктор «емпатія» вимагає теоретичної специфікації та диференційованого емпірично розгляду.

Більшість науковців досліджували емпатію як особистісну якість психолога, ототожнюючи поняття особистісної та професійної емпатії (Л.Мова

[2], Н.Пов'якель [4], Н.Сургунд [6]). Досліджуючи емпатійні стосунки психолога і клієнта варто було б, на нашу думку, розрізняти два конструкти: емпатію як особистісну характеристику та емпатію як професійну якість. Вперше емпатія як особистісно-професійна якість представлена у дослідженнях М.Сізікової [5]. Емпатія як особистісна характеристика є відносно постійною здатністю розуміти іншого через уявну постановку себе на місце співрозмовника, яка проявляється в поведінці людини через співчуття та співпереживання [5]. Емпатія психолога дуже часто є прикладом для клієнта, як потрібно ставитися до себе. Вона навчає як потрібно виявляти увагу до своїх внутрішніх процесів, формуванню довіри до них, саморозумінню, «аутоемпатії». Емпатія як професійна якість є усвідомленою позицією психолога, яка направлена на розуміння почуттів та емоцій клієнта, детермінована самоконтролем у спілкуванні, навичками гарного співрозмовника та слухача, комунікативними вміннями, співпереживанням «не на шкоду собі», збереженням особистісних кордонів.

Беручи за основу наявність двох конструктів емпатії (особистісну характеристику та професійну якість), можна зробити припущення, що у процесі зростання стажу роботи на посадах практичних психологів їх особистісні характеристики та професійні компетентності зазнають певних змін. На нашу думку, на етапі професійного самовизначення та професійної підготовки на перший план виступає емпатія як особистісна характеристика, яка є однією із пріоритетних при виборі професії практичного психолога. На всіх інших етапах професійного становлення, починаючи з адаптації до майстерності в професії ми маємо справу з певним набором комбінацій емпатії як особистісної та професійної характеристики, що і презентує поняття «професійної емпатії».

Припущенням нашого дослідження є те, що в процесі професійного становлення психологів рівень емпатії як особистісної характеристики знижується від високого до середнього (оптимального) рівня розвитку, відбувається зародження професійної емпатії, рівень її розвитку досягає

високого рівня на етапі майстерності та визнання в професії. У непрофесійній сфері молоді психологи часто відчують здатність бути в емоційному резонансі з оточуючими, співпереживати, співпрацювати, будувати контакт. У професійній діяльності психолога є місце прояву як особистісної так і професійної емпатії. Новопризначені практичні психологи виявляють більше спонтанного інтересу до сутності клієнта, його проблем, емоційного стану, поведінки та думок, що відтерміновує формулювання клієнтського запиту, що і є по суті проявом високого рівня особистісної емпатії. У досвідченого психолога процес включення-виключення професійної емпатії є усвідомленим, що дозволяє запобігти емоційному вигоранню, зберегти особистісне та професійне благополуччя фахівця. М.Сізікова вважає, що психологи, для яких прояв емпатії є робочим процесом, можуть рідше виявляти емпатію у буденному житті з метою збереження енергії, уникнення перезавантаження [5]. Проте навіть для досвідчених спеціалістів процес професійного контролю включення та виключення емпатії є достатньо складним.

Оскільки емпатія включає в себе три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий, то високий рівень розвитку особистісної емпатії може проявлятися у емоційних, когнітивних та поведінкових реакціях на емпатогенні ситуації. Так, ще на етапі професійного самовизначення високий рівень афективної форми емпатії виявляється у емоційних вербальних конструкціях: «розумію своїх однокласників краще інших», «відчуваю біль людини як свою власну», «можу щиро розплакатися, коли чую історії людей», «хочу щиро допомагати людям», «коли подруга розповідає про свою хворобу, я реально теж відчуваю біль у своєму тілі».

Під час професійної підготовки, особливо у ході психологічної практики, високий рівень когнітивної емпатії виявляється у твердженнях: «я весь час думаю про ситуацію у цій родині», «мої думки про учня, який є ізгоєм у класі», «я довго не можу заснути, аналізую, чому так сталося у відносинах між батьком та донькою», «я ж хотів якнайкраще, що сказав не так?».

Часто новопризначені практичні психологи, перебуваючи в стані розвитку професійної емпатії, повністю занурюються в емоційний світ клієнтів, «живуть» їх проблемами, постійно розмірковують про шляхи їх вирішення, працюють «на шкоду собі». На етапі адаптації до професії високий рівень дієвого типу емпатії виявляється у бажанні допомогти, не зважаючи ні на що, незалежно від запиту і очікувань клієнтів: «я піду в сім'ю дитини і розберусь, що там відбувається», «завтра я піду до громадської організації і попрошу матеріальної допомоги для цієї родини», «я йду до вчителя, він зобов'язаний підвищити оцінку дитині».

На пізніх стадіях професійного становлення у практичного психолога з'являється так званий рівень професійної емпатії, готовність розділити відповідальність за реалізацію різних напрямків роботи психолога, допомагати іншим «не на шкоду собі». Етап майстерності, авторитетності у професії передбачає складну взаємодію емоційних, когнітивних та конативних компонентів. Високий рівень розвитку професійної емпатії характеризується партнерськими взаємовідносинами в системі «дорослий-дорослий», прагненням до співчуття, співпереживання, гуманістичною установкою, вмінням брати на себе відповідальність за результат, прийняттям позицій один одного, безоціночністю, щирістю почуттів. У клієнтів розвинена професійна емпатія психолога переконує людину в тому, що вона перебуває в безпеці, зміцнює самоповагу і сприяє самоактуалізації. Разом з тим, якщо рівень емпатії фахівця як особистісної характеристики не знижується до середнього (оптимального) рівня, а залишається високим, то це виявляється у невластивих для практичного психолога функціональних обов'язках, невмінні відмовити клієнту, запрошення на безоплатні консультації, професійному волонтерству, перекладанні на себе зобов'язань клієнта: «у вас не виходить зайти до юриста? а я якраз буду завтра поряд і все вам дізнаюсь», «я завтра зателефоную і нагадаю вам».

Підсумовуючи, варто зацентувати увагу на тому, що на пізніх стадіях професійного становлення у практичного психолога замість готовності

співчувати, допомагати будь-якою ціною, з'являється так званий рівень професійної емпатії, готовність розділити відповідальність за консультативний процес, допомагати іншим «не на шкоду собі».

Список використаних джерел

1. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2007. 328 с.
2. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
3. Орлов А. Б., Хазанова М. А. Феномены эмпатии и конгруэнтности. *Вопросы психологии*. 1993. № 4. С. 68–73.
4. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 3–6.
5. Сизикова М. В. Эмпатия как личностная черта и профессиональное качество психологов-консультантов с различным стажем практической деятельности : автореф. на соискание уч. степени канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2018. 28 с.
6. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 22 с.
7. Rogers C. Client-centered therapy. *Comprehensive Textbook on Psychiatry*. 5 ed. / Kaplan H.I., Sadock B.J. (eds.) Baltimore Williams & Wilkins, 1988. P. 3-40.