

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В РІЗНИХ ТЕРАПЕВТИЧНИХ МОДАЛЬНОСТЯХ

Харченко Андрій

E-mail: kharchenkoao091284@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0001-6685-1498>

кандидат психологічних наук, доцент ЗВО кафедри психологічного консультування і психотерапії
факультет психології, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
Майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022

Лимич Катерина

E-mail: katylimich@gmail.com

магістр психології, факультет психології, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022

Постановка проблеми Психотерапія займає ключову роль у системі охорони психічного здоров'я. В той же час особистісні особливості психотерапевтів, котрі обирають різноманітні модальності, недостатньо досліджені, і це робить розуміння впливу цих особливостей на ефективність терапевтичної роботи більш складним. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) орієнтується на аналітичний підхід, а клієнт-центрована терапія (КЦТ) акцентує на емпатії та відкритості. **Аналіз проблеми** У науковій літературі виділяється необхідність таких особистісних особливостей для психотерапевтів, як переважаючий стиль мислення, рівень емоційного інтелекту, здатності до емпатії, навичка рефлексії та побудова міжособистісних взаємин. Представники різних терапевтичних підходів демонструють значні відмінності за цими параметрами. **Мета дослідження** - Виявити психологічні особливості особистостей психотерапевтів підходів КПТ та КЦТ. **Методи дослідження** - опитувальник для визначення стилю мислення (А. Харрісон, Р. Бремсон), методика Н. Холла оцінки емоційного інтелекту та емпатії, 16-факторний опитувальник особистості (Р. Кеттел), методика міжособистісних взаємин (Т. Лірі). Для математико-статистичної обробки даних застосовувалися U-критерій Манна-Уїтні та експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax. **Опис вибірки** Вибірку склали 55 психотерапевтів (26 представників КПТ, 29 – КЦТ), віком 25-45 років, з досвідом роботи від 3 років. **Висновки** У дослідженні виявлено ряд значущих відмінностей між психотерапевтами досліджуваних груп. У психотерапевтів КПТ переважає аналітичний стиль мислення, також вони мають більш високий рівень організованості і схильності до директивності. В свою чергу терапевти КЦТ мають більш високий рівень емоційної відкритості, кооперативності у взаєминах та емпатії. Факторний аналіз показав, що у терапевтів КЦТ виявлений тісний зв'язок між емоційним інтелектом та здібностями до рефлексії, а у терапевтів КПТ переважає зв'язок між аналітичними здібностями та здатністю саме до професійної рефлексії.

Ключові слова: психотерапевт, особливості особистості, когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-центрована терапія, стиль мислення, емоційний інтелект, емпатія

Постановка проблеми. Психотерапевтична діяльність потребує не тільки професійних знань, але й певних психологічних особливостей особистості терапевтів. Як зазначає Карл Роджерс, у психотерапії ключовими є емпатія, автентичність та безумовне прийняття клієнта. Джудіт Бек наголошує на важливості структурованості та організованості терапевта. Тобто у різних терапевтичних модальностях, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та клієнт-центрованої терапії (КЦТ), роль психологічних характеристик може варіюватися.

Наукові роботи свідчать про відмінності у стилі мислення, емоційному інтелекті, рефлексії та інших особливостях психотерапевтів залежно від обраної модальності. Наприклад, для КПТ характерна

орієнтація на аналіз і систематичність, тоді як для КЦТ важливими є емпатія та прийняття клієнта. Актуальність вивчення цих відмінностей обумовлена необхідністю адаптувати терапевтичні підходи до індивідуальних особливостей терапевтів для підвищення ефективності їхньої роботи.

Аналіз проблеми: Як зазначають різні дослідники, успішність психотерапії значною мірою залежить від особистісних особливостей терапевта. У когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) структурованість, систематичність та орієнтація на зміну думок і поведінкових моделей є визначальними для досягнення терапевтичних результатів. Терапевти КПТ акцентують увагу на раціональному підході, який базується на когнітивному аналізі та використанні чітких методик [1].

