

ЕМОЦІЙНІ КОМПОНЕНТИ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Штих Ірина Ігорівна

старший викладач кафедри психології Мукачівського державного університету,
м. Мукачево

Ключові слова:
*професійна підготовка,
особистість фахівця,
емоційні компоненти,
емпатія*

У статті мова йде про професійну підготовку студента вищого навчального закладу на прикладі студентів – майбутніх психологів. Підкреслюється роль емоційних компонентів в структурі професійних здібностей майбутнього психолога, акцентується увага на розвитку емоційної сфери, зокрема такої професійно важливої здібності як емпатія. Висвітлюються результати досліджень і пропонуються практичні підходи формування емпатичних здібностей студентів у процесі навчання у ВНЗ.

Keywords:
*training,
professional identity,
emotional components,
empathy*

In this article we are talking about training students of higher institutions navchalnoho the example of students - the future psychologists. Emphasizes the role emotional components in the structure of professional skills of the future psychologist, focuses on the development of the emotional sphere, including such important professional skills as empathy. Results of the studies and practical approaches proposed forming empathic abilities of students in the learning process at the university.

Ключевые слова:
*профессиональная подготовка,
личность специалиста,
эмоциональные компоненты,
эмпатия*

В статье идет речь о профессиональной подготовке студента высшего учебного заведения на примере студентов - будущих психологов. Подчеркивается роль эмоциональных компонентов в структуре профессиональных способностей будущего психолога, акцентируется внимание на развитии эмоциональной сферы, в частности такой профессионально важной способности как эмпатия. Представлены результаты исследований и предлагаются практические подходы формирования эмпатических способностей студентов в процессе обучения в вузе.

Професійне становлення під час навчання у ВНЗ значною мірою залежить від самої особистості майбутнього спеціаліста, від його бажання, мотивації та інших характеристик. Проте створити умови для такого становлення - задача закладу освіти. Сучасна філософія освіти вищої школи окреслила образ студента як творчої, вільної особистості, яка

розкриває свій потенціал у науково-дослідній діяльності, вмє самостійно організувати власне навчання та саморозвиток.

Теоретичні та методологічні засади професійної підготовки майбутніх практичних психологів розглядаються в роботах Т. М. Данилової, Н. М. Дуднік, Л. М. Кобильника, М. О. Коць, Н. Ф.

Литовченко, О. В. Літвінової, Л. В. Логінової, О. О. Міненко, Л. В. Мови, В. Г. Панка, Н. І. Пов'якель, Л. П. Скорич, І. Г. Тимощука, О. Л. Туриніної, Н. В. Чепелевої та ін.

Науковцями аналізуються професійно значущі якості особистості психолога, які потрібно в свою чергу розвинути та вдосконалити (І. В. Дубровіна, Є. П. Ільїн, Р. В. Овчарова, А. К. Маркова). Однією з таких якостей виділяють емпатію (М. А. Анімов, В. М. Вартанян, П. П. Горностаї, Т. М. Данилова, Н. Ф. Каліна, Х. Когут, Т. В. Мінько, Л. В. Мова, К. Роджерс, О. П. Саннікова, І. Г. Тимошук, Н. В. Чепелева та ін.) [1; 4; 5].

В останні десятиріччя, у зв'язку з розвитком психологічної антропології, гуманітарної психології, суб'єктного підходу до вивчення особистості, а також зі зростанням популярності гуманістичної парадигми, значно збільшилася кількість досліджень емпатії. Перш за все, досліджується її значення для фахівців професій соціономічного типу загалом і, зокрема, психотерапевтів, медиків, учителів, викладачів вищих навчальних закладів, практичних соціологів та ін.

На даному етапі розвитку сучасної психології емпатія та її еквіваленти – емпатійне переживання, співпереживання, співчуття досліджуються багатьма психологічними школами, течіями, які пов'язані з проблемами вивчення спілкування, розвитку особистості, її взаємодії в різних видах діяльності. Емпатія вважається важливим чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього ества моральних відносин, естетичних норм, що культивуються. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності допомоги. Емпатійність розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. І, нарешті, емпатія – необхідна умова розвитку особистості, її емоційної зрілості, міжособистісного взаєморозуміння.

Професійна емпатія має відповідати загальному високому показникові емпатії; умінню ідентифікувати й аналізувати міміку та пантоміміку; умінню врегульовувати конфлікти; самокритичності; високому рівню самоконтролю й адекватному сприйняттю критики на свою адресу; розвиненим комунікативним якостям (включаючи вміння слухати); нормальному рівню вираженості тривожності та відрізнятися чутливістю й інтересом до потреб і проблем оточуючих.

У багатьох визначеннях фігурує, що емпатія – це здібність, яку можна спеціально розвивати. Теж саме слід сказати і за погляди про емпатію, як комунікативну навичку. У данному випадку А. Е. Айві, М. Б. Айві, Ю. Б. Гіппенрейтер, Дж. Іган, Т. Д. Карягіна, К. М. Козлова, Р. Кочюнас, Л. Саймек-Даунінг та К. В. Ягнюк чітко заявляють про те, що можна навчитися використовувати емпатію у консультативному процесі [3; 4; 5; 7].

