

Шикирава Н.М. Розвиток емпатії практичних психологів: особистісний та професійний аспект. Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, м.Умань, 15 квітня 2021р.- Умань, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2021.С.135-140.

*Шикирава Наталія Миколаївна
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м.Житомир*

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ: ОСОБИСТІСНИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ АСПЕКТ

Компетентнісний підхід у професійній освіті ставить завдання розвитку емпатії як вміння та навички у фахівців допомагаючих професій. Це передбачає конкретизацію уявлень про емпатію, що дозволяє виявляти й оцінювати рівні її розвитку, розробляти тренінгові програми, спрямовані на її розвиток. У той же час розвиток емпатії практичного психолога неможливий без концептуального осмислення проблематики емпатії в психології, аналізу механізмів її розвитку.

Більшість науковців (Л.Мова [3], Н.Пов'якель [4], Н.Сургунд [6]), наголошуючи на важливості емпатії практичного психолога в реалізації різних напрямків діяльності, не конкретизували про який вид емпатії йдеться. Досліджуючи емпатійні стосунки психолога і клієнта варто було б, на нашу думку, розрізнити 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 представлена дослідницею як відносно постійною здатністю розуміти іншого через уявну постановку себе на місце співрозмовника, яка проявляється в поведінці людини через співчуття та співпереживання, емпатія як професійна якість є усвідомленою позицією психолога [5]. Враховуючи вищевикладене, реалізація тренінгу розвитку емпатії практичних психологів передбачає одночасний розвиток особистісної та професійної емпатії. Процес підготовки та проведення такого спеціалізованого тренінгу висуває високі вимоги до емпатійних здібностей тренера, який має представляти еталон

професійної емпатійної позиції. Ми переконані, що постулатним має бути прийняття унікальності розвитку емпатії кожного психолога, створення умов для прояву даної індивідуальності. Емпатія тренера дуже часто є прикладом для учасників тренінгу, як потрібно ставитися до себе. Вона навчає як потрібно виявляти увагу до своїх внутрішніх процесів, формуванню довіри до них, саморозумінню, «аутоемпатії».

Умовно можна виділити три ступені розвитку особистісної емпатії: низький, середній та високий. Низький рівень розвитку емпатії характеризується нерозвиненим співчуттям та співпереживанням, як основних форм емпатії. В силу різних причин людина не здатна звернути увагу та рефлексувати зміни в емоційному стані іншого. Середній рівень розвитку емпатії вказує на те, що людина готова в необхідний момент проявити емпатійну здатність, проте «не на шкоду собі». Високий рівень розвитку емпатії виявляється в надмірній глибині проникнення в проблематику іншого, в постійному пошуку шляхів її вирішення, у сприйнятті невдач іншого як своїх власних. Ми вважаємо, що високий рівень розвитку емпатії як особистісної характеристики є однією із пріоритетних при виборі професії практичного психолога, проте може заважати професійному наданню допомоги. На початку професійного становлення під час адаптації у професії ми маємо справу переважно з середнім та високим рівнем розвитку емпатії, в випадку низьких показників емпатійних здібностей професія психологія не є привабливою для людини. Ми припускаємо, 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. Якщо рівень емпатії як особистісної характеристики не знижується до середнього (оптимального) рівня, а залишається високим, то це виявляється у невластивих для практичного психолога функціональних обов'язках, перекладанні на себе зобов'язань клієнта та є причиною передчасного емоційного вигорання. Високий рівень

