ЭМПАТИЯ КАК ВАЖНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

EMPATHY AS AN IMPORTANT PROFESSIONAL QUALITY OF A PSYCHOLOGIST-CONSULTANT

УДК 159

Ложникова Кристина Владимировна, студентка, 2 курс, магистратура, факультет «Психология», Российский государственный социальный университет, Россия, г. Москва

Lozhnikova Kristina Vladimirovna, student, 2nd year, master's degree, faculty "Psychology", Russian State Social University, Russia, Moscow

Аннотация. В статье анализируется понятие эмпатии как свойства, способности, процесса и высшей психической функции, приводится классификация её видов, компонентов и стадий. Рассматривается специфика эмпатии как одного из ключевых профессиональных качеств психолога-консультанта и описываются существующие принципы её развития в профессиональной деятельности.

Annotation. The article analyzes the concept of empathy as a property, ability, process and higher mental function, provides a classification of its types, components and stages. The specificity of empathy as one of the key professional qualities of a psychologist-consultant is considered and the existing principles of its development in professional activity are described.

Ключевые слова: эмпатия, профессиональные способности, профессиональные качества, психологическое консультирование, психолог-консультант.

Key words: empathy, professional abilities, professional qualities, psychological counseling, counseling psychologist.

Введение

Значительное повышение востребованности психологического консультирования делает актуальным изучение специфичных психологических характеристик личности психолога-консультанта и особенности развития его профессионально важных качеств. Одной из ключевых характеристик успешного психолога-консультанта признаётся эмпатия, рассматриваемая как профессиональное качество и проявляющаяся в ходе профессионального взаимодействия специалиста с клиентом [1].

Сущность эмпатии

Эмпатия является многообразным функциональным образованием, в котором эмоциональные и познавательные процессы формируют взаимообусловленное единство, предопределяющее развитие и действие актуальных потребностей и развивающееся под их воздействием [2]. Эмпатия может рассматриваться с разноуровневых позиций:

- как способность, имеющая в своей структуре операционный, функциональный и мотивационный механизмы и активизирующаяся в деятельности общения и сопереживания;
- как свойство личности специалиста, проявляющееся в ситуациях взаимодействия и общения гуманистического характера;
- как процесс автоматического эмоционального отклика, характерный для одной личности в ответ на чувства и переживания другой, проявляющийся в понимании собеседника, сопереживании, сочувствии, активной поддержке и предоставлении помощи;
- как высшая психическая функция, являющаяся причиной возникновения способности к репрезентации состояния собеседника – викарного чувства [3].

Во всех случаях эмпатия оказывает значительное воздействие на становление профессиональной коммуникативной компетенции психологов-консультантов. Эмпатию составляют следующие компоненты [2]:

- эмоциональный (аффективный), заключающийся в сочувствии и сопереживании;
- когнитивный, состоящий в понимании состояния клиента без изменения собственного состояния;
- поведенческий (действенный), заключающийся в активной поддержке и предоставлении помощи.

Все эти компоненты в той или иной степени развиты у любой личности, однако степень их проявления зависит от характера, темперамента, интеллектуальной активности и профессиональной компетентности. Выделяют три разновидности эмпатии: сочувствие, являющееся эмоциональной отзывчивостью и потребностью в оказании требуемой помощи; сопереживание, при котором индивид испытывает эмоции, аналогичные эмоциям его собеседника; симпатия, представляющая собой тёплое и доброжелательное отношение к человеку [4].

В процессе эмпатии выделяют три стадии [3]:

1. Возникновение викарного чувства, рассматриваемого как перцептивный процесс, являющийся результатом интериоризации фиксируемых эмпатических действий.
2. Развёртывание, уточнение и прояснение считанного викарного переживания до необходимой степени ясности.
3. Реализация эмпатического переживания, основанная на детализации понимания чувств собеседника.

Особенности и полнота проявления каждой из этих стадий зависит от уровня эмпатии. Их выделяют три: повышенный, характеризующийся ярко-выраженным сопереживанием и невозможностью отделения собственных чувств от чувств окружающих; нормальный, отличающийся возможностью

контроля эмоциональной сферы; заниженный, при котором индивид не способен к сопереживанию, принятию критики и иных точек зрения [4].

Эмпатия в деятельности психолога-консультанта

В психологическом консультировании эмпатия рассматривается в качестве важного метода работы специалиста, поскольку является условием установления требуемого терапевтического контакта, а при определённой специфике психотерапевтического подхода – одним из основных методов помощи. Эмпатия является наиболее мощным психотерапевтическим средством, способствующим раскрепощению клиента и возвращению ему ощущения безопасности, понятости и принадлежности [5]. По этой причине эмпатическое понимание и его адекватное выражение выделяются в качестве целей профильной деятельности психолога-консультанта.

Эмпатия, рассматриваемая как способность отклика на переживания собеседника, связана с особенностями личности психолога и его ценностями. К потенциальным характеристикам способного к эмпатии человека относятся [2]:

- способность глубоко погружаться в субъективный мир клиента, не раскрывая собственный внутренний мир;
- терпимость к любому проявлению эмоций со стороны собеседника;
- готовность к адаптации собственного восприятия к восприятию собеседника для достижения большего понимания ситуации и событий, происходящих с ним.

Высокий уровень профессиональной эмпатийности психолога-консультанта является результатом целенаправленного развития сензитивности и обучения навыкам самоанализа. При этом эмпатия, рассматривая в профессиональном контексте, обладает рядом специфических черт [6]:

1. Обязательность помощи. Психолог не имеет возможности отказаться от предоставления помощи клиенту, что ставит эмпатию, рассматриваемую как

внутренний фактор мотивирования помощи, в сложное соподчинение с другими внутренними и весомыми внешними факторами. Её проявления требуется точно вписать в структуру профессиональной психологической деятельности.