How to cite: Kharchenko, A., Lymych, K., (2024). Psychological Characteristics of Personality of Psychotherapists Working in Different Therapeutic Modalities, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (22), 22-26. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-22-03> (in Ukrainian)

Як цитувати: Харченко А., Лимич К., (2024). Психологічні особливості особистості психотерапевтів, які працюють в різних терапевтичних модальностях, *Психологічне консультування і психотерапія*, (22), 22-26. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-22-03>

© Харченко А., Лимич К., 2024; CC BY 4.0 license

Клієнт-центровані терапевти (КЦТ), за Карлом Роджерсом, більше орієнтовані на створення атмосфери довіри, емоційної підтримки та емпатійного розуміння клієнта. Цей підхід спрямований на глибше усвідомлення клієнтом власних емоцій і переживань, що є основою для особистісного зростання. Емпатія, безумовне прийняття та автентичність психотерапевта в цьому випадку є основними факторами ефективності терапії [2].

Емпіричні дослідження підтверджують значення емоційного інтелекту як ключового елементу ефективної роботи психотерапевтів. Наприклад, дослідження Гоулмана показали, що високий рівень емоційної обізнаності дозволяє терапевту краще розуміти не лише свої емоції, а й емоційні стани клієнта, створюючи сприятливі умови для співпраці [3].

Рефлексія, за Дональдом Шоном, є важливим інструментом саморозвитку терапевтів, оскільки допомагає їм аналізувати власні реакції та ефективніше взаємодіяти з клієнтами. У КЦТ терапевти демонструють вищий рівень саморефлексії, що відповідає їхньому акценту на міжособистісну взаємодію та розуміння емоційного стану клієнтів [4].

Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки навчальних програм і супервізій, які дозволять психотерапевтам вдосконалювати свої навички відповідно до вимог їхньої модальності. Також ці знання сприятимуть підвищенню ефективності терапії шляхом більш точного вибору підходу для конкретного клієнта [5].

Мета дослідження - Виявити психологічні особливості особистості психотерапевтів, працюючих в напрямку когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та клієнт-центрованої терапії (КЦТ), а також визначити їхній вплив на терапевтичну діяльність.

Опис вибірки. До вибірки увійшли 55 психотерапевтів віком 25-45 років. Учасники мали вищу освіту по психології та щонайменше 3 роки практичного досвіду. З них 26 осіб практикують КПТ та 29 осіб – КЦТ.

Методи. Було використано такі методики: опитувальник для визначення стилю мислення (А. Харрісон і Р. Бремсон) – для оцінки когнітивних стилів; тест Н. Холла для оцінки емоційного інтелекту та емпатії – для вивчення здатності розуміти та керувати емоціями; рефлексія (вираженість і спрямованість) М. Гранта – для аналізу ауторефлексії та соціорефлексії; 16-факторний опитувальник Р. Кеттела – для дослідження основних особистісних чинників; методика для діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі) – для вивчення стилю взаємодії з іншими. Дані оброблялися з використанням: U-критерію Манна-Уїтні для порівняння між групами [6] та факторного аналізу для виявлення ключових змінних та латентних структур [7].

Результати досліджень та їх обґрунтування

Особливості стилів мислення Аналіз стилів мислення показав статистично значущі відмінності між психотерапевтами обох груп.

Таблиця 1. Порівняльний аналіз стилів мислення/ Comparative analysis of thinking styles

Стиль мислення	КПТ		КЦТ		Ue
	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх	
Прагматичний	0,92	0,73	1,55	0,8	116,5*
Реалістичний	0,71	0,46	1,27	0,79	123*

Примітка: Ue - емпір. знач. критерію Манна-Уїтні; *-достовірн. відмін. при $p \leq 0,05$ / **Note:** Ue - empirical value of the Mann-Whitney test; *-significant difference at $p \leq 0.05$

По результатам, наданих в таблиці, у психотерапевтів КПТ аналітичний стиль мислення був значно вищим, що узгоджується з вимогами систематичного аналізу думок та поведінкових моделей клієнтів. Психотерапевти КЦТ демонстрували вищі показники за прагматичним та реалістичним стилями мислення, що відповідає їхній орієнтації на адаптивні та підтримуючі методи роботи.

