

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.6:159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/08>

Мігіна С.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*Стаття присвячена дослідженню проблеми розвитку емпатії майбутніх психологів як професійно важливої особистісної властивості. Зауважується, що професіоналізм психолога залежить не лише від набутих під час навчання фахових компетентностей, а й передбачає розвинуті емпатійні здібності. **Мета статті** – теоретичне осмислення і емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії студентів-майбутніх психологів. **Методи** – теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) та емпіричні (лонгітюдне дослідження, тестування, порівняльний аналіз, математико-статистичні методи). Вибірку склали студенти-психологи на 1-ому курсі та 4-ому курсі їхнього навчання. **Результати**. На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясована сутність поняття та структурні складові емпатії та її роль у професійній діяльності психолога. За результатами емпіричного дослідження визначено особливості розвитку емпатії студентів-психологів протягом їх навчання, а саме високий рівень прояву раціонального каналу емпатії, здатність до ідентифікації, вміння розпізнавати емоції, зрозуміти іншого на основі співпереживання, значно вищі у студентів на 4-ому курсі навчання. **Висновки**. Емпатія є важливою професійною якістю психолога, адже допомагає глибше розуміти проблеми клієнта, відчувати його емоції та потреби, що спонукатиме його бути відкритим до психолога та готовим до співпраці для ефективного вирішення проблем. Проте, важливо зазначити, що надмірно висока емпатійність, болісно розвинуте співпереживання може призвести до передчасного емоційного вигорання, тому вважаємо доцільним проведення тренінгової роботи спрямованої на розвиток емпатійних здібностей та емоційної саморегуляції студентів-майбутніх психологів.*

Ключові слова: емпатія, емпатійність, співчуття, співпереживання, студенти-психологи.

Постановка проблеми. Реформування системи вищої освіти, яка зараз відбувається в нашій країні, має забезпечити підготовку фахівців високого професійного і культурного рівня, через формування в процесі навчання не лише фахових (*hard skills*), а також загальних (*soft skills*) компетентностей. Враховуючи те, що професійна діяльність психолога тісно пов'язана з емоційними факторами інтерперсональної взаємодії з клієнтом, компетентність психолога визначається не лише набутими під час навчання знаннями та сформованими професійними навичками, а також передбачає володіння комунікативними вміннями та розвинути емпатійні здібності. Для встановлення взаємин з клієнтами під час консультування, проведення психотерапевтичної роботи, найважливіша роль відводиться саме емпатії, яка

допомагає глибше розуміти проблеми клієнта, відчувати його емоції та потреби, що є важливою ланкою надання якісної психологічної допомоги. У зв'язку з цим, представляється актуальним дослідження розвитку емпатії як професійне важливої якості особистості майбутнього психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз психологічних досліджень даної проблеми дозволяє визначити два основних підходу до вивчення феномену емпатії. В межах першого підходу емпатія розглядається як процес або стан (Л. Аболін, В. Айкес, В. Бойко, Є. Ільїн, Л. Журавльова, О. Ковальов та інші), для другого – характерне уявлення про емпатію як здатність чи стійку властивість особистості (Т. Василішина, Ж. Вірна, В. Кротенко, О. Кузнєцова, О. Орищенко, О. Саннікова та інші).

Розглядаючи емпатію як процес Л. Журавльова виділяє наступні рівні: фізіологічний – сприйняття ситуації та зараження емоціями об'єкта емпатії; психофізіологічний – ідентифікація з об'єктом емпатії та як її результат – співпереживання; на соціопсихологічному рівні суб'єкт емпатії проявляє співчуття до іншої людини з приводу її переживань, що може набути активної форми надання допомоги; на найвищому рівні, духовному прояву емпатії, її суб'єкт здатний «осягнути смислові, екзистенційні утворення» іншої людини, навіть відчуті вершинні її переживання [3, 66].