Виявлено, що емпатія детермінує пізнання людини людиною, діалогічність спілкування, прояв соціальної перцепції, саморегуляцію поведінки, комунікативну й інтерактивну сторони спілкування, подолання бар'єрів спілкування, адаптивність поведінки і комфортність соціальних стосунків суб'єктів взаємодії, зниження напруженості психологічних захистів особистості.

До структури професійної емпатії входить синтез індивідуально-психологічних якостей, умінь і навичок, що представлені такими компонентами: особистісним (високий показник вираженості емпатії, який характеризується чутливістю й інтересом до потреб і проблем оточуючих); самокритичність та адекватне сприйняття критики на свою адресу; потреба в позитивному відгуку; адекватна самооцінка; низький рівень прояву агресії; пластичність мислення; емоційним (середні показники нервово-психічної стійкості; уміння встановлювати емоційний контакт за рахунок уміння керувати емоціями й дозувати їх, адекватно виявляти емоції, гнучкості, розвиненості та виразності емоцій, від-

сутності домінування негативних емоцій; контроль зближення з людьми на емоційній основі); комунікативним (середній рівень комунікативної активності; уміння ідентифікувати й аналізувати міміку та пантоміміку; уміння врегулювати конфлікти; товариськість; якості гарного співрозмовника та слухача з розвиненим рівнем комунікативного контролю); мотиваційно-вольовим (розвинені вольові якості; мотиваційна стійкість; пластичність поведінки у випадку помилкової дії).

У сучасній психології зроблено досить ґрунтовний історичний огляд зарубіжних досліджень емпатії Т.П.Гавриловою [3; 4]. Упродовж останніх років він був доповнений оглядом досліджень емпатії в рамках особистісно центрованого підходу, в контексті дослідження соціально-психологічної емпатії та визначення основних положень у вивченні цього явища. Після класичної роботи Т.П.Гаврилової з'явилася низка нових досліджень емпатійних явищ не тільки в зарубіжній, але й у вітчизняній психології. Журавльова Л.П. спробувала доповнити згадані погляди, систематизувала різні підходи до розв'язання проблеми емпатії і намітила деякі перспективи їх подальшого дослідження «Перед дослідниками стоїть завдання, – наголошує Т.П.Гаврилова, – створення теорії емпатії, проникнення у її природу, аналізу функції емпатії в житті людини, вивчення генезису емпатії і умов її формування» [4].

Підсумовуючи історію філософських досліджень емпатії, Журавльова Л.П. у своїй монографії виокремила два аспекти її розгляду [6]:

– як метод пізнання предмета або об'єкта;

– як властивість, здатність людини.

Розглядаючи проблему природи емпатії, її розвитку, суть важливо з'ясувати механізми досліджуваного явища. Це питання видається ще складнішим, ніж визначення самого поняття «емпатія», оскільки до різних його трактувань додалося розмаїття в тлумаченнях змісту одних і тих же механізмів.

Деякі дослідники механізмом емпатії вважали емоційне зараження або наслідування. Інші психологи розділяли критику Г.Олпортом ідеї У.Мак-Дауголла про емоційне зараження як основний механізм симпатії. Вони припускали, що соціальна ситуація вимагає від людини складніших форм реагування, ніж наслідування або зараження, оскільки перед людиною завдання розуміння досліду інших людей. Так, Г.Олпорт, не заперечуючи наявності механізму зараження, вносить умовно-рефлекторну поправку, яка дозволяє ставити питання про набування дитини симпатії шляхом досягнення схожості між досвідом суб'єкта і об'єкта.

Т.П.Гаврилова механізмами емпатії називає емоційне зараження на нижчих рівнях її розвитку (у маленьких дітей) і часткову або повну ідентифікацію на вищих рівнях – за певної сформованості «Я» людини. У її пізніших роботах виникнення емпатії пояснюється і механізмом емоційної децентрації [4].

Основними особистісними чинниками, що впливають на емпатійність людини, є емоційна чутливість, зацікавленість в інших людях, гнучкість, висока поведінкова пристосованість, екстраверсія, тривожність, стійкість особистості, ухвалення ролей, самоототожнення індивіда, домінуюча мотивація (колективістська або егоцентрична), стійкість мотивів, міра суб'єктивної значущості в системі цінностей інших людей і власного «Я» [7] і т.п.

Зазначені особистісні фактори, що впливають на емпатійність людини, доповнив російський психолог І.М.Юсупов. На відміну від К.Юнга, він стверджує, що більш схильні до емпатії не екстернали, а інтерналі; заважає формуванню і прояву емпатії егоцентризм, тривожність, агресивність, депресія, невротизація, та відповідні особистісні установки: уникати зайвих контактів, вважати неприйнятним проявити допитливість до іншої особи, спокійно ставитися до переживань і проблем інших людей [10]. А.П. Василькова характеризує високоемпатійних особистостей як

м'яких, доброзичливих, комунікабельних, емоційних, високоінтелектуальних, низькоемпатійних – замкнених і недоброзичливих.