Емоційний інтелект Рівні емоційного інтелекту також мали відмінності між групами.

Виходячи з отриманих результатів, терапевти КЦТ демонстрували вищий рівень емпатії та здатності до управління емоціями. Це відповідає теоретичним положенням їхньої модальності, де емпатія є одним з ключових понять. Психотерапевти КПТ більше орієнтовані на аналітичну роботу, що пояснює їхні

дещо нижчі показники емоційної обізнаності та емпатії.

Рефлексія Аналіз рефлексивних здібностей показав, що терапевти КЦТ мають перевагу в аспектах саморефлексії та соціорефлексії, але відмінності не є статистично значущими.

Виходячи з результатів, терапевти КЦТ демонструють більше уваги до власних емоційних станів і впливу своєї поведінки на клієнтів. Представники КПТ більше зосереджуються на когнітивних стратегіях, що пояснює їхні нижчі показники рефлексії.

Особистісні чинники Аналіз результатів дослідження виявив достовірні відмінності в прояві особистісних чинників між психотерапевтами КПТ та КЦТ.

Таблиця 2. Прояв особистісних чинників/ Manifestation of personal factors

	КПТ		КЦТ		Ue
	Середнє	Ст. відх	Середнє	Ст.відх	
F	13,64	4,34	10,44	3,41	117*
H	17	4,01	12,44	5,12	83*

	КПТ		КЦТ		Ue
	Середнє	Ст. відх	Середнє	Ст. відх	
I	14,5	2,31	12,58	2,89	116*
M	16,5	2,17	11,20	3,13	27*
O	11,14	2,98	8,82	2,84	102,5*
Q2	15	2,18	11,06	2,82	50*
F1	3,21	3,64	5,55	2,78	113,5*
F3	3	1,46	4,17	2,00	123,5*

Примітка: Ue - емпіричне значення критерію Манна-Уїтні; *-достовірність відмінностей при $p \leq 0,05$; F – стриманість – експресивність; H – боязливість – сміливість; I – жорсткість – чутливість; M – практичність – розвинена уява; O – впевненість у собі – тривожність; Q2 – конформізм – нонконформізм; F1 – тривожність; F3 – емоційна лабільність/ **Note:** Ue - empirical value of the Mann-Whitney test; * - significance of differences at $p \leq 0.05$; F - restraint - expressiveness; H - timidity - courage; I - rigidity - sensitivity; M - practicality - developed imagination; O - self-confidence - anxiety; Q2 - conformity - nonconformity; F1 - anxiety; F3 - emotional lability

Виходячи з отриманих результатів, психотерапевти КПТ виявляють вищі показники рішучості та сміливості, що відповідає активній та структурованій ролі в терапії. Вони більше орієнтовані на досягнення результату і часто приймають роль "ведучого" в процесі змін клієнта. Вищі показники чутливості у психотерапевтів КПТ вказують на важливість стеження за змінами клієнта, для корекції його думок і поведінки. Психотерапевти КЦТ більш орієнтовані на підтримку

клієнта та створення безпечного середовища. Вони проявляють більшу м'якість та гнучкість у своїй роботі, де зміни відбуваються в комфортному для клієнта темпі. КЦТ терапевти менш схильні до використання жорстких рішень та інтервенцій, що дозволяє створити більш сприятливу атмосферу для емоційного відновлення клієнта.

