

Сизикова Маргарита Владимировна

аспирант кафедры психологии личности
департамента психологии
Национального исследовательского университета
«Высшая школа экономики»

ЭМПАТИЯ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Аннотация:

В статье рассматривается зависимость степени проявления эмпатии психологами-консультантами от стажа их практической деятельности. Выявлено отсутствие роста проявления данного качества психологом-консультантом по мере увеличения его профессионального опыта, что может быть объяснено переходом эмпатии из личностного качества в технику, инструмент работы с клиентом. Определяются перспективные направления исследования эмпатии в деятельности психологов-консультантов.

Ключевые слова:

эмпатия, профессионально важные качества психолога-консультанта, самоактуализация, профессиональная самооценка психолога-консультанта, стаж практической деятельности.

Sizikova Margarita Vladimirovna

PhD student,
Personality Psychology Department,
National Research University –
Higher School of Economics

EMPATHY AS A FUNDAMENTAL DIMENSION OF CONSULTING PSYCHOLOGIST'S WORK

Summary:

The article discusses dependence of the degree of empathy manifestation by consulting psychologists on the length of their practice. It has been found that the consulting psychologists don't tend to show more empathy with the gain of professional experience, which may be explained by the transition of empathy from a personal quality into a technique and a tool of interaction with a client. The author defines the promising areas of studying empathy in the work of consulting psychologists.

Keywords:

empathy, professionally important qualities of the consulting psychologists, self-actualization, professional self-evaluation of consulting psychologists, period of practice.

Вопрос об индивидуально-психологических особенностях психолога-консультанта, а также динамике развития его профессионально значимых качеств активно обсуждается в научном сообществе на протяжении нескольких десятилетий. Одним из основных качеств успешного психолога-консультанта по признанию таких специалистов, как М. Балинт, Дж. Бьюдженталь, Ф.Е. Васильюк, Т.Д. Карягина, Р. Кочюнас, Р. Мэй, А.Б. Орлов, К.Р. Роджерс, представляется эмпатия.

Определение понятия «эмпатия» до сих пор является предметом дискуссий ученых различных направлений. Широко обсуждаются ее функции, свойства, техники и механизмы. Более того, различные авторы трактуют эмпатию как личностную черту, как процесс или состояние, как установку или диспозицию [1]. Для ряда течений в консультировании и психотерапии, таких как человекоцентрированный подход, транзактный анализ, психология самости, понимающая психотерапия, эмпатия является ведущим понятием [2]. К.Р. Роджерс описывает эмпатию как самое мощное психотерапевтическое средство, способствующее установлению терапевтического контакта, раскрепощающее и возвращающее даже самым потерянными клиентам ощущение понятия, безопасности и принадлежности [3].

Эмпатия – это процесс, в ходе которого консультант откладывает в сторону свою систему ценностей и переживает опыт клиента, его эмоциональные компоненты и значения, как если бы это были его собственные чувства и смыслы, при этом всегда сохраняя точность восприятия и помня об условии «как если бы» [4]. Совместное исследование внутреннего мира помогает клиенту переживать собственный опыт наиболее полно и глубоко, тем самым способствуя его личностному развитию [5]. Представители гуманистического направления в психологии полагают, что эмпатия не является врожденной, а приобретается через эмпатические взаимоотношения с другими людьми [6].

Таким образом, в современных подходах к эмпатии можно выделить два основных аспекта: представление об эмпатии как о феномене отношений между людьми – форме эмоционального отклика на переживания другого, а также как о феномене познания – форме понимания чувств другого человека [7]. В отношении терапевтического процесса данные аспекты проявляются как вчувствование консультанта в эмоциональное состояние клиента с целью наиболее полного понимания феноменологии и построения прочного рабочего альянса. Эмпатическое взаимодействие между консультантом и клиентом является фундаментом эффективного терапевтического процесса.

