

12. Проективная психология: / Пер. с англ. – М. Апрель – Пресс, изд – во ЭКСМО- пресс, 2000. – 683 с.

УДК 159.8

Швалб А.Ю., викладач кафедри загальної психології УЦЗУ

ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

У статті розглядається зв'язок між емпатією та емоційним вигоранням і можливістю формування рефлексивної позиції як засобу запобігання виникненню негативних особистісних станів у діяльності практичного психолога.

Ключові слова: емпатія, емоційне вигорання, рефлексія, підготовка психологів.

Постановка проблеми. Наявність високого рівня розвитку емпатії є необхідною вимогою до якостей практичного психолога. Емпатія забезпечує встановлення певної психологічної атмосфери між клієнтом і психологом, забезпечуючи, з одного боку, розкриття клієнтом свого «Я», а з іншого – більш повне проникнення консультантом в емоційний стан клієнта /1, 2/.

Вимога на розвинуту здатність до емпатії міститься, мабуть, у кожній професіограмі практичного психолога, але найбільшої значущості вона набуває для психологів, які працюють у силових структурах. Це пов'язано з тим, що психолог, який працює у «цивільних» сферах, стикається переважно з проблемами, які переживаються клієнтом як екзистенційні, але об'єктивно можуть такими й не бути. Протилежна ситуація у психолога, який працює у силових структурах, бо там він постійно стикається з переживанням проблем, які об'єктивно виникають на межі життя та смерті. Так, у «Професіограмі практичного психолога ОВС» серед основних напрямків діяльності вказано: «надання психологічної допомоги працівникам, які перебували в екстремальних ситуаціях (застосування зброї та спеціальних засобів, отримання тілесних ушкоджень, бойових чи психічних травм тощо)». Відповідно до цього серед провідних здібностей вказується «здатність до емоційних проявів (здатність до емоційного переживання, здатність до повного і правильного сприйняття клієнта)». Там же вказується, що при підготовці практичного психолога до діяльності в ОВС у нього мають бути розвинуті специфічні навички, характерні лише для психолога ОВС, що викликано необхідніс-

ттю працювати зі специфічним контингентом (працівники ОВС, правопорушники, злочинці), в умовах специфічних службових взаємовідносин серед працівників, діяльність психолога з працівниками після перебування в екстремальних ситуаціях тощо.

Аналогічним чином розглядається місце емпатії у діяльності психолога у підрозділах МНС. Найбільш необхідними психологічними якостями психолога МНС вважаються такі як: аналітико-конструктивний склад мислення, самостійність суджень і рефлексивне мислення; сензитивність і вибірковість сприйняття; емоційновольова стабільність; стійкість до стресів і вміння адаптуватися до різноманітних умов і факторів виконання функціональних обов'язків; емпатія; загальна психофізична активність. Як бачимо, переважна кількість професійних якостей пов'язано з емоційними та психофізичними станами особистості.

Таким чином, на підставі приведених прикладів зразків ми можемо бачити, що емпатія є однією з найважливіших складових діяльності практичного психолога. Проте спірним залишається питання про сутність самої емпатії. Частина авторів вважає, що її слід розглядати як індивідуально-психологічну, чи не вроджену, якість особистості, яка майже не піддається цілеспрямованому формуванню і як така має стати критерієм для професійного відбору психологів. Інші автори вважають, що у рамках професійної діяльності ми маємо говорити не про стихійну, побутову емпатію, яка може бути слабо усвідомлюваною властивістю не схильної до рефлексії особистості, а про спеціально сформоване професійне вміння та навички. Ми також дотримуємося останньої точки зору і вважаємо, що емпатію слід розглядати не як вроджену здібність, а як набуту здатність до прийняття іншого та емоційного співпереживання.

При такому підході, тобто якщо ми розглядаємо емпатію як штучно-природний процес, нам необхідно, відповідно, визначити її складові компоненти, способи їх формування і розвитку, а також методи фіксації отриманих результатів.