Наступна група чинників, які впливають на емпатійність суб'єкта, – це особливості емоціогенної ситуації (інтенсивності стимулу, що викликає емпатію: біль, сльози тощо). Серед факторів, зумовлюють особливості репрезентації емпатії суб'єктом, називають і відповідні характеристики об'єкта емпатії: особливості його особистості, психологічну і соціальну дистанції з суб'єктом, частоту спілкування з ним, міру схожості з ним.

Для розвитку емпатії важливими є і соціальні фактори. Л. Мерфі досліджено вплив соціальних груп, у яких виховується дитина, на розвиток її емпатійності. І.М.Юсупов вивчив деякі демографічні фактори і показав, що, на його думку, лише за умови соціалізації підлітків у місті можливий розвиток емпатії, а соціалізація їх у сільській місцевості гальмувала розвиток емпатійності.

Створення теорії будь-якого психологічного явища, у тому числі й емпатії передбачає фундаментальне системне дослідження різних його аспектів. На думку науковців, вивчення емпатії вимагає особливої методології, відмінної від тих, на які спиралися у своїх дослідженнях учені до останнього часу. Ряд науковців та дослідників, у тому числі і Журавльова Л.П., вважає, що вивчення природи емпатії і побудова її теорії можлива за умови інтеграції еволюційного, соціокультурного, власне психологічного (особистісного) підходів на основі принципів системного дослідження, доповненого відповідними положеннями гуманітарної психології [6].

Отже, у трактуванні дослідниками суті емпатії можна виділити п'ять основних тенденцій у розумінні її феноменології, а саме як:

- Емоційний процес переживання афективного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку,

- Когнітивний процес – розуміння, осмислення внутрішнього життя іншої людини, здатності прийняти роль, перспективу, позицію іншого,

- Складний афективно-когнітивний процес – взаємодія афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних), і конативних (моторних, дієвих, поведінкових, комунікативних) компонентів.

Багатозначність розгляду емпатії дослідниками дає підставу виділити в структурі емпатії наступні компоненти:

1. Емоційний – здатність розпізнавати і розуміти емоційні стани іншої. Характеризується як пасивне співчуття, форма співучасті в емоційному стані партнера, за яким немає дієвого початку («я бачу, що йому погано»).

2. Когнітивний – здатність подумки переносити себе в думки, почуття і дії іншого. Характеризується сприйняттям і розумінням внутрішнього світу іншої людини, проявом співчуття («мені шкода його, мені небайдуже, що йому погано»).

3. Поведінковий – здатність використовувати способи взаємодії, що полегшують страждання іншої людини; допомагаюча, сприятлива поведінка як відповідь на переживання іншого. Характеризується як прагнення до надання дієвої допомоги («я допоможу, я спробую допомогти»).

Так, з когнітивної емпатією ми зустрічаємося в тих випадках, коли в процес спілкування включені інтелектуальні компоненти, і ми намагаємося співпереживати партнерові, порівнюючи його поведінку зі своєю або знаходячи аналогічні ситуації у своєму минулому житті. Емоційна емпатія заснована на наслідуванні почуттів і реакцій співрозмовника. Якщо когнітивна й емоційна емпатія можлива при будь-яких типах відносин, то поведінкова, дієва емпатія зазвичай характерна для відносин з близькими людьми. При цьому ми не тільки мислимо (сприймаємо, розуміємо), не тільки відчуваємо (співпереживаємо), а й діємо (допомагаємо справою) [2].

Існують різні критерії виділення видів і форм емпатії, наприклад:

1) генезис емпатії (на основі цього критерію виділяють глобальну, егоцентричну і просоціальну емпатію);

2) диспозиційність емпатії (особистісна й ситуативна емпатія);

3) рівень розвитку емпатії (елементарно – рефлекторні та особистісні форми емпатії).

Такий критерій визначення форм емпатії, як напрям емпатичних переживань, пов'язаний із загальною спрямованістю особистості та її ціннісними орієнтаціями. Згідно з цим критерієм, емпатія ділиться на співчуття і співпереживання.

У сучасній психології вже не заперечується той факт, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. Форму емпатії, спрямовану на себе, позначають як співпереживання, почуття дискомфорту або дистрес. Вона виникає в ситуації, коли сприймається стан партнера викликає напругу і фрустрацію власних міжособистісних потреб суб'єкта емпатії, і він опиняється емоційно вразливим. При цьому індивід відчуває подібні з об'єктом емпатії переживання, але вони звернені на себе.

Форму емпатії, спрямовану на іншого, позначають як співчуття, співпереживання чи емпатичну турботу. У співчутті відбивається переживання індивідом неблагополуччя іншого безвідносно до власного благополуччя. Воно виникає в ситуації, коли сприймається стан партнера актуалізуються моральні спонукання на його користь і викликається потреба допомогти йому.