Емпатія як властивість особистості досліджується О. Саннікової в межах розробленої нею континуально-ієрархічної моделі. Емпатія розуміється як складне багаторівневе та цілісне утворення, у структурі якої виділяється три рівні: 1) формально-динамічний включає динамічні та якісні властивості емпатії, що відображають психологічну сутність емпатійного процесу (емоційна, когнітивна, предикативна, дійова емпатія); 2) змістовно-особистісний рівень включає ті аспекти емпатії, які стосуються вибору простору для переживання емпатії та морально-етичного змісту її об'єкта; 3) імперативний рівень відображає суспільні та індивідуальні уявлення про існуючі соціально-культурні «норми» емпатійних проявів [7, с.165].

О. Орищенко розглядаючи емпатію в контексті континуально-ієрархічного підходу також визначає емпатію, як стійку інтегральну властивість особистості, що виявляється: а) у здібності емоційно реагувати на переживання іншої людини, у розумінні її емоційних станів, передбаченні афективних реакцій, у активному прагненні до надання допомоги; б) у спрямованості на певний об'єкт емпатичних переживань. При цьому, емпатична спрямованість розглядається як прояв емпатичних переваг, тобто вибір суб'єктом тих об'єктів, тих сфер життєдіяльності, по відношенню до яких виникають емпатичні переживання, і де найбільш яскраво виявляється його індивідуальна своєрідність емпатії. Такі особистісні властивості як доброта, толерантність, щирий інтерес до інших робить людину здатною до співчуття і співпереживання [5, с.237].

Науковці визначають дві основні форми вияву емпатійних почуттів: співпереживання та співчуття. При цьому, емпатія розглядається як спрямований в одному напрямку процес, де кожна попередня ланка готує появу наступної. Розуміючи емпатію як переважно емоційний в своїй основі процес, Г. Чуйко з колегами вважають пер-

шим найважливішим компонентом емпатії саме емоційний, а у деяких людей, залежно від ступеня емпатійності – навіть інтуїтивний. На думку авторів співчувати можна і без когнітивної оцінки стану іншої людини, співчуття не є раціональним і цілком усвідомленим, тоді як співпереживання більш раціональне і передбачає розуміння стану іншого. Дослідники вважають, що відразу зрозуміти, що саме переживає інша людина, не заглибившись в її почуття, не проникнувшись ними, неможливо. На думку Г. Чуйко, емпатія – значною мірою ірраціональне явище, яке не може починатися з розуміння чи пояснення, тобто раціонального компоненту. Завдяки саме емоційному зараженню можливо відчуття, а потім – і зрозуміти, що саме і як інша людина почуває. Автори зауважують, якщо ми спробуємо зрозуміти і пояснити переживання іншої людини, емоційно не заражаючись її переживаннями та не проникаючись ними, – ми ризикуємо помилитися, витлумачити почуття іншої людини невірно [8, с. 135].

О. Юдіна розглядає емпатійність як складне функціональне утворення особистості, в якому пізнавальний та емоційний компоненти складають взаємо обумовлюючу єдність. Зауважується, що емпатія можлива лише при умові емоційної соціальної децентрації, тобто вміння індивіда поставити себе на місце іншого. В основі співпереживання лежить процес емоційної ідентифікації, який є обов'язковою умовою емпатійності людини [9, с. 7].

Сучасні дослідження здебільше спрямовані на вивчення емпатії у професійному контексті як важливої властивості фахівців соціономічних професій. Емпатія розглядається як умова ефективності педагогічного спілкування (Т. Василюшина, О. Коваленко, С. Максименко), в контексті взаємодії лікар-хворий (С. Кубіцький, С. Мітіна, Т. Павлюк, М. Філоненко, О. Юдіна), як складова професійної компетентності психолога та соціального працівника (О. Войтенко, Г. Дьоміна, О. Кузнецова, Г. Пирог, Г. Чуйко, Ю. Довгошея, Я. Чаплак, Н. Шикирава). На нашу думку, саме емпатія є важливою ланкою для ефективного вирішення проблем клієнта та індикатором професійної успішності психолога.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне осмислення і емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії студентів-майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Емпатія як складне особистісне утворення є сукупністю властивостей особистості, в яких фіксується

співвідношення свідомості та емоцій, що виявляються в діяльності, і ця сукупність відбивається в рисах особистості. Загалом здатність до емпатії, на думку Г. Дьоміної певною мірою притаманна кожній людині, але у соціально-психологічних працівників ця здатність має бути добре розвинута [2, с. 74].

