

## Метафора как средство повышения уровня рационального и эмоционального компонентов эмпатии

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

*Мижиртумова Валерия Рубеновна*

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
E-mail: *leronvaleron1818@gmail.com*

Изучение природы эмпатии дает возможность подойти ближе к проблеме взаимосвязи личности и эмоциональной сферы, что способствует глубокому изучению формирования личности. Теоретический анализ позволяет сказать, что в основном подходы к определению эмпатии позиционируются как три типа: гносеологический, этический и интегративный. В гносеологическом подходе эмпатия обозначается как способ познания и понимания другого человека, в этическом - как реагирование на чувства и разделение чувств другого. Интегративный подход рассматривает эмпатию, объединяя гносеологический и этический подходы [5].

По мнению большинства исследователей, составляющими эмпатии являются: когнитивный компонент в виде понимания состояний другого человека без изменения своего состояния; эмоциональный (аффективный) компонент в виде сопереживания и сочувствия; поведенческий (действенный) компонент в виде активной поддержки другого и оказания помощи [2].

Обозначим ряд функций эмпатии: она способствует сбалансированности межличностных отношений, морально-нравственному росту личности, развитию коммуникативной компетентности, а также эффективному взаимопониманию при оказании психотерапевтической помощи. Эмпатия уменьшает эффект искажения восприятия другого, рождаемый атрибутивными процессами, и сопровождает формирование более точного первого впечатления [2].

Лица с высокоэмпатийным потенциалом отличаются наличием специфической готовности, направленности, мотивационных ориентаций и потребностей изменять, усовершенствовать, модернизировать процесс собственного развития. Этот процесс имеет место в силу высокого уровня когнитивной и эмоциональной рефлексии, толерантности и других психологических особенностей, присущих эмпатийным личностям [5].

Эмпатия сложное функциональное образование - она осуществляется посредством целого ряда механизмов, опираясь, в том числе, на децентрацию, рефлекссию, идентификацию и формируется во многом стихийно по мере приобретения жизненного опыта [2]. Все сказанное делает затруднительным формализацию процесса развития эмпатии в виде тренинговой программы, однако это может быть преодолено за счет использования в работе таких же многомерных инструментов, например, метафоры.

Метафора представляет собой переход от менее понятного в силу сложности и/или абстрактности к более понятному - знакомому и сенсорно насыщенному, за счет аналогий. В связи с тем, что метафора раскрывает одно понятие через другое, в ней выделяют две части: идею, которая служит фундаментом для создания метафоры, и то, с чем её сравнивают - её новое содержание [3].

Метафору характеризуют такие особенности, как иносказательность, легкодоступность, активность на разных уровнях психики, умение выразить невыразимое, различия в форме и объёме метафоры, способность связывать информацию из разных сенсорных систем [1].

Нами проведено исследование эффективности тренинговой работы по развитию эмпатии. Было разработано 2 программы, идентичные по длительности (4 занятия по 3 часа) и структурным блокам (когнитивный, эмоциональный и поведенческий), но отличающиеся по формату упражнений - с использованием метафор или без. Кроме того, программы различались последовательностью блоков - в одних группах работа начиналась с эмоционального, а в других с когнитивного компонента. В основе разработки тренинга лежали представления о децентрации как базе развития эмпатии, умении увидеть и правильно вербализовать переживания собеседника как проявления эмпатии, когнитивной гибкости, как способности быстро адаптироваться к чему-то новому, безоценочности, как процессе принятия другого мнения на определенную ситуацию и его фиксация в первоначальном виде, а также эмоциональном реагировании и резонировании, что позволяет проявлять эмоциональную гибкость [2].

В исследовании приняли участие студенты в количестве 45 человек (40 девушек и 5 юношей), обучающиеся по направлению «Психология». Для оценки динамики эмпатии после тренинга был использован опросник Е.А. Троицкой «Эмоциональная, когнитивная и действенная эмпатия» [4]. Анализ полученных данных проводился с помощью теста Уилкоксона. На основе данных можно утверждать, что если начинать тренинговую работу через метафоры с когнитивного компонента, увеличение уровня эмпатии не наблюдается ( $p=0,187$ ), в то время, как в группах, с которыми вначале посредством метафор прорабатывался эмоциональный компонент, зафиксирован рост эмпатии ( $p=0,018$ ). В тренинговой программе без метафор вначале прорабатывался когнитивный компонент и ее применении также увеличивает уровень эмпатии ( $p=0,006$ ). Таким образом, можно отметить, что очередность тренинговой работы с когнитивным и эмоциональным компонентом эмпатии влияет на степень изменения показателей эмпатии. Данные результаты можно связать с тем, что сочетание метафоры и эмоционального компонента, располагает человека сразу включиться в процесс и оптимизирует его состояние, а дальнейшая работа с когнитивным компонентом уже выстраивается на некотором основании и проходит легче. Вероятно, работа с когнитивным компонентом для участников оказывается более трудоемкой и если начинать тренинг с этого блока, от участников важна готовность проявлять активность и прилагать усилия, в то время как использование метафор создает скорее расслабленную атмосферу и не настраивает нужным образом на тщательное выполнение тренинговых заданий.

### Источники и литература

- 1) Аванесян М. О. Психологические механизмы понимания и создания метафоры: ... дис: канд. пс. н.: 19.00.01. – СПб, 2013.
- 2) Горбатова Е.А. Эмпатия: психологическая структура и механизмы реализации // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2014. № 1. С. 23–29.
- 3) Леоненко, Е. А., Тимошенко Г. В. Метафора и телесная метафора в психотерапии: опыт осмысления и систематизации // Журнал практического психолога / Ред. А.Г. Лидерс. – №3 (2006). – С. 141-163.
- 4) Троицкая Е. А. Особенности разработки методики исследования структурных компонентов эмпатии // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2012. – № 7 (640). –С. 144–157.
- 5) Эмпатия: монография / В.И. Долгова, Е.В. Мельник. – М.: Перо, 2014. – 40-70 с.