Особливості взаємовідносин з людьми

Виявлені наступні результати:

Таблиця 3. Особливості взаємовідносин з людьми/ Peculiarities of relationships with people

	КПТ		КЦТ		Ue
	Середнє	Ст. відх	Середнє	Ст. відх	
Егоїстичний	8,14	1,35	6,93	1,87	123,5*

Примітка: Ue - емпір. знач. критерію Манна-Уїтні; *- достов. відмін. при $p \leq 0,05$ / **Note:** Ue - empirical value of the Mann-Whitney test; *- significant difference at $p \leq 0.05$

Виходячи з отриманих результатів, КПТ терапевти мають більш виражений егоїстичний стиль спілкування, що може бути зумовлено фокусом на структурованих змінах та досягненні конкретних цілей в процесі терапії. КЦТ терапевти більше орієнтовані на підтримку та емпатію, що вимагає меншої зосередженості на власних інтересах і більшої гнучкості у взаємодії з клієнтом.

Для обох груп спільними рисами є авторитарність і агресивність на середньому рівні, що вказує на готовність до активної участі в процесі терапії, однак без надмірної домінування чи ворожості. Відмінності за егоїстичним стилем вказують на тенденцію КПТ терапевтів до більш активної ролі в процесі змін, в той час як КЦТ терапевти надають більше простору клієнту для власних рішень і розвитку.

Специфіка факторної структури КПТ

Перший фактор охоплює характеристики, пов'язані з емоційною обізнаністю та здатністю контролювати свій внутрішній стан. Негативні значення по емоційній обізнаності (-0,89) та управлінню емоціями (-0,65), керування емоціями інших (-0,74), емпатія (-0,62), самомотивація (-0,53), соціорефлексія (-0,42), тривожність (-0,73), напруженість (-0,412), залежність (-0,67) і альтруїстичність (-0,73), свідчать про те, що ці змінні мають зворотний вплив на особистісні характеристики терапевтів, які працюють у межах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Іншими словами, такі результати можуть свідчити про те, що ці фахівці не схильні до надмірної емпатії чи емоційної

відкритості під час роботи, не акцентують увагу на емоціях клієнта або своїх власних переживаннях, а також мають нижчий рівень соціальної рефлексії й альтруїзму. Водночас вони відзначаються відсутністю надмірного внутрішнього тиску та напруженості.

Позитивні значення по емоційній стійкості (0,61), домінантності (0,79), сміливості (0,61), підозрілості (0,45), авторитарності (0,48) та агресивності (0,45), характеризують типові риси цих психотерапевтів. Вони демонструють рішучість, сміливість, здатність тримати під контролем власне життя та події навколо себе, а також відзначаються критичністю і певною жорсткістю, зберігаючи при цьому емоційну стабільність та внутрішній комфорт.

Взаємозв'язок між позитивними та негативними значеннями цього фактора вказує на те, що посилення таких рис, як домінантність, рішучість і авторитарність, зменшує схильність фахівців до емоційної залученості та фокусування на переживаннях клієнтів.

Другий фактор показує структуру особистісних рис, які впливають на якість і результативність роботи з клієнтами. Позитивні значення по показникам ідеалістичності (0,46), реалістичності (0,77), чутливості (0,602), сміливості (0,61) та дипломатичності (0,69), свідчать про об'єктивність у підході до ситуацій, що сприяє ефективній комунікації.

Негативні значення по експресивності (-0,68), емоційній лабільності (-0,62) і радикалізму (-0,43), вказують на те, що, хоча ці терапевти й не завжди

емоційно відкриті, вони завжди залишаються емоційно неврівноваженими та здатними до контролю своїх емоційних реакцій.

Взаємозв'язки всередині цього фактора демонструють, що для досягнення об'єктивності в професійній діяльності важливими є емоційна стабільність та здатність до ретельного аналізу ситуацій, як власних, так і клієнтських.

Обидва фактори мають чітке розмежування: перший показує емоційні характеристики, важливі для особистісного розвитку та встановлення ефективної взаємодії з клієнтами, тоді як другий акцентує на прагматичних і врівноважених рисах, які сприяють структурованій та об'єктивній роботі. Таким чином, зазначені особистісні особливості психотерапевтів, які працюють у напрямку КПТ, не лише сприяють їхньому внутрішньому комфорту та професійному розвитку, а й забезпечують ефективність їхньої діяльності в рамках цього підходу.

