

ЗНАЧЕННЯ ЕМПАТІЇ В ТРЕНЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)

Актуальність. У світі III тисячоліття існує нагальна потреба гуманізації навчально-виховного процесу як у системі освіти, так і сучасного спорту. Психологічною передумовою задоволення зазначеної потреби постає також характер і спосіб комунікативної організації тренувального процесу. Характер спілкування тренера з вихованцями значною мірою визначає розвиток особистості майбутнього спортсмена, його соціалізацію в колективі, позначається на результатах тренувальної діяльності. Успішність педагогічного спілкування в процесі тренувальної взаємодії впливає на ефективність результатів не лише спортсмена, а й тренерської діяльності. І це зрозуміло, адже однією з центральних проблем педагогічного спілкування стала роль емпатії.

Проблема педагогічного спілкування та роль емпатії у педагогічному процесі знайшла своє висвітлення у працях Б. Ф. Ломова, Т. Д. Щербан, Ф. М. Рахматуліна, А. Т. Курбанова, М. І. Лісіної, В. А. Семиченко, В. С. Заслуженюк, С. Б. Коваль, В. П. Москальця, Г. Д. Годовікової та ін. Водночас характер співвідношення між емпатійними здібностями тренера-педагога й успішністю керування тренувальним процесом спортсменів залишається недостатньо дослідженим. Відкритою, зокрема, залишається проблема зв'язку між стилем педагогічного керівництва й особливостями розвитку у тренера певних структурних компонентів емпатії, а також впливу домінуючого способу керування на характер взаємодії та загальну успішність тренувального процесу.

Мета статті – описати еволюцію трактувань поняття „емпатія“ та роль емпатії у тренерській діяльності (на прикладі хортингу).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженню феномена емпатії присвячено значну кількість публікацій, але досі цей феномен залишається предметом гострих дискусій з боку філософів, психологів, педагогів, митців. Як психологічне явище емпатія нам відома з часів античності. Зокрема у Стародавній Греції стверджували, що існує особлива духовна спільність між людьми, завдяки якій вони співчують одне одному. За античності співчуття цінувалося настільки високо, що ледь не стало предметом поклоніння, а в Давньому Китаї воно було залучено до реєстру основних чеснот людини.

За даними Т. Гаврилової, у давньогрецькій та європейській філософії відгук на страждання інших людей визначали поняттям „симпатія“: від грецького *pathos* (почуття), а префікс *syn-*, що відповідає українському сполучнику „з“. Тобто слово *pathos* перекладається „відчувати з кимсь, співчувати“. Поряд зі словом „симпатейя“ у грецькій мові була й інша лексема – „емпатейя“, яка означала „почувати, вчуватися“.

Відомий психолог Т. Рібо писав, що *симпатія* в етимологічному значенні виражає її справжній сенс, виявляючи тотожні нахили двох чи кількох індивідуумів того самого чи різних видів. Автор у своїй роботі „Психологія почуттів“ простежив еволюцію поняття *симпатія* від елементарних до його найвищих форм і виділив три її головні стадії еволюції:

- 1) фізіологічну, на якій *симпатія* є узгодженням рухових прагнень, або синергією;

- 2) психологічну, на якій вона є узгодженням почуттів (синестезія);
- 3) інтелектуальну, на якій є результатом спільності уявлень чи ідей, що пов'язані з почуттями чи рухами [3, с. 206].

В етичних системах А. Сміта, Г. Спенсера, А. Шопенгауера розглядається термін „симпатія“, який виступає основою совісті, справедливості й альтруїзму. А. Сміт писав, що „джерело нашої чутливості до страждань сторонніх людей лежить у нашій здатності переноситись уявою на їхнє місце, у здатності, яка надає нам можливість уявляти собі те, що вони відчують, зазнавати таких самих відчуттів“ [1, с. 45]. Учений припускав, що симпатія виникає іноді безпосередньо при одному лише погляді на відчуття інших людей.