2. Регулярность помощи. Именно с этой особенностью деятельности психологов обычно связывают формальное отношение к помощи, носящее защитный характер, и феномен эмоционального выгорания.

3. Повышенный персональный дистресс. Переживание ситуаций, в которых психологам приходится оказывать помощь, может стать причиной повышенного персонального дистресса и спровоцировать трудности совладания с ним. В таких ситуациях возможно проявление личных сильных негативных чувств: отвращения, страха смерти, морального осуждения, презрения и прочих.

Методы развития эмпатии

Способность к эмпатии является одним из базовых профессионально важных качеств психолога-консультанта и, наравне с прочими качествами, выступает в роли своеобразной призмы, адаптирующей внешние требования реальности, включая стандарты профессиональной деятельности, под личные способности. Это делает профессионально важные качества не только предпосылкой эффективности деятельности, но и крайне вариативным инструментом, качественно изменяющимся в ходе работы [7]. Возможность совершенствования профессионально важных качеств приводит к необходимости развития эмпатийности, которое заключается не только в развитии и когнитивизации эмоций, но и в формировании определённых нравственных мотивов. Развитие эмпатии у психологов-консультантов заключается в её профессионализации, то есть трансформации всех составляющих эмпатические способности компонентов при включении в систему психологической деятельности [3].

Развитие эмпатии является важным элементом профессионального обучения, для реализации которого необходимо проведение специализированных

практикумов, занятий, тренингов и упражнений, способствующих осознанию и расширению студентами персонального эмоционально-чувственного и практического опыта [4].

Психотехнический подход к повышению уровня эмпатии заключается в развитии способов её регуляции, выражения и произвольности. Профессиональное развитие эмпатии осуществляется в ситуации актуализации профильных мотивационных детерминант и способствует такой актуализации. В ходе обучения понимающей психотерапии учащихся знакомят с теорией роли эмпатии в формировании рабочего альянса, проработке переживания клиента и прочем. В процессе обучающего тренинга студенты приобретают персональный опыт эмпатии в роли клиента, получающего адекватную реакцию на собственное переживание, и в роли терапевта, проявляющего такую реакцию. Такой подход позволяет прочувствовать особенности работы эмпатии и её возможности при решении профессиональных задач [3].

Обучение эмпатии, реализующееся на базе лично получаемого практического опыта, затрагивает чувственно-перцептивный, коммуникативный и рефлексивный аспекты эмпатической способности, способствуя развитию всех её составляющих. В результате профессионализации эмпатии у психологов-консультантов формируются адекватные профессиональным задачам и целям эмпатические действия, при этом эмпатия включается в систему профессиональной мотивации и наблюдается развитие систем регулирования эмпатического отклика.

Заключение

Для успешней реализации психологического консультирования специалист должен обладать эмпатией не как личностным качеством, а как рабочим инструментом, позволяющим эмпатически воспринимать и отражать чувства и переживания клиента в процессе терапевтической работы. Для психологов-консультантов необходима профессионализация эмпатии, заключающаяся в трансформации всех компонентов, формирующих эмпатическую способность.

Список литературы

1. Сизикова М.В. Эмпатия как личностная черта и профессиональное качество психологов-консультантов с различным стажем практической деятельности: автореф. дис. … канд. псих. наук: 19.00.01 / М.В. Сизикова; «Высш. школа экономики», нац. исслед. ун-т. – М., 2018. – 28 с.
2. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия / Монография. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 185 с.
3. Карягина Т.Д. Профессионализация эмпатии: постановка проблемы // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 5. – С. 235-256.
4. Нелидова В.А., Маслова Т.М. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 3.
5. Сизикова М.В. Эмпатия как фундаментальное измерение работы психолога-консультанта // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 9. – С. 28-31.
6. Шермазанян Л.Г. Мотивация помогающего поведения в контексте житейской и профессиональной помощи // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 5 (89). – 257-289.
7. Егоренко Т.А. Становление эмоционального компонента профессионально-важных качеств студентов-психологов [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 4.

List of references

1. Sizikova M.V. Empathy as a personality trait and professional quality of counseling psychologists with various experience of practical activity: author. dis. ... Cand. crazy. Sciences: 19.00.01 / M.V. Sizikova; "Higher. School of Economics ", nat. issled. un-t. - M., 2018 .-- 28 p.
2. Dolgova V.I., Melnik E.V. Empathy / Monograph. - M .: Publishing house "Pero", 2014. - 185 p.
3. Karyagina T.D. Professionalization of empathy: problem statement // Consultative psychology and psychotherapy. - 2015. - No. 5. - S. 235-256.

4. Nelidova V.A., Maslova T.M. Empathy as an important professional quality of a psychologist [Electronic resource] // Modern research and innovation. - 2017. - No. 3.
5. Sizikova M.V. Empathy as a fundamental dimension of the work of a consultant psychologist // Society: sociology, psychology, pedagogy. - 2016. - No. 9. - S. 28-31.
6. Shermazanyan L.G. Motivation of helping behavior in the context of everyday and professional help // Counseling psychology and psychotherapy. - 2015. - No. 5 (89). - 257-289.
7. Egorenko T.A. Formation of the emotional component of professionally important qualities of student psychologists [Electronic resource] // World of Science. Pedagogy and psychology. - 2019. - T. 7, No. 4.