Несмотря на неугасающий интерес научного сообщества к динамике профессиональных качеств психолога-консультанта, заявленная тема до сих пор недостаточно подкреплена эмпирическими данными. В предлагаемом исследовании проверялась гипотеза о росте эмпатии психологов-консультантов по мере увеличения их профессионального стажа, накопления консультативного опыта.

Методы исследования

В исследовании приняли участие 68 психологов-консультантов, которые были разбиты на две группы в зависимости от стажа профессиональной деятельности. В первую группу вошли 35 начинающих психологов-консультантов в возрасте от 22 до 44 лет (средний возраст – 33,4) со стажем от 1 месяца до 2,5 лет, из них 30 женщин и 5 мужчин; во вторую – 33 психолога-консультанта в возрасте от 34 до 55 лет (средний возраст – 45,4) со стажем от 7 до 15 лет, из них 30 женщин и 3 мужчины.

Все испытуемые имели полное высшее образование и обучались на курсах повышения квалификации по направлению «Психологическое консультирование». Испытуемые работали в парадигмах экзистенциально-гуманистической психологии, гештальт-терапии и транзактного анализа.

В качестве зависимых переменных исследования анализировались шкалы методик «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко [8], «Самоактуализационный тест» (САТ) [9], а также авторская анкета «Оценка себя в профессии».

Анкета «Оценка себя в профессии» разработана специально для данного исследования и состоит из перечня полезных для достижения продуктивного результата консультирования качеств и способностей психолога-консультанта, выделенных К.Р. Роджерсом [10]:

- 1) надежность, приверженность принятым обязательствам;
- 2) конгруэнтность, соответствие способа выражения смыслу выражаемого;
- 3) способность положительно относиться к клиенту;
- 4) способность оставаться независимым от клиента (сохранять самость), не погружаться полностью в чувства клиента, находиться в контакте с собственными чувствами;
- 5) умение принять систему ценностей клиента без осуждения;
- 6) безусловное положительное принятие всех граней личности клиента, даже противоречивых;
- 7) способность действовать так, чтобы не усиливать тревогу клиента и не допустить, чтобы он почувствовал угрозу от терапевтических взаимоотношений (поддерживать и давать возможность расслабиться);
- 8) способность создать благоприятную доверительную атмосферу, в которой клиент чувствует свободу для выражения своих мыслей.

Испытуемым предлагалось оценить уровень, на котором они владеют каждым положительным качеством или способностью из перечня, по пятибалльной шкале, где 1 – «совершенно не владею», а 5 – «отлично владею».

Результаты и обсуждение

В таблице 1 представлены результаты сравнительного анализа исследуемых показателей с помощью критерия Манна – Уитни. В таблице представлены медианы по двум исследуемым группам, в скобках приведены 25-й и 75-й квартили, рассчитана двусторонняя *p*.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа исследуемых показателей с помощью критерия Манна – Уитни

Шкалы	Группа 1 Ме	Группа 2 Ме	U	p
Рациональный канал эмпатии	4 (3, 4,5)	3 (2, 4)	365	0,007
Компетентность во времени (САТ)	8 (7, 9,5)	10 (8, 11)	386	0,018
Поддержка (САТ)	53 (47,5, 58)	58 (53, 63)	385	0,018
Гибкость поведения (САТ)	13 (11, 16)	16 (15, 16)	309	<0,001
Самопринятие (САТ)	12 (9, 14)	15 (13, 16)	309	<0,001
Контактность (САТ)	12 (11, 14)	14 (12, 15)	362	0,007
Конгруэнтность	4 (3, 4)	4 (4, 4)	383	0,005
Независимость	3 (3, 4)	4 (4, 4)	283	<0,001
Способность расслабить клиента	4 (3, 4)	4 (4, 4)	295	<0,001

Уменьшение признака по шкале «Рациональный канал эмпатии» показывает, что начинающие психологи-консультанты со стажем от 0 до 2,5 лет с большей активностью направляют свое внимание на сущность другого человека, на его состояние, проблемы и поведение, проявляют больше спонтанного интереса к окружающим, интуитивно более интенсивно отражают эмоциональное состояние клиента в отличие от более опытных коллег.

