

## ЭМПАТИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Одной из актуальнейших проблем современной психологической науки, необходимость разрешения которой многократно социально обусловлена, является проблема диагностики психологического здоровья человека. Нарушения в области психологического здоровья становятся ощутимым препятствием на пути полного, гармоничного и плодотворного развития индивидуальности, тем самым значительно снижая качество любой психолого-педагогической работы. Напряжённый темп и изменчивый характер жизни, сплошной поток с трудом поддающейся переработке информации, многократные эмоциональные перегрузки создают постоянную угрозу балансу между человеком и окружающей средой, поддержание которого представляется основной функцией психологического здоровья. Огромное значение для полноценного раскрытия потенциала личности имеет и содержание взаимоотношений человека, характер его межличностных взаимодействий.

Целенаправленная работа в сфере поддержания, а, при необходимости, и коррекции психологического здоровья не может быть успешной без выработки чётких критериев диагностики, установления наиболее существенных показателей данного психического явления. Первым шагом на пути решения данной задачи должно стать определение тех психических свойств человека, которые могут выступать в качестве показателей психологического здоровья.

Анализ литературы и ряд исследований, осуществлённые под руководством российского психолога О.В. Хухлаевой, позволили описать психологическое здоровье как систему, включающую три взаимосвязанных, находящихся в постоянном динамическом взаимодействии компонента: аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный [7]. Аксиологический компонент представляется как безусловное принятие человеком самого себя и других людей при достаточно полном знании объектов. Инструментальному компоненту соответствует умение понимать и описывать собственные эмоциональные состояния и переживания других, распознавать причины и последствия межличностных взаимодействий, а потому свободно выражать свои чувства, не травмируя окружающих. Потребностно-мотивационный компонент психологического здоровья определяется личной ответственностью человека, прежде всего в отношении собственного развития, а также наличием потребности способствовать развитию других людей. Иными словами, психологическое здоровье - это: во-первых, позитивное само- и, если можно так выразиться, взаимочувствие; во-вторых, осознанное проявление этого состояния и, в-третьих, использование его в качестве регулятора жизненной активности, индикатора адекватности своего поведения и поведения другого, подкреплённое устойчивыми этическими взглядами субъекта.

Размышляя над тем, какие психические свойства в наибольшей степени задействованы в работе системы психологического здоровья, невозможно не обратиться к понятию эмпатии. Современной психологией эмпатия рассматривается как механизм социального познания через отождествление субъекта с объектом. В сфере межличностных отношений эмпатия позволяет партнёрам постигать внутренние, прежде всего эмоциональные, состояния друг друга. Практически все исследователи, занимающиеся изучением эмпатии, отводят ей значимую роль в процессе личностного развития человека, в особенности - становления его нравственности [2;3].

Близость явления эмпатии к системе психологического здоровья становится очевидной при обсуждении содержания процесса эмпатийного переживания-реагирования, представленного взаимодействием эмоциональных, когнитивных и конативных компонентов [2; 3]. Основным механизмом осуществления эмпатии целым рядом учёных признаётся идентификация [3; 4; 5]. В тоже время, обязательной характеристикой здоровой личности, по мнению австрийского психолога Альфреда Адлера, является социальный интерес, как способность интересоваться другими людьми, принимать в них участие [1]. Более широкое понимание социального интереса, используемое в книге О.В. Хухлаевой, предполагает как раз «идентификацию с живыми и неживыми объектами, ощущение единства со всем миром» [7].

Американский психотерапевт К. Роджерс, привнёсший значительный вклад в разработку теории эмпатии, писал: «быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и, в тоже время - тонким и чутким» [6]. Иначе говоря, быть действительно эмпатичным можно лишь, будучи психологически здоровым, и развитая эмпатия является значимым показателем психологического здоровья.

Изучение индивидуально-личностных особенностей эмпатийного переживания-реагирования человека открывает новые возможности диагностики психологического здоровья, позволяя выявлять глубинные причины его нарушений и проводить научно-обоснованную коррекционную работу.

#### Список литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995.
2. Валантинас А.А. Взаимосвязь эмпатии и усвоения нравственных норм детьми младшего школьного возраста. Автореф. канд. дисс. - Вильнюс, 1988.
3. Выговская Л.П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи. Автореф. канд. дисс. - Киев, 1991.
4. Знаков В.В. Основные условия межличностного понимания в совместной деятельности // Вопросы психологии. - № 1. – 1984.
5. Резек А.М. Развитие сопереживания ровесникам у дошкольников. - М., 1992.

6. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. - М., 1997.
7. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М., 2001.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