Досить поширеним в науці є погляд на емпатію як складову емоційної сфери особистості. Так, емпатія визначається: як здатність людини емоційно відгукватися на переживання іншого, чи людини, чи тварини, чи антропоморфізованого предмету; як суто емоційний феномен, що репрезентує триланковий процес (співпереживання – співчуття – внутрішнє сприяння); як осягнення емоційного стану іншого, як

проникнення в переживання іншої людини; як здатність прилучатися до емоційного життя іншого, розділяючи його переживання; як “вчуття” в позицію іншого, уміння поставити себе на його місце, глянути на все його очима і відчути його стан; як почуття, що передає духовне єднання.

Таким чином, на сьогодні можна розрізнати:

1) емпатію емоційну – засновану на механізмах проєкції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого;

2) емпатію когнітивну – що базується на інтелектуальних процесах: порівняння, аналогія тощо;

3) емпатію предиктивну – що проявляється як здатність передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

Емпатія вважається важливим чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього ества моральних відносин, естетичних норм, що культивуються. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності допомоги. Емпатійність розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. І, нарешті, емпатія – необхідна умова розвитку особистості, її емоційної зрілості, міжособистісного взаєморозуміння.

Емпатія – здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співчувати, співпереживати. Процес емпатії за своїм змістом є інтелектуальним. Уміння сприйняти почуття іншої людини як свої власні, здатність до емоційного відгуку є специфічним компонентом спілкування та особливим засобом пізнання людини людиною. Цей феномен у психології отримав назву емпатія.

Деякі дослідники протиставляють емпатію розумінню людини. Емоційна природа емпатії виявляється в тому, що ситуація іншої людини не стільки «про-

думується», скільки «відчувається». Але без емпатії навряд чи можливе адекватне розуміння. Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків. Розвинена емпатія – це ключовий фактор успіху в таких видах діяльності, як педагогіка, мистецтво, медицина, управління.

Прояв емпатії в спілкуванні свідчить про загальну установку не стільки на розуміння з формального боку спілкування, скільки на входження в його прихований зміст, психічний стан іншої людини, що відображаються передусім невербальними засобами – інтонацією, жестами, позами.

Емпатійні тенденції є в кожній людині, але їх розвиток залежить від умов виховання та соціального оточення. Формуючи образ свого «Я», дитина нерідко адресує вчинки собі, так, як це робили щодо неї батьки, вчителі, взагалі дорослі. Вона програє соціальні ролі інших, переносячи власне «Я» в об'єкти своєї уяви. Така децентрація «Я» дедалі частіше здійснюється у внутрішньому плані.

Кожна людина має власний репертуар ролей, ситуацій міжособистісної взаємодії. Репертуар ролей тим ширший, чим багатший соціальний та емоційний досвід особистості. Схильність до переживань розвивається відповідно до низки відомих соціальних ролей. Зіткнення з подібними ситуаціями актуалізує ті уявлення, які суб'єктивно нібито відповідають певному партнеру по спілкуванню.

Характер спілкування матері і дитини, педагога і учня викликає емоційну реакцію, яка стає стійкою при частому повторенні. Але це не вияв типових властивостей особистості, а швидше належний відгук на певний стиль поведінки. Стиль спілкування пов'язаний з емоційним співчуттям партнерові. Емоційність особистості визначається не тільки її орієнтацією в соціальному середовищі, а й значущістю засобів впливу на людей.

Дослідження засвідчують, що розвиток емпатії залежить не стільки від кола

взаємодії з іншими людьми, скільки від суб'єктивної значущості цих осіб для особистості, тобто зумовлений кількістю осіб яких вона по-справжньому цінує. Обмеженість кола осіб, яким схильна співчувати людина, не тільки блокує емоційну чутливість, в окремих випадках вона може переходити у жорстокість.

Отже, емпатія – надзвичайно складне, багатогранне поняття, яке означає: осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дасть змогу зрозуміти чужі переживання (емпатія як механізм пізнання); дію індивіда, що допомагає йому особливим чином побудувати спілкування (емпатія як особливий вид уваги до іншої людини); здібність, властивість індивіда, його здатність проникати в психічний стан іншої людини, з якою вступає в контакт (емпатія як характеристика особи, тобто емпатійність). Встановлено, що здатність до прояву емпатії зростає за умови різкої подібності людей між собою, а також у набутті життєвого досвіду.

Професійне становлення особистості психолога охоплює весь період практичної діяльності фахівця. Даний процес бере свій початок з університетської лави і триває протягом усього професійного життя психолога. Зміст професіоналізму людини полягає не тільки в досягненні нею високих професійних результатів, не тільки у високій продуктивності її праці, але неодмінно містить психологічні компоненти – внутрішнє ставлення людини до праці, стан її психічних якостей (мотиваційна і операціональна сторони професіоналізму). Тобто професійне становлення фахівця значною мірою залежить від особистісної компоненти, від усвідомленості необхідності саморозвитку й самовдосконалення.