Результаты сравнительного анализа показателей по шкалам методики «Самоактуализационный тест» показали, что опытные психологи-консультанты в большей степени способны жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное последствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни». Они обладают большей степенью независимости ценностей и поведения от воздействий извне без конфронтации с групповыми нормами и враждебности к окружающим. Психологи-консультанты со стажем от 7 до 15 лет являются более самоактуализированными личностями, чем начинающие психологи-консультанты. Опытные профессионалы обладают развитой способностью быстро реагировать на изменяющиеся аспекты ситуации, а также проявлять пластичность в реализации своих целей. Для них характерны более стабильная самооценка и способность к быстрому установлению глубоких контактов с людьми. Самоуважение и признание себя как профессионала и личности возрастают с увеличением профессионального опыта.

Согласно результатам анкеты «Оценка себя в профессии» психологи-консультанты со стажем от 7 до 15 лет больше уверены в своей способности сохранять независимость от клиента с целью избегания погружения в чувства клиента. Они полагают, что с достаточной эффективностью способны действовать так, чтобы не усиливать тревогу клиента и не допускать, чтобы клиент почувствовал угрозу от терапевтических взаимоотношений. Опытные профессионалы считают себя способными эффективно реагировать на послания клиента благодаря собственному опыту, демонстрировать соответствие способа выражения смыслу выражаемого, а также соотносить собственные мысли и чувства со своими поведенческими реакциями, показываемыми клиенту. В целом уверенность в своем мастерстве возрастает с увеличением стажа практической деятельности.

Выводы

Результаты исследования не подтвердили предположение об увеличении уровня эмпатии с ростом профессионального стажа. Согласно полученным данным основополагающая характеристика психолога не укрепляется с годами практики, а, напротив, ослабевает. В центре внимания у начинающих психологов – сущность другого человека, его проблемы, эмоциональное состояние, поведение и мысли; специалист чувствует свою способность быть в эмоциональном резонансе с окружающими: сопереживать, соучаствовать, строить контакт. При этом опытный психолог не проявляет спонтанного интереса к людям, не очень активно направляет свое внимание на их проблемы и состояние. Это ставит вопрос о стратегиях деятельности, вырабатывающихся у психолога-консультанта по мере приобретения профессионального опыта. С практической точки зрения особенно актуальными являются возникающие в связи с этим вопросы о возможных эмоциональных трудностях или профессиональном выгорании.

По нашему мнению, высокий уровень самоактуализации и профессиональной самооценки в группе наиболее опытных консультантов свидетельствует об отсутствии синдрома эмоционального выгорания, предполагающего наличие депрессивного состояния, усталости, опустошенности, недостатка энергии, утрату способность видеть положительные результаты своего труда, а также отрицательную установку в отношении работы.

На основании проведенного исследования можно сформулировать гипотезу о том, что для успешного психолога-консультанта эмпатия важна не столько как личностное качество, а скорее как процесс эмпатического отражения чувств клиента в ходе терапевтической работы, то есть как техника или инструмент работы с клиентом. Также предполагаем, что психологи-консультанты, для которых проявление эмпатии является необходимым профессиональным навыком, с увеличением профессионального опыта стараются реже проявлять данное качество в быденной жизни с целью сохранения энергии и избегания перегрузки. Профессионал приглушает спонтанную эмпатию с целью предотвращения эмоционального выгорания, энергия перемещается в область профессионального навыка, который специалист способен включить и выключить по необходимости. Также регуляция эмпатии помогает специалисту оставаться независимым от клиента, избегая симбиоза и сохраняя свое профессиональное и личностное благополучие.