Л.А. Регуш вказує на тісний взаємозв'язок емпатії зі спостережливістю, яка, у свою чергу, може стає об'єктом окремого дослідження і предметом спеціального тренування. «Емпатія характеризується здатністю до віддзеркалення внутрішнього світу іншої людини. Таке віддзеркалення допомагає розумінню думок і почуттів іншого, а також викликає відчуття власної емоційної причетності. Виникнення емпатії передбачає розвинену спостережливість й її зв'язок з мисленням і відчуттями. Уміння стати на точку зору іншої людини, зрозуміти те, що не висловлене вголос, ідентифікуватися з її емоційним станом, передбачати розвиток поведінки і психічних

станів – ось це конкретний зміст емпатії, який виявляється у процесі взаємодії між людьми» [6, с. 28].

Така постановка питання дозволяє визначити декілька напрямів розвитку емпатії як інструменту діяльності практичного психолога:

по-перше, тренінг тих сторін спостережливості, які пов'язані з пам'яттю і мисленням;

по-друге, формування оптимального мотиваційно-настановного комплексу у майбутніх фахівців у галузі взаємодії «людина – людина»;

по-третє, створення емпіричної бази власного консультантського досвіду для успішного прогнозування взаємодії з клієнтом.

Останній пункт може стати особливо значущим в підготовці психологів МНС. Складність підготовки практичних психологів якраз і полягає в тому, що по закінченню навчання випускник повинен володіти певним рівнем компетентності, яка впливає, зокрема, з упевненості у правильності своїх дій. Базою для такої упевненості служать, з одного боку, теоретичні знання, отримані у процесі навчання, а з іншого боку – практична діяльність, якої ще немає у студентів. Відсутність практики є цілком зрозумілою: немає ні правової, ні матеріальної бази для залучення студентів до діяльності в надзвичайній ситуації. На даний момент становище в цьому питанні дещо зрушилося з мертвої точки за рахунок залучення курсантів університету цивільного захисту (УЦЗУ) до чергування в частинах і проведення безпосередньої роботи з персоналом. Ще одним з варіантів вирішень даної проблеми може слугувати, на наш погляд, створення циклу тренінгових занять, основаних на використанні відеозйомки з місць надзвичайних ситуацій, як стимульного матеріалу для утворення модельних ситуацій. Ця ідея є предметом спільної розробки кафедри загальної психології і лабораторії кризової психології УЦЗУ.

Проте емпатійність має не тільки позитивні, але й негативні аспекти у діяльності психолога. Як показано у роботі Ж.П. Вірної, одним із наслідків високої емпатійності у діяльності практичного психолога є виникнення індукованих емоційних станів, що проживаються ними як свої власні, що, у свою чергу, спричиняє еспричиняє виникнення синдрому «вигорання» [2]. У методологічному плані такий тип зв'язку двох процесів Дж. О'Коннор та І. Макдермотт визначають як «посилюючий» негативний зворотний зв'язок [4]. Існує небезпека, що покращуючи методи формування емпатії як інструменту і як властивості особистості у фахівців у галузі практичної психології, ми тим самим підсилюємо дію петлі зворотного зв'язку у зв'язці «емпатія – емоційне вигорання».

І.Г. Малкіна-Пих в «Довіднику практичного психолога» так характеризує взаємовплив емпатії і процесів емоційного емоціонального вигорання: «Вторинна травма, або «вторинний травматичний стрес» (Secondary Traumatic Stress — STS) — це зміни у внутрішньому досвіді терапевта, які виникають в результаті його емпатійного залучення у стосунки з клієнтом, що переживає травматичний стан. Фахівець не може уникнути вторинної травми, оскільки для того, щоб допомогти клієнтові, він повинен співпереживати його стражданням, а це співпереживання створює умови для вторинної травматизації» [4].

Авторка зазначає, що вторинний травматичний стрес безпосередньо пов'язаний із синдромом вигорання, хоча і не є його повним аналогом. Обидва типи станів мають тенденцію до накопичення і призводять до схожих результатів: безсоння, депресії і порушення комунікації з сім'єю і значущими для особи людьми. Відмінності між ними лежать, головним чином, в причинах їх виникнення: вторинний травматичний стрес найчастіше виникає як вторинна реакція на емпатійне співпереживання клієнтам з травматичними або проблемними ситуаціями, тоді як синдром вигорання може виникати при роботі з будь-якими клієнтами. Також вважається, що синдром вигорання виявляється поступово (накопичений стрес), тоді як вторинна травма може наступити раптово і без жодного попередження.