Поняття «професійної емпатії» охоплює індивідуально – психологічні особливості та необхідні знання, уміння й навички для ефективної діяльності психолога – практика. Професійна емпатія є системою індивідуально – психологічних характеристик, а саме компонентів

емпатії, емпатійної спрямованості, модальності, рівня вираженості емпатії та її видів і т. ін.; а також процесуальних характеристик емпатії на рівні когнітивно - емотивно - дієвої взаємодії в контексті циклів емпатійного реагування, технічних аспектів емпатії, структури емпатійної репліки та ін.

Беручи до уваги всю складність розуміння емпатії як психологічного феномена та враховуючи погляди науковців про емпатію, як професійно важливу якість практичного психолога, ми розуміємо доцільність вивчення даної теми в наш час. Актуальним на сьогодні є визначення чинників розвитку емпатії й оптимального рівня її вираженості для ефективної роботи практичного психолога. Особливої уваги потребує розвиток професійної емпатії як емоційної компоненти в структурі особистості студен-

та-майбутнього психолога у процесі фахової підготовки.

З метою діагностики емпатії та її форм ми застосовували такі методики як діагностика емпатії за методикою А. Мехрабяна і Н. Епштейна, методика діагностики рівня емпатійних здібностей Бойко В.В., опитувальник Т. Данилової для визначення типу спрямованості особистості практичного психолога. Дослідження проводилось на базі МДУ серед студентів напряму підготовки «Практична психологія».

Нами виявлено, що рівні прояву емпатії відрізняються у студентів, що тільки почали своє навчання в університеті ступеню «Бакалавр» і студентів, які закінчують навчання на освітньо - кваліфікаційному рівні «Спеціаліст».

Дані, отримані в результаті проведеної діагностики за методикою Мехрабяна - Епштейна представлені у табл. 1.

Таблиця 1.
Результати дослідження рівня емпатійних здібностей за методикою Мехрабяна-Епштейна

Рівень емпатії	Кількість студентів 1 курсу (у %)	Кількість студентів 5 курсу (у %)
Високий рівень	8,7%	16,6%
Середній рівень	46,1%	66,7%
Низький рівень	30,8%	8,3%
Дуже низький рівень	15,4%	8,3%

Як бачимо, у студентів першокурсників низький і дуже низький рівні емпатії складають 46,2% - практично стільки ж як і середній рівень (46,1%). А високий рівень проявляють лише 8,7% студентів, що майже у два рази нижче, ніж студентів на п'ятому курсі (16,6%). З цього можемо зробити висновок, що роки навчання в університеті на спеціальності «Практична психологія» грають певну роль у формуванні емпатійних здібностей студентів. Проводиться професійна підготовка, цілеспрямовано формуються якості, необхідні у практичному застосуванні в майбутній професії. Серед цих якостей одне з провідних місць посідає емпатія.

Серед студентів п'ятого курсу удвічі більше студентів з високим рівнем емпатії і у 2,7 разів менше студентів з ни-

зьким і дуже низьким рівнем емпатії, що дуже чітко вказує на тенденцію формування емпатії в процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Середній рівень проявляє майже у півтора рази більше студентів - п'ятикурсників ніж студентів першого курсу.

Отже, рівень емпатії підвищується відповідно до рівня професійної підготовки студентів - психологів.

Теоретично обґрунтувавши актуальність дослідження емпатії у психологів під час навчання у вищих навчальних закладах, ми дослідили рівень розвитку емпатійних здібностей студентів за допомогою тесту «Емпатійні здібності» В. В. Бойка.

Результати дослідження емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойка представлені в табл. 2.

Таблиця 2.

Результати дослідження за методикою визначення каналів емпатії (В.В. Бойко)

Вид емпатії	Категорії студентів	
	Студенти першокурсники	Студенти п'ятикурсники
1. Раціональний канал емпатії	20,8 %	12,5 %
2. Емоційний канал емпатії	20,8 %	18,8 %
3. Інтуїтивний канал емпатії	16,7 %	25 %
4. Установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії	8,3 %	12,5 %
5. Проникаюча здатність в емпатії	16,7 %	6,25 %
6. Ідентифікація	16,7 %	25 %

На високому рівні найбільш представлені такі канали емпатії як емоційний канал емпатії та проникаюча здатність в емпатії. Низький рівень прояву всіх складових емпатії найбільш характерний для ідентифікації та інтуїції. Всі інші канали – раціональний, установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії – представлені переважно на середньому рівні.

Результат, отриманий нами непростий для інтерпретації. Як бачимо з таблиці 2. найбільш розвинений в студентів усіх курсів емоційний канал емпатії (20,8 % у першокурсників і 18,8 % у старшокурсників). Емоційний канал емпатії фіксується як здатність людини входити в емоційний резонанс з оточуючими - співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку й ефективно впливати можливо тільки у випадку, якщо сталось енергетичне підстроювання до партнера. Співучасть і співпереживання виконує роль сполучної ланки між людьми.