Дальнейшее направление исследований – поиск валидного инструментария для определения количественных и качественных характеристик эмпатии психолога-консультанта. Перспективным направлением изучения, на наш взгляд, может стать сравнение уровней проявления эмпатии в ходе рабочего взаимодействия с клиентами и во время межличностного общения психологов с ближайшим окружением.

Ссылки:

1. Карягина Т.Д.: 1) Некоторые проблемы изучения эмпатии в контексте психологического консультирования и психотерапии // Культурно-историческая психология. 2009. № 4. С. 115–124 ; 2) Эволюция понятия «эмпатия» в психологии : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 35 с.

2. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Вестник практической психологии образования. 2007. № 3. С. 27–41 ; Bugental J.F. The person who is the psychotherapist // Journal of Consulting Psychology. 1964. No. 28 (3). P. 272–277 ; Clark B.D. Empathic transactions in the deconfusion of child ego states // Transactional Analysis Journal. 1991. No. 21 (2). P. 92–98 ; May R. The art of counseling. New York, 1989 ; Tudor K. Understanding empathy // Transactional Analysis Journal. 2011. No. 41 (1). P. 39–57.
3. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // Journal of Consulting Psychology. 1957. No. 21 (2). P. 95–103.
4. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. 1993. № 4. С. 68–73 ; Rogers C.R. Empathic: An unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. 1957. No. 5 (2). P. 2–10.
5. Rogers C.R. Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. Boston, 1951.
6. Bugental J.F. The third force in psychology // Journal of Humanistic Psychology. 1964. No. 4 (1). С. 19–26.
7. Василюк Ф.Е. Указ. соч. ; Карягина Т.Д. Проблема формирования эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 1. С. 38–54.
8. Бойко В.В. Диагностика уровня эмпатических способностей. Самара, 2001.
9. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М., 1995.
10. Rogers C.R.: 1) The necessary and sufficient conditions ... ; 2) Empathic ... ; 3) Client-centered therapy ...

References:

- Boyko, VV 2001, *Diagnosis of the level of empathic abilities*, Samara, (in Russian).
- Bugental, JF 1964a, 'The person who is the psycho-therapist', *Journal of Consulting Psychology*, no. 28 (3), pp. 272-277.
- Bugental, JF 1964b, 'The third force in psychology', *Journal of Humanistic Psychology*, no. 4 (1), pp. 19-26.
- Clark, BD 1991, 'Empathic transactions in the deconfusion of child ego states', *Transactional Analysis Journal*, no. 21 (2), pp. 92-98.
- Gozman, LY, Kroz, MV & Latinskaya, MV 1995, *Self-actualization test*, Moscow, (in Russian).
- Karyagina, TD 2009, 'Some problems of studying empathy in the context of psychological counseling and psychotherapy', *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, no. 4, pp. 115-124, (in Russian).
- Karyagina, TD 2010, 'The problem of formation of empathy', *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, no. 1, pp. 38-54, (in Russian).
- Karyagina, TD 2013, *Evolution of the concept of "empathy" in psychology*, PhD thesis abstract, Moscow, 35 p., (in Russian).
- May, R 1989, *The art of counseling*, New York.
- Orlov, AB & Khazanova, MA 1993, 'The phenomena of empathy and congruence', *Voprosy psikhologii*, no. 4, pp. 68-73, (in Russian).
- Rogers, CR 1951, *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*, Boston.
- Rogers, CR 1957a, 'Empathic: An unappreciated way of being', *The Counseling Psychologist*, no. 5 (2), pp. 2-10.
- Rogers, CR 1957b, 'The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change', *Journal of Consulting Psychology*, no. 21 (2), pp. 95-103.
- Tudor, K 2011, 'Understanding empathy', *Transactional Analysis Journal*, no. 41 (1), pp. 39-57.
- Vasilyuk, FE 2007, 'Interpretive psychotherapy: the experience of building a system of psycho', *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya*, no. 3, pp. 27-41, (in Russian).