

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА**

**Калачева Екатерина Александровна**

магистрант, Казанский федеральный университет, РФ, г. Казань

В последнее время интерес к определению основных факторов, обеспечивающих высокую результативность психотерапии в различных психо-диагностических категориях и терапевтических методов, возрастает, тем не менее, относительно мало внимания уделяется воздействию полученных исследовательских результатов на психологическую практику и учебные программы. В настоящей публикации описываются следующие основные составляющие комплексной психотерапевтической программы, которая фокусируется на формирование устойчивого психотерапевтического контакта как поддерживаемого практикой единого механизма преобразований в процессе психологической помощи.

Анализируются полученные в результате проведенных эмпирических наблюдений результаты, свидетельствующие о влиянии эмпатической участливости психотерапевта на формирование безопасных доверительных контактов, усиление ответственности клиентов и образование сильного психотерапевтического союза, а также рассматриваются возможные аспекты данных исследований в терапевтической работе.

Понятие "терапевтический альянс" подразумевает под собой соотношение между сотрудничеством и качеством взаимоотношений в психотерапии между клиентом и психологом.

Важность для адаптивного психоэмоционального становления отношений внимания, поддержки и формирования надежной и безопасной эмоциональной связи с человеком, обеспечивающим заботу, признается в экспериментах с обезьянами, проведенных Харлоу. Ключевая значимость паттернов привязанности, формируемых в раннем детстве, в особенности наличия надежной, защищенной связи с заботливым человеком, для формирования полноценных межличностных отношений в зрелом возрасте также отмечалась многими теоретиками [1, с.254].

Сопереживание психотерапевта и результаты клиента. Предложенная и сформулированная Роджерсом и его последователями в 1940-х и 1950-х годах, эмпатия терапевта получила большое признание, как характерная для психотерапевта способность была предложена в качестве фундамента для программ обучения помогающим профессиям [9, с.189].

Специалисты по изучению методов психотерапии обнаружили корреляцию между воспоминаниями клиентов об отношениях с родителями и их возможностями для формирования на ранних этапах терапии рабочего альянса и идентифицировали конкретный потенциал эмпатии психотерапевта для формирования надежных терапевтических связей и продуктивных результатов психотерапии [5, с.36].

В процессе общения эмпатия играет роль в создании специального метода восприятия, рассмотрения и утверждения информации, исходя из сопереживания. Сопереживание оказывает существенное воздействие при осуществлении процесса получения и обработки сведений о предмете коммуникации, мотивируя индивида к ее получению с целью повышения собственную вовлеченность в процесс коммуникации и действует как обратная связь обратной связи на уже собранную информацию. Во время общения эмпатия выступает в качестве регулятор интерперсонального общения, предоставляя оценки и прогнозы наиболее

адекватных способов поведения в соответствии с эмоциональным состоянием участников общения. Сопереживание вносит поправки в избираемые формы интеракции по принципу отдачи в пользу максимально возможных вариантов поведения, наиболее благоприятных и наименее травмирующих [4, с.201]

Не существует какого-либо единственного, общепринятого и согласованного между собой содержания определения эмпатии.

Необходимо обобщить ряд современных определений в словарях, чтобы составить список существенных признаков [7, с.197]:

1. Эмпатия носит интерперсональный и однонаправленный аспект, оказываемый одним человеком другому.
2. Эмпатия рассматривается в качестве способности или навыка, а в некоторых случаях - как действие.
3. Эмпатия подразумевает широкий диапазон соответствующих умственных способностей/действий, включая понимание чувств, взглядов, опыта или мотивов, осознание, понимание ощущений, взглядов, переживаний или мотивов другого человека.

Осуществляется посредством: активного включения в переживания другого, описываемые по-разному в терминах, воображения, разделения или идентификации.

Основные социально-психологические условия, где возникает, формируется и реализуется эмпатия, - это межличностное сотрудничество.

В эмпатические функции психолога консультанта входит также эмпатическое слушание, однако зачастую рефлексивное слушание ошибочно рассматривается как дословное повторение речи клиента. Кроме того, его концептуальное значение крайне редко раскрывается в учебниках. По этим соображениям рефлексивное слушание иногда карикатурно изображается терапевтами как механическое повторение слов клиента. Рефлексивное слушание - это комплексная практика, которая неоднократно пересматривалась на протяжении карьеры Роджерса и получила ряд дополнительных значений в контексте современных подходов к терапии [8, с.354].

Соответственно, рефлексивное слушание может быть воспринимается как неискренность, потенциально нарушая одно из основных условий эффективной Роджерсовской психотерапии: конгруэнтность терапевта [2].

