

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІМИ ФАХІВЦЯМИ З ПСИХОЛОГІЇ В РОБОТІ З ПСИХОТРАВМАМИ

Ямкова Тетяна Милентіївна

здобувач(ка) другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Факультет права, публічного управління

та національної безпеки, кафедри психології,

Поліський національний університет

м. Житомир, Україна

В Україні відбувається багато травматичних подій пов'язаних з війною. А це насамперед серйозно впливає на психічне здоров'я людей. Переживаючи негативні емоції через втрати рідних, своїх домівок, дуже важко зберігати спокій і знаходити в собі сили, а також відновлювати свій внутрішній ресурс .

Емпатія – це вміння не тільки помітити зміни настрою іншої людини, а і розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.[3] Інколи нам здається, що людина, яка вміє відчувати емоційний стан іншої людини обов'язково має допомагати іншим. Ця особливість, вміння співпереживати, а також розуміти емоційний стан клієнта, вкрай необхідна майбутнім фахівцям з психології.

Емпатія допомагає майбутньому фахівцю з психології побачити світ очима співрозмовника, зрозуміти його потреби, проблеми і страхи , і між тим відчувати свій власний стан, а це непросто. Емпатія – це здатність бути відкритим до емоцій і не втрачати себе. Це здатність мати кордони щоб не надто переповнюватись емоціями, мати адекватну реакцію на емоційну ситуацію. Потрібно розуміти, що надмірна емпатія веде до виснаження, а це в свою чергу до вигорання. Справжнє емпатійне сприйняття створює сприятливу атмосферу для довірливої розмови у процесі консультації.

Емпатію необхідно використовувати майбутньому фахівцю з психології правильно, так, щоб не завдати шкоди ні собі, а ні клієнтові, який звернувся по допомогу. Емпатія допомагає розуміти клієнта не стільки когнітивно, як емоційно, тобто без слів, або точніше, скрізь його слова. Розвиваючи вміння краще розуміти емоції, відчуття клієнта є в подальшому професійному становленні важливим аспектом і суттєво просуває майбутнього фахівця з психології у його професійних навичках. Звісно коли ми можемо зрозуміти, що стоїть за чимось висловлюванням, або за образою, агресією, та будь чим іншим, це дає

можливість розуміти глибше. Особливо це є важливо, коли по допомогу до психолога звертається клієнт який пережив травмуючу подію, адже в цей момент вкрай необхідно проявити увагу і розуміння, зуміти почути і відчувати, допомогти клієнту не завдавши шкоди.

Психотравма – це те, що загрожує фізичній або психологічній цілісності людини, а також може нести загрозу смерті чи серйозних розладів. Це може бути спричинено такими впливами: нещасні випадки, горе від втрати близьких, військові дії, природні катастрофи, фізичне насильство, серйозні захворювання та їх наслідки.

Від однієї травмуючої ситуації, можуть з'явитися негативні наслідки для психіки. Травма може завдати шкоди на всіх рівнях функціонування людини: когнітивний, емоційний, фізіологічний, сексуальний, духовний.

Завдання майбутнього фахівця з психології – навчитися врівноважувати стан клієнта, допомагаючи осмислити те, що відбулося, обробляючи важку інформацію. Після цього травматичні спогади відступлять і не турбуватимуть. Майбутній фахівець з психології повинен вміти:

- відновлювати почуття безпеки;
- знаходити необхідні ресурси, які допоможуть впоратися;
- навчитися поводитися з важкими почуттями;
- наблизитись до щасливого і наповненого життя, заснованого на

цінностях людини [4].

Висновок

Ми живемо в часи, коли відбуваються воєнні конфлікти, соціальні заворушення, часті стихійні лиха. Майбутній фахівець з психології повинен мати глибокі знання про психологічні наслідки війни, вплив на психічне здоров'я людей, як діяти під час кризових станів, шляхи та способи подолання психологічної травми, а також професійну етику, щоб забезпечити найвищі стандарти допомоги. Важливою складовою роботи психолога в умовах війни є здатність швидко реагувати на надзвичайні ситуації та забезпечення безпеки для себе та тих, хто отримує допомогу і в цьому майбутньому фахівцю з психологією, як найкраще допоможе впоратися емпатія. Адже емпатія – це вміння розуміти емоційний стан іншої людини.

Література:

1. Бондаренко І. В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. Соціально-економічні та технічні системи: дослідження, проектування, оптимізація, 2007. С. 26–29.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2007. 328 с.

3. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ; Либідь, 2007. 256 с.

4. Джудит Герман. Психологічна травма та шлях до видужання // переклад: Оксана Наконечна, Оксана Лизак, Олександр Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с. ISBN 978-617-679-178-2 (ISBN 978-0-465-08730-3)

5. Українська Вікіпедія : Психологічна травма, відредаговано 2 лютого 2024. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_травма