

## Эмпатические способности практикующих психологов

Сунцова Яна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент  
Шишкина Галина Викторовна, магистрант

Исследованием эмпатии в зарубежной и отечественной психологии занимались такие ученые как: Э. Титчнер, К.Роджерс, М.Шелер, Дж. Мид, А.Г. Басова, В.В. Бойко, Л. Божович, Т.П. Гаврилова, А. Мегрбян, М.А. Пономарева, И.М. Юсупов и др.

В современной психологической науке под эмпатией понимается способность человека на бессознательном уровне понимать мысли, чувства собеседника, сопереживать ему, воспринимать его эмоциональное состояние, уметь видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Т.П. Гаврилова указывает четыре направления в объяснении эмпатии. В первых трех определениях эмпатия рассматривается как процесс. Первое определение, эмпатия как понимание чувств, потребностей другого человека. Второе, эмпатия как вчувствование в событие, явление природы, объект искусства. Третье, эмпатия как разделение эмоционального состояния другого человека или группы людей, аффективная связь с другими людьми. Четвертое понимание, эмпатия как свойство психотерапевта, в данном случае эмпатия рассматривается как свойство [1].

У эмпатии, как и у любого психологического явления, есть свои положительные и отрицательные стороны. Положительной составляющей эмпатии является возможность помогать другим людям, предоставлять им поддержку и помощь в принятии себя, что является профессионально важным качеством для психолога; отрицательной составляющей эмпатии выступает повышенная чувствительность и как следствие эмоциональное выгорание.

В зависимости от того насколько глубоко человек погружается в переживания другого человека, начиная с реального погружения в чувства партнера по взаимодействию и до объективного понимания переживаний другого человека, без какой-либо эмоциональной включенности, можно выделить три вида эмпатии: сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью других, к чужому горю, потребность оказывать кому-либо помощь; сопереживание — чувство и свойство личности характеризующееся, как способность переживать радость и горе другого человека, испытывать без зависти и ревности удовлетворение за успехи других людей; симпатия — чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности к кому-либо или чему-либо.

Э. Титчнер является автором классификации эмпатийного переживания, состоящей из трех категорий: разумное, чувственное и эмоциональное сопереживание. Эмоциональная эмпатия — это реакции индивида на эмоциональные состояния другого человека. При данном виде эмпатии человек чувствует истинные переживания другого и переносит их на себя. Когнитивная эмпатия — способность понимать, сравнивать, анализировать мысли, которые есть у других. Основная задача когнитивной эмпатии заключается в осознании и глубоком понимании, она помогает, не переходя на эмоции, понять точку зрения собеседника и выразить ее словами, понятными для других. Предикативная эмпатия — способность к анализу и предсказыванию реакции других людей на какие-либо действия или события. Данный вид эмпатии активно используется людьми, когда есть необходимость поставить себя на место другого

и представить его реакцию [2]. Все виды эмпатии присутствуют у каждой личности, тем не менее, один из видов всегда бывает более развитым, чем остальные.

М.А. Пономарева предлагает рассматривать кратковременную и долговременную эмпатию. Кратковременная эмпатия рассчитана на ограниченный контакт с другими людьми в общении. Долговременная эмпатия протекает в течение длительного времени и требует более тесного общения с другим человеком. Эмпатия, с точки зрения автора, системное образование, которое включает в себя три компонента. Когнитивный компонент предполагает понимание эмоционального состояния другого человека, эмоциональный компонент проявляется как сопереживание или сочувствие, которые испытывает субъект к другому человеку, когнитивный компонент выражается в активной помощи объекту эмпатии. Таким образом, полный эмпатический процесс включает в себя сопереживание, сочувствие и содействие [3].

И.М. Юсупов выделял два компонента эмпатийного понимания, которые называл комплементарными: «Эмоциональные и когнитивные компоненты эмпатийного понимания находятся между собой в отношениях комплементарности. Включение одного в другое происходит при дефиците информации об эмпатируемом объекте с целью «проникновения» в скрытый мир другого человека» [6, с. 103].

Помимо видов эмпатии, в психологии принято выделять три уровня эмпатии — высокий, средний (нормальный), низкий. Высокий уровень эмпатии характеризуется ярко-выраженным сопереживанием, при котором человек не способен отделить свои проблемы и чувства от проблем близких или знакомых, а иногда и чужих людей. Основными признаками высокоэмпатийных людей являются сильная душевная ранимость, чувствительность, чувство вины, стыда, раздражительность. Средний уровень эмпатии характерен для большинства людей. Собственные эмоции они обычно держат под контролем и стремятся не показывать свои чувства посторонним людям. Низкий уровень эмпатии характерен людям, которые не способны к сопереживанию и принятию других точек зрения, критики. Действия людей основанные на эмоциях, они считают бессмысленными.