Емпатійність у структурі особистості психолога, О. Войтенко розглядає, з одного боку, як ситуативно виникаюче переживання, а з іншого боку, як стійку індивідуальну властивість або спрямованість особистості, що виявляється в готовності психолога проявити розуміння, емоційне тепло, співпереживання, співчуття та прийняття людини. Така готовність допомагає психологові вникати, розуміти та сприяти вирішенню проблеми клієнта. Емпатійність необхідно розглядати як одну із провідних характеристик особистості психолога і як основну вимогу до професії в цілому [1, с. 151].

Дослідження О. Орищенко, Ю. Довгошея спрямовано на вивчення якісних (модальнісних) та деяких змістовних (емпатична спрямованість) індивідуально-психологічних особливостей емпатії майбутніх психологів, тобто таких показників, які характеризують психологічну сутність емпатії та емпатичну спрямованість особистості. Дослідниками були виділені модальнісні типи емпатії психологів, зокрема емоційно – емпатичний, когнітивно – емпатичний, предиктивно – емпатичний та дійово – емпатичний тип. Зауважується, що майбутні психологи, які належать до одного модальнісного типу емпатії демонструють схожу емпатичну спрямованість і саме цим відрізняються від представників інших типів [5, с. 239].

Результати дослідження Г. Чуйко з колегами свідчать про існування зв'язку між емпатією та рефлексією, та їх пов'язаність з особистісними диспозиціями студентів-психологів, що виражаються у ставленні до інших. Факторами цих зв'язків є бажання проявити емпатію до людини, відчувши і зрозумівши її переживання, мислено ідентифікуючись із нею, що спонукає виникненню співчуття і щирого бажання допомогти іншому та рефлексивною здатністю осмислити як власний внутрішній світ, так і проаналізувати, і зрозуміти стан іншої людини, завдяки входженню в емоційний резонанс із нею, саме тут рефлексія та емпатія тісно взаємодіють [8, с. 136].

Результати дослідження Г. Пирог, Н. Шакарава свідчать, що прояви емпатії пов'язані з досвідом роботи – чим старшим і досвідченим є психолог, тим вища його загальна емпатійність, хоча

при цьому він менше емоційно реагує на почуття іншого. Дослідники зауважують, що на початку професійної діяльності відбуваються досить інтенсивні зміни в проявах емпатії у напрямку зменшення її загального прояву і збільшення антиемпатії. Пояснюється це особливостями професійного становлення, а саме: змінами в емоційних оцінках професійно значущих подій, характері труднощів, усвідомлення власних проблем, що призводить до зниження емпатійності. Після періоду професійної адаптації ставлення психологів до власної професії починає мати менш емоційний і більш «інструментальний» характер. При цьому, вищий рівень емпатійності виявляється у тих досвідчених психологів, які в професійній діяльності орієнтуються на інших людей і мають високу емоційність. Серед форм емпатії домінують активні емпатійні ставлення, пов'язані з емоційною і дієвою підтримкою людини [6, с. 87].

У нашому дослідженні ми розглядали емпатію як цілісне інтегроване особистісне утворення, що формується та розвивається в процесі соціальної взаємодії. Ми дослідили психологічну структуру емпатії та прояв її складових, а також як змінюється рівень емпатії студентів-психологів протягом їх навчання за фахом. З метою визначення наскільки впливає навчання за спеціальністю «Психологія» на розвиток емпатії нами було проведено лангїтудне дослідження і проведений порівняльний аналіз рівня емпатії та прояву її складових на початок навчання студентів (на 1-ому курсі 2020 р.) і наприкінці їхнього навчання (на 4-ому курсі лютий 2024 р.). Вибірку склали на 1-ому курсі – 32 студента, на 4-ому курсі – 26 студентів.

В ході емпіричного дослідження використовувався наступний психодіагностичний інструментарій: методика І. Юсупова для визначення загальних емпатичних тенденцій; методика В. Бойко для дослідження рівня емпатії та прояву її структурних складових. Оцінка достовірності змін здійснювалася за допомогою багатофункціонального ф-критерія Фішера.