Специфіка факторної структури КЦТ Перший фактор - «емоційна стійкість та самоконтроль». Позитивні навантаження, по показникам емоційної обізнаності (0,72), управлінню емоціями (0,69), самомотивації (0,64), емпатії (0,62), керуванню емоціями інших (0,73), емоційній стійкості (0,68), експресивності (0,81), високій нормативності поведінки (0,6), сміливості (0,77), чутливості (0,76), довірливості (0,54), практичності (0,8), впевненості у собі (0,45), самоконтролю (0,71), напруженості (0,51) і авторитарності (0,61), свідчать про високий рівень емоційної стійкості та самоконтролю у психотерапевтів, які працюють у рамках клієнт-центрованої терапії (КЦТ).

Взаємозв'язок цих позитивних показників формує цілісний психологічний портрет психотерапевтів клієнт-центрованого напрямку. Він поєднує в собі емоційну компетентність, здатність до співчуття та співпереживання, стійкість до стресів, впевненість і мотивацію. Такі терапевти можуть одночасно займати роль лідера та провідника, адаптуватися до клієнта, проявляючи чуйність і розуміння його емоцій та переживань, тим самим активуючи міжособистісне спілкування як у професійному, так і в особистісному контексті.

Отже, позитивні факторні навантаження першого фактора визначають особистісний тип психотерапевта з високим рівнем емоційної зрілості, здатністю до самоконтролю та ефективного емоційного впливу.

Другий фактор включає як позитивні, так і негативні навантаження: прагматичність (-0,44), аналітичність (0,42), емоційну обізнаність (-0,49), самомотивацію (-0,41), високу нормативність поведінки (0,43), радикалізм (0,53), неконформізм (0,61), напруженість (0,68), тривожність (0,52), екстраверсію (-0,49), агресивність (0,5), підозрілість (0,64) і підпорядкованість (0,5). Ці результати вказують, що посилення радикалізму, тривожності та напруженості у терапевтів ускладнює їхню здатність залишатися мотивованими, об'єктивними та емоційно залученими до роботи з клієнтами.

Другий фактор підкреслює прагматичність, соціальну чутливість і адаптивність, важливі для підтримання ефективної соціальної взаємодії.

Обидва виділені фактори створюють комплексну особистісну структуру психотерапевтів клієнт-центрованого напрямку. Вони забезпечують можливість розвитку як цілісної особистості, ефективної міжособистісної комунікації, так і успішної роботи з клієнтами. Взаємозв'язки між змінними підкреслюють значущість розвитку емоційної стійкості та соціальної адаптивності для ефективної практики в професії.

Висновки

1. Встановлено статистично значущі відмінності у стилі мислення: КПТ-терапевти переважно використовують аналітичний, логічний підхід, спрямований на вирішення конкретних завдань, тоді як терапевти КЦТ характеризуються гнучким, інтуїтивним стилем із фокусом на емоції та переживання іншої людини.
2. Не виявлено достовірних відмінностей між терапевтами зазначених модальностей у рівні емоційного інтелекту та здатності до рефлексії, однак спостерігається більш виражена тенденція їх прояву у психотерапевтів КЦТ.
3. Виявлено статистично значущі розбіжності у особистісних особливостях між групами КПТ і КЦТ. Перші характеризуються вищою організованістю, аналітичним мисленням і стабільністю, тоді як представники КЦТ мають більш високий рівень емоційної відкритості, інтуїції та емпатії.
4. КПТ-терапевти демонструють структурований підхід до взаємодії, спрямований на досягнення конкретних результатів, а терапевти КЦТ проявляють відкриту й підтримуючу взаємодію, орієнтовану на емоційну підтримку, що сприяє створенню безпечної атмосфери в комунікації.
5. Факторний аналіз дозволив виділити по два ключові фактори для кожної групи. Для терапевтів КПТ перший фактор відображає емоційну стійкість та самоконтроль, що допомагає зберігати внутрішній баланс і приймати впевнені рішення в стресових ситуаціях. Другий фактор відображає прагматичність, аналітичність і адаптивність, що забезпечує об'єктивність і гнучкість в діяльності.
6. Для терапевтів КЦТ перший фактор відображає емоційну стійкість і самоконтроль, що дозволяє демонструвати емоційну компетентність, співчуття та підтримувати довірливі стосунки. Другий фактор показує прагматичність, аналітичність і соціальну чутливість, важливі для адаптивності й емоційної залученості у міжособистісній взаємодії.