На протяжении нескольких последних десятилетий интенсивно анализировалась и рассматривалась концептуальная сторона понятия "рефлексия". Условно различают следующие направления разработки концепций рефлексии. Основная направленность - ориентация на использование в психологии естественно-научного метода, который отвергает идею о рефлексивности в качестве ненужного инструмента описания феноменов сознания [3, с.30]. А. Бузман в качестве самостоятельной сферы деятельности психологической научной отрасли определил направление психологии рефлексии. В его понимании, "рефлексия - это переработка опыта от окружающего мира к собственному "Я".

Представители гуманистического и когнитивного направления психологии по сути не отвергают концепцию рефлексии, однако в своей практике крайне мало употребляют ее в качестве пояснительного термина. Согласно Пиаже, "рефлексия - это закономерный процесс, отличающийся познанием определенной зависимости заложенной в объект и оказываемое на него влияние, после чего осуществляется преобразование в понятие".

Для отечественной науки психологии свойственна еще одна черта в изучении отражения. "Отражение, она же рефлексия, в рассматриваемом варианте служит разъяснительным элементом процесса формирования способности к самовосприятию и развития психики в едином комплексе. Акцентируется отношение отражения к процессу размышления; процесс размышления составляет обязательный состав рефлексии и выступает в качестве ее

непосредственного объекта.

Концепция рефлексии с общетеоретической точки зрения трактуется как средство активного восприятия индивидом с помощью отражения тех видов смыслового и ценностного наполнения индивидуального опыта содержания личности в сознании, активности и коммуникации.

С точки зрения перспективы, рефлексивность составляет неотъемлемую составляющую полноценного мышления и определяется как готовность субъекта к интроспекции и переработке социально-объектных взаимосвязей с объектами и явлениями внешнего мира. Рефлексивность связана с самоанализом человека и нацелена на выявление содержательного наполнения личного глубинного смысла.

Мыслительный процесс как метопознавательное действие проявляется в виде следующего элемента размышлений субъекта, нацеленного на осознание и понимание имеющихся у него способов и условий, способность подвергать анализу и оценке отдельные аспекты мышления. А.Н. Леонтьев утверждает, несомненно, в том, что "рефлексия - это аппарат, обеспечивающий взаимосвязи между значениями индивидуального характера личности субъекта и операционно-предметной составляющей его мыслей [6].

В качестве субъекта рефлексии выступают собственно субъективные предпосылки активности. Как следствие, в каждом явлении содержания личности и поступках он видит, во-первых, действие и, во-вторых, его волнуют не заложенные в этом действии объективные предпосылки а его социальные, глубинные, психологические предпосылки.

Место наблюдателя при рефлексивном анализе не является необусловленным, его позиция неизменно связана с эксплицитной или имплицитной оценкой или стандартом, по отношению к которому он проводит анализ собственной эффективности. Вследствие отражения рефлексии возникает расхождение значений (или правил) с реальными основаниями действия, что часто приводит к осознанию того и другого впервые и побуждает к пересмотру либо первоначальных значений, либо оснований деятельности ( побуждений, утверждений и т.д.) [4, с.210].

Личные качества, являющиеся важными для психолога с профессиональной точки зрения, особенно актуальны для специалиста. Деятельность психолога подвергается оценке на предмет соотнесения с совершенным образцом личности, реализующей в реальности благоприятные достижения, получаемые с посредством результативных психотехнических приемов.

### **Список литературы:**

1. Басова, А.Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А.Г. Басова // Молодой ученый. - 2012. - № 8 (43). - С. 254 - 256.
2. Вартанян, В.М. Эмпатия как ключевой фактор успешной профессиональной деятельности психолога / В.М. Вартанян // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1985.
3. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. // Вопросы психологии. 1988, № 5, с.27-37.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания : Анализ преодоления критич. ситуаций . М.: МГУ, 1984 - 200 с.
5. Власова, Т.В. Эмпатия: от психологии к феноменологии / Т.В. Власова; М-во трансп. России, Дальневост. гос. мор. акад. им. адмирала Г.И. Невельского., 2000. - 84 с.
6. Леонтьев А.Н .Понятие отражения и его значение для психологии// Вопросы философии. -

1966. - №12.

7. Пашукова, Т.И. Механизмы и функции эмпатии / Т.И. Пашукова, Е.А. Троицкая // Вестник МГЛУ. - 2010. - № 7(586). - 197-209 с.

8. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека./Пер. с англ. Общ. ред. и предисл. Исениной - М. Прогресс, 1994. - 479 с .

9. Роджерс К. Р. Клиент - центрированная психотерапия : теория, современная практика и применение / Карл Роджерс ; [пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной]. - Москва : Психотерапия, 2007. - 558 с.