К. Роджерс, автор клиент-центрированной психотерапии, указывает на необходимые условия успешного психотерапевтического процесса: психотерапевт (психолог) конгруэнтен в отношениях с клиентом; психотерапевт переживает безусловную положительную оценку по отношению к клиенту; психотерапевт эмпатически воспринимает клиента. Чем более выражены эти условия, тем более успешным будет психотерапевтический процесс и тем более значительной будет степень происходящей при этом интеграции личности [4]. К. Роджерс определяет эмпатию «как способ существования с другим человеком, возможность войти во внутренний мир другого и быть в нем как дома» [5, с. 114–150]. Обладать эмпатией, с точки зрения К. Роджерса, означает ощущать боль или удовольствие другого так, как чувствует это он сам, и относиться, как он, к причинам, их породившим, но при этом ни на минуту не забывать о том,

что это «как если бы». Знания субъективного мира пациента, полученные эмпатически, приводят к пониманию основы его поведения и процесса изменения личности [4]. Таким образом, можно утверждать, что психологам с высоким и низким уровнями эмпатии достаточно сложно выполнять свои профессиональные функции.

В рамках проведенного исследования были изучены эмпатические способности практикующих психологов. Использована методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Таблица 1. Особенности эмпатических способностей психологов

Показатели	Среднее значение		
	Психологи первой группы	Психологи второй группы	Психологи третьей группы
Рациональный канал эмпатии	2,8 сред. ур.	3,9 сред. ур.	4 сред. ур.
Эмоциональный канал эмпатии	2,4 сред. ур.	3,1 сред. ур.	5,3 выс. ур.
Интуитивный канал эмпатии	2,2 сред. ур.	4,1 выс. ур.	5 выс. ур.
Установки, способствующие эмпатии	2,8 сред. ур.	4,1 выс. ур.	3,6 сред. ур.
Проникающая способность в эмпатии	3,8 сред. ур.	4,1 выс. ур.	5 выс. ур.
Идентификация в эмпатии	2,5 сред. ур.	3,4 сред. ур.	4,3 выс. ур.
Общий показатель уровня эмпатии	16,5 заниж. ур.	22,9 сред. ур.	27,3 выше сред.

По результатам исследования уровня эмпатии и эмпатических способностей психологов трех групп было установлено, что у психологов первой группы эмпатия имеет заниженный уровень выраженности, у психологов второй группы эмпатия выражена на среднем уровне, у психологов третьей группы эмпатия выражена на уровне выше среднего.

У психологов первой группы все показатели эмпатических способностей выражены на среднем уровне с тенденцией к низкому.

Психологи второй группы обладают способностью видеть поведение клиентов, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируют сведения о клиентах, не избегают личных контактов с клиентами, проявляют любопытство к личности клиентов, сопереживают проблемам клиентов, сочувствуют им, отзывчивы к эмоциональному состоянию клиентов. Своим поведением и отношением к клиентам они создают атмосферу открытости, доверительности, задушевности, способствуют словесно-эмоциональному обмену, снижают их напряженность, подозрительность, способствуют их раскрытию.

Психологи третьей группы способны входить в одну эмоциональную «волну» с клиентами — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится для них средством «вхождения» в энергетическое поле клиента. Эмоционально подстраиваясь к клиенту, психологи третьей группы лучше понимают внутренний мир клиентов, прогнозируют их поведение и эффективно воздействуют на них. Также психологи третьей группы обладают способностью видеть поведение клиентов, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируют сведения о клиентах. Своим поведением и отношением к клиентам они создают атмосферу открытости, доверительности, задушевности, способствуют словесно-эмоциональному обмену, снижают их напряженность, подозрительность, способствуют их раскрытию. Психологи данной группы способны идентифицировать себя с клиентом, умеют понять клиента на основе сопереживаний, постановки себя на место клиента. В основе их способности к идентификации с клиентом лежит лег-

кость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

С целью определения групп испытуемых отличающихся по выраженности эмпатических способностей была проведена кластеризация наблюдений. Для определения оптимального количества кластеров использован иерархический кластерный анализ, на основании которого было получено количество кластеров равное 3: первая группа — 10 чел., вторая группа — 11 чел., третья группа — 3 чел.

Результаты исследования эмпатических способностей психологов трех групп представлены в таблице 1.

С целью изучения достоверности различий в уровне эмпатии и выраженности эмпатических способностей у психологов трех групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни.