Список використаних джерел/ References

- Golman, D. (2019). Emotional intelligence. Why it can be more important than IQ [Emotional intelligence. Why it might be more important than IQ] Kharkiv, Psychologies, 368 p. (in Ukrainian)

- Klymchuk, V. AT. (2006) Factor analysis: use in psychological research [Factor analysis: use in psychological research] Practical psychology and social work, (8). pp. 43-48. (in Ukrainian)
- Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy of Depression, New York: Guilford Press, 425 p.
- Rogers, C.R. (1951). Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory, Boston: Houghton Mifflin. 560 p.
- Schon, D. A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action, New York: Basic Books, 250 p.
- Safran, J.D., & Muran, J.C. (2000). Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide, New York: Guilford Press, 260 p.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2011). Quantitative Data Analysis with IBM SPSS 17, 18 and 19: A Guide for Social Scientists, London: Routledge, 400 p.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY OF PSYCHOTHERAPISTS WORKING IN DIFFERENT THERAPEUTIC MODALITIES

Andrii Kharchenko

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy, Faculty of Psychology, V.N. Karazin Kharkiv National University Svobody, Sq. 4, Kharkiv, Ukraine, 61022

Kateryna Lymych

Master of Psychology, Faculty of Psychology, V.N. Karazin Kharkiv National University, Svobody S., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022

Problem Statement Psychotherapy plays a key role in the mental health care system. At the same time, the personal characteristics of psychotherapists who choose various modalities are not sufficiently studied, and this makes understanding the impact of these characteristics on the effectiveness of therapeutic work more difficult. Cognitive behavioral therapy (CBT) is oriented towards an analytical approach, while client-centered therapy (CCT) emphasizes empathy and openness. **Problem Analysis** The scientific literature highlights the need for such personal characteristics for psychotherapists as the prevailing thinking style, level of emotional intelligence, ability to empathize, the skill of reflection and building interpersonal relationships. Representatives of different therapeutic approaches demonstrate significant differences in these parameters. **Research goal** - To identify the psychological characteristics of the personalities of psychotherapists of CBT and CCT approaches. **Research methods** - a questionnaire to determine the thinking style (A. Harrison, R. Bremson), the method of N. Hall's Emotional Intelligence and Empathy Assessment Scale, 16-Factor Personality Questionnaire (R. Cattell), Interpersonal Relationships Methodology (T. Leary). Mann-Whitney U-test and exploratory factor analysis with Varimax rotation were used for mathematical and statistical data processing. **Sample Description** The sample consisted of 55 psychotherapists (26 CBT representatives, 29 CCT), aged 25-45 years, with work experience of 3 years or more. **Conclusions** The study revealed a number of significant differences between the psychotherapists of the studied groups. CBT psychotherapists are dominated by an analytical thinking style, they also have a higher level of organization and a tendency to directiveness. In turn, CCT therapists have a higher level of emotional openness, cooperation in relationships and empathy. Factor analysis showed that CBT therapists have a close relationship between emotional intelligence and reflective abilities, while CBT therapists have a relationship between analytical abilities and the ability to professional reflection.

Keywords: *psychotherapist, personality traits, cognitive behavioral therapy, client-centered therapy, thinking style, emotional intelligence, empathy*

The article was received by the editors 1.10.2024 (Стаття надійшла до редакції 1.10.2024)

The article is recommended for printing 12.11.2024 (Стаття рекомендована до друку 12.11.2024)