Першокурсники показують більш високий ніж старшокурсники раціональний канал емпатії (20,8 %), а п'ятикурсники показують найвищий рівень по інтуїтивному каналу емпатії (25 %). Це може інтерпретуватись наступним чином: студенти молодших курсів застосовують у своєму розумінні іншої людини більшою мірою свої теоретичні знання (раціональний канал), а студенти старших кірсів – свої професійні якості –

емоції та інтуїтивне мислення, що цілеспрямовано розвивалось за час навчання у вузі. Про це свідчить і той факт, що у старшокурсників сумарний відсоток за емоційним та інтуїтивним каналом складає разом – 48, 8%, а в першокурсників – 37, 5%.

Цікаво, що в сумі за раціоналізацією та ідентифікацією як у першокурсників, так і в п'ятикурсників приблизно однакові показники – 37, 5 % та 37, 5% відповідно. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння сутності будь-якого іншого людини, на її стан, проблеми та поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. Тобто, раціональний канал готує фахівця до емоційного та інтуїтивного сприймання – з чого у випускників більш високі показники, які ще лише будуть формуватися у першокурсників.

Умовою успішної емпатії є ідентифікація. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування. Ми бачимо досить високі показники з ідентифікації у студентів – 16, 7 % та 25 % у першокурсників та п'ятикурсників відповідно. Хоча аналіз за рівнем вияву даного каналу показує, що саме з ідентифікації студенти проявили низький рівень.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна

властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю і емпатичного розуміння. Студенти п'ятого курсу показали невисокий прояв проникаючої здатності на відміну від першокурсників

(6,25% проти 16,7% відповідно). Цей результат потребує додаткового уточнення для виявлення причин даного явища у зв'язку з важливістю проникаючої здатності в роботі практичного психолога.

Результати досліджень за методикою Т.Данилової занесені в табл. 3.

Таблиця 3.
Домінування типу спрямованості особистості студентів – майбутніх психологів
(за методикою Т. Данилової)

Тип спрямованості особистості студента	Кількість студентів 1, 5 курсів
Егоцентрична спрямованість	19,5 %
Гуманістична спрямованість	37,5 %
Екзистенційна спрямованість	25 %
Прагматична спрямованість	22,5 %

Аналіз отриманих даних за методикою Т. Данилової показує наступне:

При егоцентричній спрямованості особистості цілі, інтереси, потреби носять переважно егоїстичний характер і займають центральне місце в ієрархії цінностей. Спілкування з іншими людьми має, як правило, маніпулятивний і споживацький відтінок, характеризується відсутністю справжнього, непідробного інтересу до співрозмовника. Егоїсти центровані на своїх особистих переживаннях, не здатні вийти за їх межі.

Цей тип спрямованості не відповідає професійним вимогам практичного психолога. Теоретично він повинен бути представленим в якомога меншій кількості студентів. Так власне і є – лише 19,5 % досліджуваних за результатами методики проявляють даний тип спрямованості особистості.

При гуманістичній спрямованості цілі, інтереси та потреби інших людей набувають першорядного значення. У спілкуванні такі люди толерантні, автентичні, емпатійні. Особи з даним типом спрямованості можуть працювати в сфері психології, оскільки особистісні якості їх відповідають професійним вимогам. Серед обстежених студентів даний тип спрямованості домінує у 37,5%.

Спрямованість, при якій домінуючою потребою виступає потреба у внутріш-

ній діяльності, яка характеризується високим рівнем самоаналізу, прагненням до самовдосконалення та самореалізації – це екзистенційна спрямованість. Ми виявили її у четвертій частині студентів – тобто у 25 %. Цей тип спрямованості сприяє становленню професійних навичок психолога, мотивує його до самопізнання та розуміння потреб клієнтів. Цінний вид спрямованості для майбутніх психологів.

Студенти з гуманістичною та екзистенційною спрямованістю разом становлять 62,5 % і відповідно за методикою Бойко – 69 % проявляють високий і середній рівні емпатії. З чого ми можемо зробити висновок, що емпатія в значній мірі розвивається в осіб з гуманістичною та екзистенційною спрямованістю.

При прагматичній спрямованості особистості системою домінуючих потреб є плани і успіхи у виконуваних особистістю діяльності, інакше кажучи, особистість орієнтується на конкретні результати своєї діяльності, які в свою чергу, визначають особистісну цінність і значимість. Цей вид спрямованості показали 22,5 % студентів, що свідчить про прагнення до успіху, професійної реалізації та фахового удосконалення.

Егоїстична спрямованість характерна для осіб з низьким та дуже низьким рівнями емпатії, а прагматична зустрічається

ся як в осіб з низьким рівнем емпатії, так і з середнім рівнем емпатії.

