

науково-дослідної роботи студентів, створення проблемно-креативної атмосфери, у якій майбутні психологи мають можливість активно розробляти та втілювати оригінальні дослідницькі задуми, проекти, виявляти дослідницьку ініціативу й наполегливість; по-друге, впровадити у навчальний процес освітні технології, які поєднують методи активного, проблемного навчання, інтерактивні методи.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – [у 2 кн.]. – К. : Либідь, 2003. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-теоретичні засади. – 344 с.
2. Зимняя И. А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека // Высшее образование сегодня. – 2005. – № 11. – С. 14-20.
3. Зязюн І. А. Концептуальні засади теорії освіти в Україні / І. А. Зязюн // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2000. – № 1. – С. 11-24.
4. Князян М. О. Система формування самостійно-дослідницької діяльності студентів / М. О. Князян : [Монографія]. – Ізмаїл: Сміл, 2006. – 224 с.
5. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: Монографія / О. В. Чуйко. – К.: АДЕФ-Україна, 2013. – 280 с.
6. Щедровицкий Г. П. Мышление. – Понимание. – Рефлексия. / Г.П. Щедровицкий. – М.: Наследие ММК, 2005. – 800 с.

О.В. Войтенко, кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет державної
фіскальної служби України, м. Ірпінь

РОЗВИТОК ЕМПАТІЙНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

За два останніх десятиліття українська освіта разом з усією країною стала ареною соціальних змін, що торкнулися кожного жителя України. На

суспільних цінностях, які декларуються з кінця XX - початку XXI ст., фактично виросло нове покоління. Панування соціально-економічних цінностей, ідеологія індивідуального успіху та особистих досягнень, соціальної успішності і спрямованості на себе визначили пріоритет розвитку людини активної, цілеспрямованої, що робить стрімку і успішну, в першу чергу в соціально-економічному плані, кар'єру в суспільстві. Однак життя показало, що становлення особистісних якостей подібного роду відбувається найчастіше на шкоду, а то і за рахунок формування і розвитку таких якостей особистості, як емпатійність, здатність будувати колективістські і командні відносини, співробітництво, спрямованість у спілкуванні в першу чергу на іншого, а не на себе, готовність допомагати людям. Не секрет, що відсутність саме цих якостей в людині багато в чому зумовлює появу можливих невдач у створенні сім'ї, відсутність емоційного тепла в особистих відносинах, самотність.

Проявити емпатію по відношенню до співрозмовника – значить подивитися на ситуацію з його точки зору, випробувати подібні з ним почуття, розуміти і приймати його актуальний емоційний стан. Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків, що дає можливість досягнення ефективності в професійній психологічній діяльності.

Найчастіше серед найнеобхідніших та найважливіших професійних якостей психолога називають емпатію (П.П. Горностай, Т.М. Данилова, Н.М. Дідик, Т.В. Дорошенко, Н.Ф. Каліна, О.Б. Полякова, Д.М. Туркова, І.М. Юсупов та ін.).

Деякі психологи (Л.Г. Жданова) виокремлюють поняття «професійної емпатії». Це поняття охоплює індивідуально-психологічні особливості та набуті знання, уміння й навички для ефективної діяльності практичного психолога. Професійна емпатія є системою індивідуально-психологічних характеристик, а саме компонентів емпатії, емпатійної спрямованості, модальності, рівня вираженості емпатії та її видів і т. ін.; а також процесуальних характеристик емпатії на рівні когнітивно-емотивно-дієвої взаємодії в контексті циклів

емпатійного реагування, технічних аспектів емпатії, структури емпатійної репліки та ін.

Дослідженню феномену емпатії в структурі особистості людини присвячені роботи Н. Обозова, Т.А. Баришевої, А.А. Бодальова, В.В. Бойко, Т.П. Гаврилової, Ю.А. Менжеріцької та ін. Серед сфер життєдіяльності, де виявляється емпатія, перш за все виділяють соціальну сферу: прояв емпатії у близькому колі спілкування (О.Бодальов, В.Кротенко, Т.Пашукова); у професійному спілкуванні (Л.Виговська, С.Максимець, Л.Галицька, Н.Каліна, Т.Федотюк); у широкому колі спілкування (Є.Ільїн, І.Юсупов; Д.Майерс, П.Фрес); емпатія суб'єкта до самого себе – самоемпатія (А.Бохарт, Д.Іган, К.Роджерс, Е.Шостром, Е.Фром). Разом із тим аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що питання розвитку емпатії у професійному становленні здобувача психологічної освіти, а також психокорекційна, розвивальна спроможність методу соціально-психологічного тренінгу розроблені недостатньо.

Емпатія виникає й формується у певній взаємодії людей. В інтерактивній площині спілкування емпатія виступає як регулятор взаємодії, забезпечуючи оцінки і прогноз найбільш адекватних способів поведінки з урахуванням емоційного стану учасників. Вираження емпатії та її форми залежать як від природних особливостей особистості, так і від умов виховання, життєдіяльності людини, її емоційного досвіду та соціальних настанов.