У процесі дослідженнями ми виходили з поглядів В.В. Бойко на емпатію, як процес і засіб раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення внутрішнього світу іншої людини, що дозволяє зрозуміти причини та наслідки її стану та поведінки. Розуміння емпатії як осягнення психоемоційного стану іншої людини припускає наявність трьох емпатійних каналів: раціонального, емоційного та інтуїтивного. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття, мислення на стан іншої людини та поведінку,

допомагає зрозуміти її внутрішній світ. Емоційна емпатія – здатність входити в енергетичне поле іншого, саме емоційне співчуття допомагає встановити психологічний контакт з клієнтом, налаштувати на співпрацю, відчуті і краще зрозуміти його. Інтуїтивна емпатія – це підсвідома обробка інформації про іншу людину, що заснована на минулому досвіді та обумовлює здатність передбачити її поведінку та діяти в умовах дефіциту отриманої інформації. Як зазначалося вище, співчуття та співпереживання можливо якщо відбулася емоційна настройка на партнера [4, с. 85].

Отримані результати свідчать, що для студентів які обрали навчання за спеціальністю «Психологія» найбільш характерними є високий і середній рівні емпатійності (див. рис. 1). При цьому слід зауважити, що на початку навчання у певної частки студентів (19%) було виявлено дуже високий рівень емпатійності, що може виявлятися у болісно розвинутому співпереживанні та робить таких осіб емоційне уразливими, вони самі потребують емоційної

підтримки від інших людей, на критику можуть реагувати досить емоційно та нестримано. Але протягом навчання у студентів відбуваються певні зміни в прояву емпатії в напрямку її гармонізації. Зберігаючи високий рівень емпатійності, емоційну чуйність, при цьому вони намагаються вже не пропускати негативні емоційні стани інших через себе, здебільшого тримають виявлення власних емоцій.

Результати діагностики наявного рівня емпатії студентів- психологів за методикою В.Бойко показують зміни в проявах емпатії у напрямку збільшення протягом здобуття психологічної освіти (рис. 2). Якщо на початку навчання характерним є занижений (44%) і у певної частки студентів навіть низький (9%) рівень емпатії, тоді як на четвертому курсі навчання у більшості виявляється середній (54%) і високий рівень (15 %).

Розуміючи емпатію як процес, що розвивається в процесі інтерперсональної взаємодії, а емпатійність, як психологічну характеристику особистості, через яку реалізується емпатія, можна

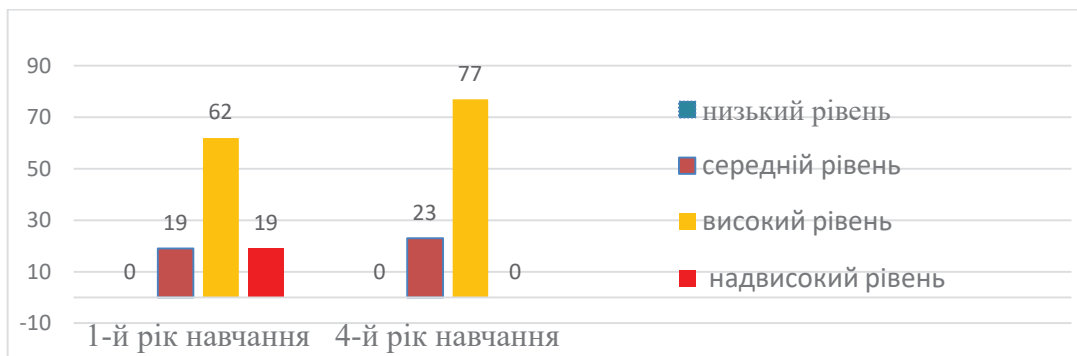


Рис. 1. Загальні емпатичні тенденції за методикою І. Юсупова (в%)