розвитку професійної емпатії на цьому етапі професійного розвитку 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, ширістю почуттів. Виходячи з цього, актуальним є паралельний розвиток адекватної особистісної емпатії у системі тренінгової роботи через пошук співчутливого, співпереживаючого відгуку на емпатійні виклики та розвиток професійної емпатії. Оскільки особистісна емпатія дає установку емпатійно реагувати на всі ситуації, а професійна виникає в конкретних професійних ситуаціях, прийоми розвитку емпатії можуть представляти собою створення різних варіантів ситуацій, через які цілеспрямовано розгортається процес особистісного та професійного реагування на однакові ситуації. Ми вважаємо, що специфікація емпатійних операцій по розгортанню співпереживаючого відгуку можлива на основі тих процесів, які зазвичай кваліфікуються як механізми емпатії. Т.Гаврилова виділяє наступні механізми емпатії: емоційне наслідування, зараження, ідентифікацію, децентрацію, розуміння та рефлексію [2]. Емоційне наслідування та зараження слугують первинному встановленню контакту, емоційному обміну з клієнтом. Ідентифікація розглядається як переживання психологом тотожності з клієнтом у певній взаємодії. Компонентами ідентифікації є проекція та інтроекція. Проекція визначається Є.Басіним [1] як уявне перенесення реального чи уявного «я» в ситуацію клієнта, а інтроекція пов'язана з перенесенням уявного «я» в реальну ситуацію клієнта. Децентрація як механізм емпатії розглядається як розумова дія, завдяки якій психолог може стати на місце іншого, сприймати життєві ситуації людей з їх точки зору [1], а такі механізми децентрації, як розуміння та рефлексія дозволяють спрогнозувати зміни зовнішніх та внутрішніх характеристик клієнтів, дають змогу звернутися до власного емоційного досвіду та направлені на розвиток когнітивного аспекту емпатійної взаємодії.

Емпатія включає в себе три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Емоційний компонент проявляється у вчуванні в світ клієнта через емоційну ідентифікацію, когнітивний – через розуміння емоційного стану клієнта через усвідомлення власних переживань через перевтілення, інтродекцію. Поведінковий компонент виявляється в умінні конгруентно виражати своє власне справнє «я», здатності передавати клієнту розуміння його переживань вербально та невербально.

Виходячи з цього, під час тренінгу ефективними виявилися прийоми:

- ідентифікація, як механізм переносу в ситуацію клієнта через систему запитань на кшталт «Уявіть, щоб ви відчували в такій ситуації?», «Згадайте ситуації, коли щось подібне відбувалося з вами?», «Уявіть, що може відчувати людина в такій ситуації?»;
- когнітивна інтерпретація, як пояснення того, що намагається сказати клієнт, але не може поки що це зробити достатньо відкрито та точно;
- резюмування, як підсумування основних ідей і почуттів клієнта, що надають впевненості у точному сприйнятті повідомлень клієнта;
- «дзеркало», як прийом повторення останньої фрази клієнта зі зміною порядку слів, що дає можливість клієнту побачити себе зі сторони;
- «ехо», як повторення останніх слів клієнта з метою уточнення повідомлень;
- «власне ім'я», як відпрацювання звички знайомитися з клієнтом, а не відразу звертатися до запити, звертатися на ім'я, що сприяє встановлення довірливого емпатійного стосунку;
- підбадьорювання, завірення, як прийом безоціночного прийняття клієнта, навіть у випадку розбіжності поглядів;
- гумор, як неформальний прийом розвитку емпатії, що допомагає зняти напругу, підкреслює доброзичливість стосунків;
- прояснюючі запитання, як звернення до клієнта за уточненням, які спонукають до подальших висловлювань;

- позитивне підкріплення: щира посмішка, доброзичливий вираз обличчя, тактильний контакт, схвальний жест, комплімент, похвала, невеликий подарунок, рукостискання тощо;
- «наодинці з собою», як надання можливості клієнту самому розібратися в ситуації, підготувати лист собі тощо.

Варто зазначити, тренінгові заняття направлені і на відпрацювання технік емпатійного розуміння, і на розвиток загальної професійної установки психолога на емпатію, як способу прийняття іншого.

Література

1. Басин Е. Я. Творчество и эмпатия. *Вопросы философии*. 1987. № 2. С. 54-66.
2. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии (Исторический обзор и современные проблемы). *Вопросы психологии*. 1975. № 2. С. 147–158.
3. 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.
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.