Емпатія у професійній діяльності психолога виконує функцію коригування обраних способів взаємодії з клієнтом на основі емпатійного зворотного зв'язку: збільшує його здатність переконувати, допомагає подолати психологічний захист клієнта, що сприяє просуванню на шляху допомоги йому; розширює уявлення про життя та мотиви вчинків клієнта, збагачує власний емоційний досвід, розвиває особистість і систему її цінностей; несе охоронні функції, якщо досвід, що сприймається, загрожує психічній рівновазі індивіда, так як когнітивна емпатія може виступати як механізм гальмування агресії.

У психології здатність людини проникнутися емоційним станом іншої людини, зрозуміти її внутрішній світ, як інтегральна якість особистості, описується в рамках такого психічного явища, як «емпатійність».

Емпатійна людина вирізняється тим, що у неї розвинені: здатність до децентрації; позитивне бачення інших; швидка орієнтація в ситуаціях взаємодії; переважання демократичних і альтруїстичних стратегій взаємодії. Такій людині притаманні: відкритість; сензитивність (чутливість) до невербальної поведінки іншого; чутливість до соціальних емоцій та моральних почуттів; емоційна стабільність; терпимість до недоліків оточуючих. Людина з високим рівнем розвитку емпатійності проявляє непідробний інтерес до інших людей, розуміння значущості та цінності його особистості та його думки. Така людина не байдужа до переживань іншого.

Залежно від ситуації може переважати емоційна, когнітивна або поведінкова сторони емпатійності. Диференціація емпатійності як особистісної якості відбувається з урахуванням того, який із трьох компонентів у ній переважає: когнітивний, емоційний чи поведінковий. Перевага когнітивного компоненту у відображенні стану іншої людини характерна для адекватного розуміння іншої особистості. Домінування емоційного компоненту в емпатії говорить про емоційний відгук однієї особистості на переживання іншої. Діяльнісний компонент емпатії означає, що суб'єкт не тільки розуміє емоційний стан іншої особи, але і надає їй активну підтримку. Серед основних форм емпатії погоджуємося з найбільш поширеними двома формами: 1) форма пасивного споглядання (співчуття) та 2) форма активної дії (співпереживання).

Емпатійність у структурі особистості психолога можна розглядати, з одного боку, як ситуативно виникаюче переживання, а з іншого боку, як стійку індивідуальну властивість, або навіть, спрямованість особистості, що частіше за все виявляється в готовності психолога проявити розуміння, емоційне тепло, співпереживання, прийняття, співчуття та сприяння. Така готовність допомагає психологові вникати, зрозуміти та сприяти вирішенню проблеми клієнта. Таким

чином, емпатійність необхідно розглядати як одну із провідних характеристик особистості психолога, водночас і як основну вимогу до цієї професії в цілому.

Проблема розвитку емпатійності у процесі професійного становлення здобувачів психологічної освіти заслуговує пильної уваги, оскільки, саме в ході професійної підготовки у вищому навчальному закладі, здійснюється процес самовизначення юнаків і дівчат у житті, формується їх світоглядна позиція, освоюються індивідуалізовані способи і прийоми діяльності, поведінки і спілкування в соціумі.

Професійне становлення особистості майбутніх практичних психологів передбачає тривале опанування системою теоретичних знань та набуття практичного досвіду, формування структури професійно значущих якостей особистості. Розвиток професійної емпатії в процесі становлення особистості фахівця займає значне місце й виражається в оволодінні на світоглядному, професійному та особистісному рівнях здатністю до ефективної міжособистісної взаємодії з іншими людьми, а особливо з клієнтом.

Численні дослідження показують, що рівень емпатійності зростає за допомогою цілеспрямованої тренінгової роботи, яка сприяє розширенню емоційно-чуттєвої сфери на етапі професійної підготовки.

Забезпечити такий розвиток під час фахової підготовки майбутніх практичних психологів можна за умов використання активних форм навчання, які надають змогу студентам вільно висловлювати свої думки та почуття, створюють довірливі й комфортні умови в групі, забезпечують розвиток і закріплення теоретичних знань про феномен емпатії та її значення у професійному житті психолога.

Великий набір ідей і технік, які можуть бути ефективні при самих різних формах індивідуальної і групової роботи, пропонує соціально-психологічний тренінг як метод корекційно-розвивальної роботи. Психологічний тренінг дозволяє працювати з особистістю, зачіпаючи глибинні внутрішні структури, що важко піддаються корекції іншими методами. Психологічний тренінг активізує прагнення учасників до пізнання себе і самовдосконалення, дозволяє

кожному з них прийняти особисту відповідальність за те, хто він є, і дає їм можливість стати «скульпторами» власної особистості.