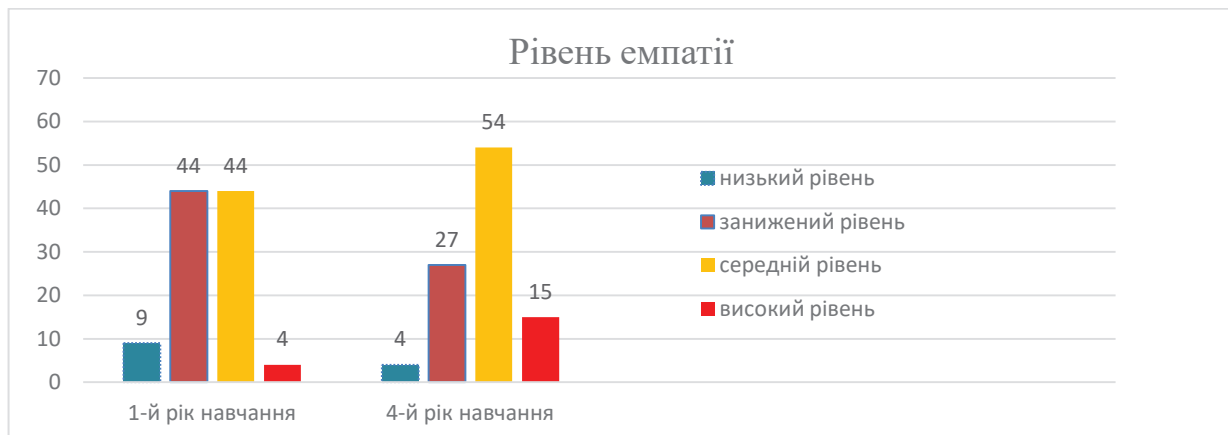


Рис. 2. Наявний рівень емпатії студентів на початок і наприкінці навчання (%)

пояснити, на перший погляд, певні розбіжності отриманих результатів. На нашу думку, на початку навчання ще недостатньо розвинути емпатійні канали, недосконалі механізми прояву емпатії, саме тому високий рівень загальних емпатійних тенденцій у студентів на 1-ому курсі супроводжується заниженим рівнем прояву емпатії.

Результати, що отриманні по окремим показникам емпатії (див. табл. 1.) свідчать, що на першому

року навчання переважає занижений і середній рівень по всім каналам емпатії. Найбільш розвинуті емоційний та інтуїтивний канал емпатії, тобто емоційна чуйність, здатність до прояву емпатії, входить в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати є початковою ланкою в ланцюгу розвитку і розкриття інших каналів, які виявляються більш розвинутими у студентів на четвертому курсі їхнього навчання.

Таблиця 1

Рівень прояву інтегральних показників емпатії за методикою В. Бойко (в %)

Показники емпатії	1-ий рік навчання				4 рік навчання			
	високий	середній	занижений	низький	високий	Середній	занижений	низький
Раціональний канал емпатії	6	38	56	-	15	62	23	-
Емоційний канал емпатії	6	44	38	12	15	50	27	8
Інтуїтивний канал емпатії	12	56	25	7	23	54	23	-
Установки на емпатію	-	19	69	12	11	46	35	8
Здатність до емпатії	9	53	31	7	15	54	31	-
Ідентифікація	-	31	31	38	15	46	23	15

Порівняльний аналіз отриманих результатів показав статистично значущі зміни розвитку емпатії у студентів-психологів протягом їх навчання за фахом, а саме в прояву раціонального каналу емпатії ($\varphi_{\text{емп.}}=2.628, p \leq 0,01$), установки на емпатію ($\varphi_{\text{емп.}}=2.64, p \leq 0,01$), здатності до ідентифікації ($\varphi_{\text{емп.}}=1.939, p \leq 0,05$). Високий рівень проявів раціонального каналу емпатії можна пояснити тим, що під час навчання у студентів активно розвивається логіка та аналітичне мислення, вони більш фокусуються на аналізі причин і наслідків поведінки та психоемоційного стану людини. Крім того, здобуття психологічної освіти, оволодіння навичками візуальної психодіагностики сприяє розвитку здатності до ідентифікації, тобто вміння поставити себе на місце іншого та зрозуміти його на основі співпереживання. Зміни показника «установки на емпатію» в напрямку збільшення свідчать про усвідомленість значущості емпатії в професійній діяльності психолога у випускників.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про трансформацію прояву емпатії протягом навчання студентів-психологів в напрямку її гармонізації, вона починає мати менш емоційний і більш раціональний характер, з готовністю

у подальшому інтегрувати її в професійну діяльність.

