

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ ЭМПАТИИ НА СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Легкова А.В.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: anna.legkova@bk.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н., доцент

Аннотация: В статье проведен анализ влияния эмпатии на специалиста в области психического здоровья, которое, в результате бессознательного использования, представляет дополнительный риск в виде викарной травмы и выгорания специалиста.

Ключевые слова: эмпатия, зеркальные нейроны, когнитивная эмпатия, эмоциональная эмпатия, соматическая эмпатия, бессознательная эмпатия, викарная травма, выгорание.

THE IMPACT OF EMPATHY ON THE MENTAL HEALTH PROFESSIONAL

Legkova A.V.

Abstract: The article analyzes the impact of empathy on a mental health professional, which, as a result of unconscious use, poses an additional risk in the form of vicarious trauma and specialist burnout.

Keywords: empathy, mirror neurons, cognitive empathy, emotional empathy, somatic empathy, unconscious empathy, vicar trauma, burnout.

Эмпатия является многогранным феноменом эволюционного процесса, помогающий объединять людей. Результат эмпатии представляет собой понимание чувства другого человека, или же опосредованное ощущение эмоции. Эта способность сыграла важную роль в развитии человечества, позволив людям создавать пары и объединяться в группы, заботиться о своих детях и общаться.

Эмпатия - постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания. [1]

Эмпатия является основным, важным, а также самым надежным инструментом специалистов в области психического здоровья. Часто именно

способность испытывать то, что испытывают другие приводит человека в помогающую профессию. [3]

Эмпатия имеет решающее значение для успешного межличностного взаимодействия специалиста в области психического здоровья и клиента. Когда мы смотрим на человека (его лицо или тело), слушаем его слова, мы можем понять не только, как человек себя чувствует, но и его настроение. Чувствуя то, что чувствует другой позволяет специалисту устанавливать тесную связь с клиентом, помогает понять, как на него влияют те или иные события, с которыми мы помогаем ему справиться. Эмпатия представляет собой фундаментальный инструмент работы специалиста в области психического здоровья и дает ему возможность быть эффективным.

Эмпатия стала предметом многих исследований в области неврологии почти два десятилетия назад. Исследования Сингера и его коллег доказали, что переживание самой боли и сопереживание боли другого вызывает возбуждение в той же нейронной области. Эмпатия активирует те же нейронные сети, что и при непосредственном переживании эмоции.

Социальные исследования нейронауки показывают, что уловить чувства другого человека можно с помощью определенных нервных клеток, называемых зеркальными нейронами. Когда мы имитируем позу или движение другого человека, это обычно приводит к сопереживанию его эмоционального состояния. Такое поведение начинается еще в младенческом возрасте и является естественным явлением. [1]

Эти наблюдения привели к введению таких терминов, как соматическая эмпатия, когнитивная эмпатия и эмоциональная эмпатия.

Когнитивная эмпатия определяется как ментальное видение ситуации с точки зрения другого человека, т.е. способность видеть ситуацию с точки зрения другого, сохраняя при этом чувство собственного «я». Эта психическая функция более высокого уровня, чем эмоциональное заражение. Разница в том, что одна является отражающей и инстинктивной, в то время

как другая использует когнитивную психическую функцию для возможности понять точку зрения другого.

Эмоциональная эмпатия определяется как опосредованное разделение эмоций. Человек испытывает те же эмоции, что и другой.

Соматическая эмпатия заключается в телесных ощущениях того, что испытывает другой на физическом уровне.

Эмпатия имеет и обратную сторону. Это фактически двусторонний меч, который как помогает в установлении связи с другими, так и причиняет вред, особенно, когда она бессознательна и, следовательно, вне контроля самого человека. Бессознательное переживание состояния другого, может оказывать сильное психическое и соматическое воздействие, приводя к викарной травме и выгоранию специалиста. [2]

Эмпатия становится опасной только тогда, когда терапевт ее не осознает, а значит, и не контролирует, неосознанно настраиваясь на ощущения, эмоции, образы и мысли клиентов. В этом случае терапевт не сможет отличить состояния клиента от своих собственных.

Библиографический список

1. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс». – 1998. – С. 512.
2. Суханова М.С. Психологические проблемы, возникающие в процессе трудовой деятельности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию [Электронный ресурс]. – 2019. – Т.5, №2. – С. 453-456. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353703> (дата обращения: 12.02.2020).
3. Полетаева К.Н. Применение препарата тривалумен для лечения пациентов с астеническими расстройствами // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 645-653. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514380> (дата обращения: 01.02.2020).