Наявність позитивного зв'язку між емоційною сензитивністю і вигоранням підтверджена низкою досліджень, де також підкреслюється роль емоційної сензитивності для прогнозу виникнення вигорання. На прикладі працівників служби порятунку показано, що люди, здатні емоційно впливати на інших, «заряджаючи» їх своєю енергією, мають більший ризик вигорання, що врешті врешт негативно відбивається на продуктивності їх роботи.

Таким чином, емоційне вигорання визначається як велика неоднорідна група особливих психологічних станів, які розвиваються у здорових людей в умовах емоційного перенапруження, зокрема – при наданні психотерапевтичної і психологічної допомоги.

У літературі і світовій практиці ця проблема займає значуще місце. Резюмуючи основні положення, на сьогодні можна виділити два основних метода, спрямованих на її вирішення. Найперша і очевидна міра захисту від вторинної травми – це навчитися усвідомлювати її прояви. Існує декілька опитувальників, які допомагають терапевтам та іншим «допомагаючим» фахівцям розпізнавати у себе ознаки вторинної травматизації. Додатковою обов'язковою і необхідною умовою успішної роботи психотерапевта (психолога, консультанта) є надання йому супервізії і проведення з ним особистої

(індивідуальної) або групової психотерапії. Супервізія – це співпраця двох професіоналів (досвідченого і менш досвідченішого або рівних за досвідом), в ході якої консультант може описати і проаналізувати свою роботу в умовах конфіденційності. Основна мета супервізії – це надання допомоги консультантові якнайкраще відповісти на потреби клієнта [4]. Найвність групи підтримки (на кшталт Балінтовської групи) чи супервізії дозволяє консультантові поділитися своїми почуттями, виявити і позначити утруднення, що виникли в роботі з клієнтом, отримати зворотний зв'язок, проаналізувати причини своїх утруднень, розширити свої теоретичні уявлення, намітити шляхи подальшої роботи з клієнтом. Вказаний підхід є достатньо ефективним методом допомоги, але його безперечним недоліком є те, що його використання можливо тільки тоді, коли у фахівця вже з'являються ознаки емоційного вигорання.

Другий підхід пов'язаний з теорією та практикою психоаналізу і полягає в утворенні самим консультантом психологічних механізмів «захисту» від негативних впливів з боку клієнта. Практичні психологи вказують, що такий психологічний захист дозволяє уникнути «заліпання у клієнта» та «зацикленості на проблемі клієнта». Зовнішнім проявом сформованості таких захисних механізмів вважається виникнення так званого «здорового цинізму», який навіть вважається ознакою професіоналізму. Звісно, що такий «здоровий цинізм» є притаманним представникам багатьох професій, пов'язаним з проблемами неблагополуччя клієнта, – лікарям (особливо хірургам та психіатрам), юристам, слідчим, вчителям з великим стажем, соціальним працівникам, психологам тощо. Проте, усталеність такого механізму свідчить скоріше не о пропрофесіоналізм, а про виникнення та наявність професійної деформації особистості фахівця. Окрім того, професійний цинізм поступово взагалі витісняє емпатію зі структури діяльності, породжуючи байдужість та відчуження від проблем клієнта. Таким чином, формування психологічних захистів дійсно вирішує проблему взаємозв'язку «емпатія-вигорання», але негативним чином, через невротизацію особистості фахівця.

На сьогодні постало питання про розробку таких засобів підготовки психологів, які б давали змогу фахівцю уникати виникнення негативних психічних станів та переживань без втрати професійно важливої здатності до емпатії та співпереживання. Можливість розірвати цю петлю зворотного зв'язку ми вбачаємо у створенні психологічного механізму опосередкування, який, за Л.С. Виготським, є провідною умовою розвитку особистості. Як якості такий опосередковувачий механізм може виступити професійна рефлексія фахівця.