Висновки. Емпатія є важливою професійною якістю психолога, адже допомагає глибше розуміти проблеми клієнта, відчувати його емоції та потреби, що спонукатиме його бути відкритим до психолога та готовим до співпраці для ефективного вирішення проблем. За результатами емпіричного дослідження визначено зміни у прояву емпатії студентів протягом їх навчання за спеціальністю «Психологія», а саме раціональний канал емпатії, здатність до ідентифікації, вміння розпізнавати емоції, зрозуміти іншого на основі співпереживання, значно вищі у студентів на четвертому курсі навчання. Проте, надмірно висока емпатійність, болісно розвинуте співпереживання є певними факторами ризику для виникнення емоційного вигорання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації розвивально-корекційної програми щодо гармонізації емпатійних проявів і емоційної саморегуляції студентів-психологів для попередження емоційного вигорання та збереження психічного здоров'я.

Список літератури:

1. Войтенко О.В. Розвиток емпатійності у здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ: КНЕУ, 2018. С. 147-154.
2. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів – майбутніх соціально- психологічних працівників. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, вип.32. Київ. 2013. С. 73-79.
3. Журавльова Л. П., Гречуха І.А. Дослідження особливостей розвитку емпатії в літературно обдарованих старшокласників. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (73), Issue: 175, 2018. С. 65-69.
4. Мітіна, С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного ун-ту*, 1, 2017. С. 83-88.
5. Оріщенко О. А., Довгошея Ю. С. Індивідуально-психологічні особливості емпатії майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології особистості. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів*. Одеса: ВМВ, 2018. С. 237-241.
6. Пирог Г., Шикирава Н. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 10 (55), 2020. С. 87-99.
7. Саннікова О.П., Кузнєцова О.В., Оріщенко О.А. Індивідуальні особливості емпатії осіб із різним рівнем соціальної адаптивності. *Матеріали VI Костюківських читань «Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку»*. Т. 2. Київ: Міленіум, 2003. С. 164-169.
8. Юдіна О.М. Психологічні особливості формування емпатійності майбутніх лікарів: автореф. дис. канд. пс. наук:19.00.01. Київ, 2004. 20 с.
9. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Особливості прояву емпатії та рефлексії у майбутніх психологів *Psychological Journal*, 8(1), 2022. С. 131-148. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.10>.

Mitina S.V. FEATURES OF EMPATHY'S DEVELOPMENT OF STUDENTS-FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article is devoted to the study of problem of empathy's development of future psychologists as a professionally important personal attribute. It is noted that the professionalism of psychologist depends not only on the professional competences acquired during training, but also involves developed empathic abilities. **The purpose** of the article is a theoretical understanding and an empirical study of the features of empathy's development of students-future psychologists. **The methods** are theoretical (analysis, synthesis, generalization of scientific literature) and empirical (longitudinal study, testing, comparative analysis, mathematical and statistical methods). The sample was made by psychology students in the first year and in the fourth year of their studies. **The results**. Based on the theoretical analysis of scientific sources, the essence of the concept and structural components of empathy and its role in the professional activity of psychologist have been clarified. According to the results of the empirical study, the peculiarities of empathy's development of psychology students during their studies were determined, namely, a high level of manifestation of the rational channel of empathy, the ability to identify, the ability to recognize emotions, to understand others on the basis of empathy, which are significantly higher in students in the fourth year of study. **Conclusions**. Empathy is an important professional quality of psychologist, because it helps to better understand the client's problems, to feel his emotions and needs, which will encourage him to be open to the psychologist and ready to cooperate for effective problem solving. However, it is important to note that excessively high empathy, painfully developed empathy can lead to premature emotional burnout, so we consider it appropriate to conduct training aimed at developing empathic abilities and emotional self-regulation of students- psychologists.

Key words: empathy, empathetic, compassion, sympathy, psychology students.