Можна узагальнити, що для психолога важливим є гуманістичний напрям розвитку, екзистенційне світобачення та прагматизм, завдяки якому можуть успішно реалізовуватись професійні плани та амбіції. Егоїстичний тип особистості не сприяє розвитку емпатійних здібностей і не є сприятливим в прогнозі подальшої професійної реалізації студентів як майбутніх психологів.

Таким чином, нами були проаналізовані та узагальнені рівні розвитку емпатії та спрямованості особистості у студентів-психологів. Застосовувані методики дослідження підтвердили свою перспективність, а також здатність даного підходу виявляти емпатійних людей. Виявлено, що рівень емпатії підвищується пропорційно рівню професійної підготовки студентів – психологів (з першого по п'ятий курс навчання).

На високому рівні представлені такі канали емпатії як емоційний канал емпатії та проникаюча здатність в емпатії. Низький рівень прояву всіх складових емпатії найбільш характерний для ідентифікації та інтуїції. Всі інші канали – раціональний, установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії – представлені переважно на середньому рівні.

За нашими дослідженнями найбільше представлена гуманістична та екзистенційна спрямованість особистості практичного психолога, а отже емпатія в значній мірі розвивається в осіб саме з таким типом спрямованості.

Виявлений в результаті емпіричного дослідження взаємозв'язок: рівень емпатії і гуманістична спрямованість показала непряму залежність внаслідок недостатньої ступеня підготовки студентів в загальнокультурному плані. Даним дослідженням підкреслюється необхідність переорієнтації структури освіти з інтелектуальної на гуманістичну.

Рекомендовано систематичне обстеження студентів-психологів на предмет визначення рівня емпатії і спрямованості особистості, а також розвиток ем-

патійних здібностей шляхом проведення відповідних тренінгів.

В цілому ж результати нашого емпіричного дослідження свідчать про необхідність розробляти і впроваджувати рекомендації з розвитку рівня емпатії у студентів-психологів. У цьому полягає просування у вирішенні проблеми.

Для розвитку емпатії та підвищення її рівня рекомендуємо:

1. Застосовувати в роботі зі студентами методики, які сприяють розвитку пізнавально-когнітивної сфери, в тому числі психодіагностичні опитувальники, спрямовані на діагностику емпатії.

2. Використовувати методики, які сприяють розширенню і усвідомленню емоційно-чуттєвого досвіду людини. До них відносяться ігри та вправи, що стимулюють розвиток механізму емпатії.

Наприклад, можна використовувати наступні вправи у тренінгах, які підтвердили себе у практиці:

- «Усмішка». Учасники тренінгу знайомляться з різноманітним смислів, закодованих в художньому описі посмішки, використовуючи запропоновані фрагменти текстів, аналізуючи живопис, самі зображуючи різні види посмішок і складаючи психологічну партитуру опису посмішок;

- «Очі. Погляд». Учасники тренінгу спостерігають за зміною виразу очей якоїсь людини і складають партитуру його емоційного стану, роблять замальовки власних емоційних станів, виражених в невербальній поведінці, підбирають літературно-художні приклади емоційного стану;

- «Жести. Поза». Техніка виконання цієї вправи ідентична попередній. Учасники тренінгу також використовують репродукції портретного живопису, ілюстрації до художніх творів, фотографії, аналізують мемуарну, біографічну і епістолярну літературу;

- «Звуки голосу». Учасники знайомляться з емоційними характеристиками людських голосів, розвивають здатність читати емоційні стани, виражені в звуках голосу на основі: складання словника епітетів і метафор, підбору

художніх текстів, запису власного голосу, голосів інших людей і їх подальшої інтерпретації і т.д.

- «Настрій». Використовуючи цю вправу, учасники вчаться визначати настрої, виражене, наприклад, у віршах чи картинах, розпізнавати, як передана та чи інший емоційний стан;

- «Візуалізація». У цій вправі учасники разом прослуховують магнітофонні записи і вчаться представляти почуте, переживати почуття і настрої автора того чи іншого художнього твору, фрагмент якого записаний на магнітофон;

- «Вільний танець». Дана вправа розвиває емпатію, здатність проникати у світ почуттів інших людей. Головне тут - навчитися виражати емоції через рухи;

- «Картина (малюнок)». Дивлячись на картину (фотографію) учасники програють сюжет, складають розповідь, притчу, вірші, навчаються входити в світ переживань зображених людей;

- «Подарунки». У даній вправі акцент робиться на почуттях і переживаннях, які відчували учасники при згадці про подарунки у своєму житті (чи це люди, предмети, події);

- «Сімейний альбом». Розглядаючи фотографії сімейного альбому, учасники тренінгу вчаться не тільки зосереджуватися на сюжеті, а й аналізувати переживання людей, зображених на фотознімках;

- «Тренуємо емоції». У цій вправі учасники вчаться зображувати різні емоції: насупитися, посміхнутися, позлитися, злякатися, втомитися, відпочити і т.д., входячи в різні образи;

- «Перстень». Використовуючи відому дитячу гру, у цій вправі також розвивається увага, вміння визначати за особам почуття, емоції людини;

- «Очі в очі». У цій вправі учасники розбиваються на пари, беруться за руки і мовчки передають один одному різні емоції, потім обговорюють як емоція передавалася і сприймалася;

- «Як ти себе відчуваєш?». Учасники тренінгу отримують картки з зображенням різних відтінків настроїв і

вчаться визначати по виразу обличчя стан кожної людини, вибираючи з усіх карток ту, яка найбільш відповідає його власним настроєм (або настрою його батьків, друзів тощо).