У самому широкому сенсі під соціально-психологічним тренінгом розуміють своєрідність форми навчання знанням і окремим умінням у сфері спілкування, а також форми відповідної їх корекції. Тренінг представляють як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини.

Виділяють наступні напрямки роботи в тренінгу: 1. Загальний особистісний розвиток учасників. При цьому в якості завдань можуть визначатися: формування адекватного уявлення про себе; освоєння системи понять і уявлень, необхідних для психологічного аналізу особистості і соціально-психологічних ситуацій; корекція неадаптивних особистісних установок; зняття внутрішньоособистісних конфліктів і напружень; формування навичок організації оптимального спілкування, конструктивного вирішення конфліктів у спілкуванні, психологічного аналізу ситуацій. 2. Розвиток самосвідомості. Робота в даному напрямку може включати: корекцію і розвиток самосприйняття; розвиток здатності до самоаналізу і рефлексії; усвідомлення і подолання інтерпретаційних обмежень, що накладаються стереотипізованими фрагментами свідомості.

Тренінгова група є і засобом і середовищем для навмисних змін учасників тренінгу. Різними авторами виділяються наступні чинники, що забезпечують зміни учасників в групі: членство в групі, емоційна підтримка групи, допомога іншим її учасникам, можливість емоційного реагування, зворотній зв'язок, спостереження і осмислення – все це дозволяє людині поглянути на себе збоку, зрозуміти, що її проблеми не унікальні, відчувати підтримку, зняти напругу, підвищити впевненість, ступінь самоповаги, почуття власної необхідності, корисності, сприяє позитивній переоцінці ставлення до себе, допомагає здолати хворобливу фіксацію на своїх проблемах, зміцнює почуття впевненості в собі, у своїх можливостях справлятися зі своїми труднощами. Крім того, підтримка в

групі, атмосфера взаємної зацікавленості, довіри створюють передумови для ослаблення захисних механізмів, а можливість вільного вираження емоцій дозволяє зняти накопичену емоційну напругу, що в поєднанні з емоційною підтримкою групи сприяє розкриттю особистісних проблем учасників, пов'язаних з відповідними переживаннями і подальшої їх переробки.

Виходячи з цього, соціально-психологічний тренінг є найбільш ефективним для вирішення багатьох психологічних проблем.

Активна позиція учасника тренінгу в досягненні остаточних результатів є принципово важливим моментом, що відображає специфіку розглянутого методу, його суб'єкт-суб'єктну природу: тільки на основі активної самосвідомості можна добиватися дійсно серйозних результатів психологічного впливу, особливо в тому випадку, якщо він спрямований на сформовану дорослу людину і зачіпає досить глибокі психологічні утворення.

Психологічними умовами розвитку емпатійності як особистісної властивості та професійної якості здобувачів психологічної освіти є діалогізація освітнього процесу та моделювання навчально-професійних ситуацій. Найбільш доцільними в цьому відношенні методами в соціально-психологічному тренінгу є групові дискусії, рольові та ділові ігри, опрацювання та обговорення окремих комунікативних ситуацій, а також почуттів та емоцій, пов'язаних з ними (тренування міжособистісної чутливості і сприйняття себе як психофізичної єдності).

Отже, соціально-психологічний тренінг є одним із ефективних методів розвитку емпатійності, так як тільки за допомогою цієї форми роботи можна сформувати вміння керувати своєю поведінкою; розвивати мотивацію до професійного успіху; акцентувати увагу на розвитку міжособистісної чутливості через цілеспрямоване моделювання різних ситуацій і включення ігор різних типів, а також широкого діапазону тренувальних вправ.

Література

1. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія / Л.П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328с.

2. Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Л.І. Мороз, С.І. Яковенко; Нац. акад. внутр. справ. – К.: Паливода А.В. [вид.], 2011. – 252 с.
3. Полякова О.Б. Психологические особенности эмпатических способностей психологов и педагогов // Мир образования–образование в мире. – 2010. – №1.– С. 80-92.
4. Туркова Д.М. Діагностика професійної емпатії практичного психолога // Журнал Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць ДВНЗ Запорізького національного університету, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Номер 2(6) – 2014. – С.176-182.
5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.

З. О.Гаркавенко, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова, м. Київ

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Проблема якісної підготовки фахівців спеціальності «Психологія» на сучасному етапі актуалізується багатьма чинниками. Безумовно, одним із найбільш очевидних, можна назвати збільшення попиту на психологічну допомогу в суспільстві.

Події останніх п'яти років свідчать про надзвичайно велику кількість різноманітних проблем, які потребують якісного психологічного втручання. Відповідно, зростає кількість психологів. Так, психологічна служба у системі освіти досягла майже 24 тисяч фахівців. Загальне число фахівців, які надають психологічну допомогу суспільству в сучасних умовах, значно більше. Це і фахівці соціальних служб, консультанти служб «гарячих ліній», психологи силових структур і багато інших, які працюють в т.ч. на громадських засадах.