Между испытуемыми первой и второй групп были выявлены достоверные различия в выраженности четырех показателей: общего показателя эмпатии (Укр.=1,000;  $p \leq 0,0001$ ), интуитивного канала эмпатии (Укр.=14,500;  $p \leq 0,003$ ), установок, способствующих эмпатии (Укр.=20,500;  $p \leq 0,013$ ) и идентификации в эмпатии (Укр.=25,500;  $p \leq 0,036$ ). Выраженность данных показателей значимо выше у психологов второй группы. То есть, они в большей степени, чем психологи первой группы обладают способностью видеть поведение клиентов, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Они больше ориентированы на личные контакты с клиентами, проявляют больше любопытства к личности клиентов, больше сопереживают их проблемам, сочувствуют им, более отзывчивы к эмоциональному состоянию клиентов. Также психологи второй группы, в большей степени, чем психологи первой группы способны идентифицировать себя с клиентами, они лучше понимают клиентов на основе сопереживаний и постановки себя на место клиента. Уровень эмпатии психологов второй группы достоверно более высокий, чем у психологов первой группы.

Между испытуемыми второй и третьей групп были выявлены достоверные различия в выраженности двух показателей: общего показателя эмпатии (Укр.=1,000;  $p \leq 0,005$ ), эмоционального канала эмпатии (Укр.=3,500;  $p \leq 0,038$ ). Выраженность данных показателей значимо выше у психологов третьей группы. Таким образом, психологи третьей группы в большей степени, чем психологи второй группы способны входить в одну эмоциональную «волну» с клиентами — сопереживать, соучаствовать, они более эмоционально отзывчивы, лучше понимают внутренний мир клиентов, лучше прогнозируют их поведение и более эффективно воздействуют на них. Уровень эмпатии

психологов третьей группы достоверно более высокий, чем у психологов второй группы.

Между испытуемыми первой и третьей групп были выявлены достоверные различия в выраженности четырех показателей: общего показателя эмпатии ( $U_{кр.}=1,000$ ;  $p \leq 0,007$ ), эмоционального канала эмпатии ( $U_{кр.}=2,000$ ;  $p \leq 0,028$ ), интуитивного канала эмпатии ( $U_{кр.} = 0,500$ ;  $p \leq 0,007$ ) и идентификации в эмпатии ( $U_{кр.}=3,500$ ;  $p \leq 0,049$ ). Выраженность данных показателей значимо выше у психологов третьей группы, они в большей степени, чем психологи первой группы способны входить в одну эмоциональную «волну» с клиентами — сопереживать, соучаствовать, они более эмоционально отзывчивы, лучше понимают внутренний мир клиентов, лучше прогнозируют их поведение и более эффективно воздействуют на них. Психологи третьей группы в большей степени, чем психологи первой группы обладают способностью видеть поведение клиентов, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Также психологи третьей группы, в большей степени, чем психологи первой группы способны идентифицировать себя с клиентами, они лучше понимают клиентов на основе сопереживаний и постановки себя на место клиента. Уровень эмпатии психологов третьей группы достоверно более высокий, чем у психологов первой группы.

В заключение отметим, что практикующие психологи первой группы, принявшие участие в исследовании, могут испытывать сложности в своей профессиональной деятельности вследствие низкого уровня эмпатии, существующих трудностей в понимании эмоциональных переживаний клиента. Они реже других групп психологов используют «интуитивный канал эмпатии», и таким образом хуже осуществляют свои профессиональные функции в условиях нехватки объективной информации о клиентах, опираясь при этом на опыт, хранящийся в подсознании. Психологи первой группы хуже других групп психологов способны идентифицировать себя с клиентом («идентификация в эмпатии»), понять клиента на основе сопереживаний. Психологи самой малочисленной третьей группы, наоборот характеризуются выраженным сопереживанием, чаще других групп психологов используют «эмоциональный канал эмпатии», способны входить в одно эмоциональное состояние с клиентами, более эмоционально отзывчивы, лучше других понимают внутренний мир клиентов, способны идентифицировать себя с клиентом («идентификация в эмпатии»), умеют понять клиента на основе сопереживаний, постановки себя на их место. У психологов второй группы выражены «установки, способствующие эмпатии», они проявляют интерес к личности клиентов, не избегают с ними личных контактов. Каналы эмпатии психологов второй группы действуют активно и надежно, не наталкиваясь на препятствия со стороны установок.

#### Литература:

1. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии // Молодой ученый. — 2012. — №8. — С. 254-256.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, М.,1996. — с.322.
3. Пономарева М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. — Минск: Бестпринт, 2006. — 76 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия. — С.-Пб.: Питер. Б.Д. Карвасарский. 2000. — 672 с.
5. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. /К.Роджерс. — М.: Изд-во МГУ, 1984.— С.114—150.
6. Юсупов И.М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты): Автореф. дисс.докт.психол.наук / Юсупов И.М. — СПб.,1995. — С.34.