3. Застосовувати методики для розвитку гуманістичної спрямованості особистості, які є ефективним засобом підвищення рівня емпатії. Можна використовувати опитувальники для визначення цінностей, мотивів і рис особистості, її спрямованості, оцінки комунікативних здібностей та міжособистісних відносин. Подібні методики вивчають і розвивають емоційний потенціал і творчу уяву особистості. Художнє пізнання має особливі психічні механізми, відмінні від тих, які мають місце в логічному мисленні. Тому успішне виховання емпатії та емпатійної поведінки можливо через художню літературу, музику, малювання, театральне мистецтво та інші засоби виховного впливу на внутрішній світ людини.

У своїх розвинутих формах емпатія стає психологічним механізмом розуміння особистості іншої людини і в цьому сенсі стає підґрунтям формування певної програми взаємодії з іншим. Саме емпатія дозволяє вивести процес розвитку індивідуальності людини на рівень, який відповідає психологічним закономірностям суб'єкт-суб'єктної взаємодії людей, де передбачаються рівні психологічні позиції учасників, активність обох сторін (при якій кожна не тільки відчуває вплив, але й сама в рівній мірі впливає на іншу), взаємне проникнення до світу почуттів та переживань один одного, прагнення до співчуття й активна взаємна гуманістична спрямованість. Рівень розвитку емпатійності людини, в першу чергу, визначається її спрямованістю, яка передбачає сформованість гуманних, альтруїстичних якостей особистості і відповідну до них просоціальну поведінку.

На нашу думку, емпатійна спрямованість повинна спеціально формуватися у майбутнього психолога. Розвиток професійної емпатії на особистісному рівні передбачає елементи самовдоско-

налення, самопроекування, тобто самостійну роботу, спрямовану на самого себе. Навчання у вищому навчальному закладі має сприяти особистісному зростанню студента. Погляд на емпатійність майбутніх психологів як на професійно важливу якість дає можливість оптимізувати навчально-вихов-

ний процес у вузі, розробляти нові технології виховання, у яких би конструктивно реалізовувались суб'єкт-суб'єктні взаємостосунки між викладачами та студентами як повноправними учасниками навчально-виховного та розвиваючого процесу.

1. Бадалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии // Групповая психотерапия при неврозах // Под ред. Б.Д.Карвасарского и В.А.Мазуренко / А.А.Бадалев., Т.Р.Каштанова. - Л., 1975. - С. 11-19.
2. Выговская Л.П. Проблема эмпатии в психологии / Л.П. Выговская // Социально-психологическая природа эмпатии: проблемы и перспективы исследования. - Одесса, 1996. - С. 171-186.
3. Гаврилова Т.П. К вопросу об эмоциональной социальной децентрации / Т.П. Гаврилова // Личность в системе коллективных отношений : Тез. докл. М., 1980. С. -50.
4. Гаврилова Т.П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком / Теоретические и прикладные проблемы психологи познания людьми друг друга: Тез. докл. // Т.П. Гаврилова.- Краснодар: КГУ, 1975. - С. 17-19.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Вопросы психологии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягина, Е.Н. Козлова. - 1993. - № 4. - С. 61-68.
6. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія / Л.П.Журавльова. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2007. - 328 с.
7. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 288 с.
8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В.Столин. - М.: Изд. МГУ, 1983. - с.286.
9. Тейлор Ш. Социальная психология / Ш.Тейлор, Л. Пило, Д.Сирс. - СПб. : Питер, 2004. - 767 с.
10. Юсупов И.М. Психология эмпатии: теоретич. и прикладн. аспекты: Автореф. Дис. ... д-ра психол. Наук / И.М.Юсупов. - СПб., 1995.

УДК 371.124+159.942

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Сивній Наталія Федорівна

старший викладач кафедри психології та педагогіки Карпатського університету імені Августина Волошина,
м. Ужгород

Ключові слова:

*емоційне вигорання,
практичний психолог,
синдром,
професійна діяльність,
профілактика, корекція*

У статті розглядаються проблема профілактики і корекції емоційного вигорання. Пропонується система заходів профілактики і корекції емоційного вигорання, яка враховує специфіку діяльності практичного психолога і чинники, що зумовлюють виникнення цього синдрому.

Проблема емоційного вигорання практичного психолога є однією з центральних в аспекті вдосконалення фахової