Рефлексія, в її традиційному філософсько-психологічному розумінні, - це здатність прийняти в позицію “спостерігача”, “дослідника” або “контролера” по відношенню до свого тіла, своїх дій, своїх думок. В соціальній психології поняття рефлексії поширюється і на ситуації взаємодії, тобто трактується як здатність зайняти в позицію дослідника по відношенню до іншого “персонажа”, його дій і думок. В. Лефевр вказує, що «приступаючи до дослідження соціально-психологічних явищ, дослідник стає всього лише од ним з персонажів у специфічній грі, яку ми назвали рефлексією» [3]. За В. Лефевром рефлексія є загальним механізмом проникнення у внутрішній світ суб'єкта через мислення як інтелектуальний процес.

Виходячи з цього, ми можемо висунути припущення, що одним з рішень досліджуваної проблеми може бути побудова консультативної практики у площині рефлексії, яка утворюється двома векторами. Перший визначає відношення рефлексії до проблематики, що пред'являється, і відповідно задає пошук рішення не у напрямі співпереживання, а в розумінні. Такий підхід дозволить відійти від побутового співпереживання, ґрунтованого на особистому досвіді, і дозволить працювати психологові у рамках вибраної парадигми. Докладний аналіз такого роду практики проведений в роботі І.І. Бондаренко, де переконливо показано, що індивідуальний стиль діяльності забезпечує успішну професійну адаптацію завдяки тому, що передбачає максимальні можливості самореалізації особистості, оскільки є безпосереднім виявом її індивідуальних рис і властивостей, узгоджених з умовами і вимогами самої діяльності. Крім того, індивідуальний стиль може змінюватись, якщо цього вимагають зміни умов глудзу діяльності, а також при змінах у біля психологічної організації самої особистості професіонала, що, у свою чергу своєю чергою, можливо тільки лише при підході рефлексії.

Другим вектором є з'являється спрямованість направлення рефлексії на власний емоційний емоціональний стан достаток з метою відстежування появи переживання, індукованого дією чинника фактору емпатії та усвідомлення механізму (чинників) виникнення цього переживання. Такого роду рефлексія дозволяє розвести первинні і наведені емоційні емоціональні стани достатки і переживати останні не як справжні.

Суттєво, що рефлексія не замінює (і не підмінює) емпатію, а доповнює її у процесах пізнання і взаємодії з іншим суб'єктом. Якщо розглядати саме консультативну взаємодію, то функція емпатії полягає у спеціальному «налаштуванні» консультанта на переживання та почуття клієнта, тобто на емоційне проникнення у світ клієнта. На противаць цьому функція рефлексії полягає у «відстронення» від

емоцій та побудові усвідомлюваної інтелектуальної «картини» клієнтської проблеми, тобто розуміння її причин, структури та наслідків.

У цілісному консультативному процесі співвідношення емпатії та рефлексії може бути представлено наступною схемою:

- вербалізація клієнтом власної проблеми;
- емпатійне «налаштування» консультанта;
- проникнення у світ клієнта;
- виникнення індукованого психо-емоційного стану у консультанта;
- рефлексивне «відсторонення» від індукованих переживань та «повернення до себе»;
- рефлексивне усвідомлення реальної проблеми клієнта;
- раціоналізація клієнтської проблеми через співвіднесення емоційної та інтелектуальної «картини»;
- визначення консультативної стратегії.

Висновки. Запропонований підхід дозволяє змінити стратегію реабілітації та корекції негативних психологічних та особистісних наслідків емпатійності на стратегію попередження та профілактики. Проведений аналіз дозволяє говорити про розгляд необхідності відмови від парадигми «емпатійного консультанта» і побудови нової концепції «рефлексивного консультанта». Відповідно до запропонованої схеми має змінитися і структура підготовки психолога до практичної діяльності. Програма такої підготовки проходить експериментальну перевірку та апробацію при підготовці психологів діяльності у підрозділах МНС та роботи з населенням, яке постраждало внаслідок надзвичайних ситуацій та катастроф.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців. –Київ, 2004. – 251 с.
2. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога – Луцьк: РВВ «Вежа», 2003. – 352 с.
3. Лефевр В.А. Конфліктуючі структури. – К.: “Радянське радіо”, 1973. – 284 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога – М.: Ексмо, 2006. – 985 с.
5. О’Коннор Дж. Искусство системного мышления: Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем – М.: Альбина Бизнес Букс, 2006. – 384 с.
6. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности- С-П.; Питер, 2008. – 295 с.