Відомі психологи (С. Головін, М. Обозов, Г. Спенсер, Г. Шелер, А. Шопенгауер та ін.) визначали симпатію як здатність співчувати людям, виявляти зацікавленість у їхньому житті. Так, Г. Спенсер писав, що з ускладненням суспільних форм ускладнюється й зміст симпатії, а з ускладненням психічного розвитку людини – характер її виявлення. За А. Шопенгауером, люди співчують усьому живому. Таке припущення впливало з розуміння страждання як властивості самого життя. У процесі співчуття людина втрачає відчуття відмінності між собою та кимсь іншим. Г. Шелер, на противагу раціоналізму етичних систем, подав специфіку симпатії як первісну форму відносин між людьми. На його думку, симпатія не тільки переймання почуттів іншої людини, а є актом, спрямованим на пізнання особистості іншої людини як найвищої цінності. В акті симпатії виявляються потенційні можливості людини – від низького рівня (вегетативного) до вищого (духовного). Виходячи з цього, Г. Шелер розробив класифікацію форм симпатії: від нижчих (наслідування, чуття) рівнів до вищих (злиття з об'єктом симпатії, ідентифікація з його переживанням, участь у переживанні іншої людини з паралельним збереженням власних почуттів суб'єкта). М. Обозов зауважив, що симпатія є емоційно-позитивною настановою на об'єкт. При взаємній симпатії емоційно-позитивні настанови створюють цілісний внутрішньо-груповий (внутрішньо-парний) стан задоволення взаємодією (безпосередньою або опосередкованою). С. Головін визначає симпатію як стійке схвалюване ставлення людини до інших людей, їхніх груп або соціальних явищ, яке виявляється у привітності, доброзичливості, захопленні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги тощо [1, с. 49-50].

У психологічній літературі поняття „емпатія“ отримало розповсюдження на початку 50-х років ХХ століття. У ранніх роботах дослідники частіше користувались поняттям „симпатія“, вживаючи його у широкому сенсі: як розуміння, чуйність, емоційна співпричетність. У радянській психології термін „емпатія“ з'явився тільки на початку 70-х років ХХ століття у зв'язку з дослідженням Т. Гаврилової.

За визначенням Е. Тітченера, емпатія (від грецького *empathia* – співпереживання) – розуміння емоційного стану, проникнення-відчуття у переживання іншої людини.

Термін „емпатія“, введений у психологію, узагальнив ідеї, що розвивались у філософській традиції про симпатію, з теоріями відчуття Е. Кліффорда та Т. Ліппса.

За Т. Ліппсом, відчуття – це специфічний вид пізнання суті предмета чи об'єкта. Відчуття іншої людини базується на бажанні знайти в ній свої переживання. Співчуття до інших людей можливе тому, що людина наповнює їх переживання власним досвідом. Таким чином, отримує своє пояснення природа альтруїстичної поведінки людини.

У період становлення психології як наукової галузі основним джерелом тлумачення поняття „емпатія“ слугували праці Т. Рібо, Г. Спенсера, В. Штерна та інших учених.

Симпатію як первинну емоцію, на основі якої розвиваються соціальні почуття, розглядав у своїх працях саме Т. Рібо. Цю лінію продовжував В. Штерн та зазначав, що вже у 2 – 3 роки дитина спроможна перейматися почуттям іншого, ідентифікувати себе з об'єктом симпатії та робити альтруїстичні вчинки.

З часу введення Е. Тітченером до психології терміна „емпатія“ останній наповнився іншими ознаками й тлумаченнями.

На думку З. Фрейда, емпатія сприяє встановленню відповідного відношення до акту сприймання психічних станів. Так, окремий механізм емоційного залучення людини до переживань іншої змушує навіть у первісному акті сприймання будь-якої емоції відчувати певні переживання.

У гуманістичному психоаналізі Е. Фрома поняття „емпатія“ переплітається з поняттям „ідентифікації“. Тут емпатія розглядається як умова виникнення повноцінних інтерперсональних взаємовідносин із дотриманням психологічної рівноправності та самореалізації учасників спілкування.

На сьогодні проблема розвитку емпатії поступово переходить у міжпредметну галузь і стає об'єктом пильної уваги філософії, соціології та практично всіх галузей психологічної науки: психології особистості (М. Амінов, А. Бандура, Л. Виговська, Р. Даймонд, С. Максимець, А. Маслоу, М. Молоканов, Ф. Олпорт, К. Хорні, Т. Федотюк); вікової психології (В. Абраменкова, Т. Гаврилова, В. Кротенко, Г. Михальченко, Т. Пашукова, Л. Стрелкова, Л. Ткачук, М. Удовенко, О. Чебикін); педагогічної психології (Ю. Гіпенрейтер, О. Солодухова); соціальної психології (В. Агеєв, Г. Андрієва, О. Бодальов, М. Обозов, А. Петровський); психології моралі (А. Сміт, Г. Спенсер, С. Нартова-Бочавер, А. Шопенгауер); психології мистецтва (С. Маркус, Р. Мей, К. Юнг).

У психології намітилися два підходи у поглядах на емпатію. З позицій першого підходу, емпатія розглядається як процес або стан (О. Сопіков, І. Юсупов, Т. Райк); для іншого підходу характерним є уявлення про цей феномен як про здатність чи стійку властивість особистості (В. Лабунська, М. Муқанов, О. Саннікова). У межах другого підходу існує тенденція по-різному ставити акценти у визначенні поняття „емпатія“: деякі дослідники розглядають її в контексті моральних почуттів (Т. Гаврилова, Ю. Гільбух, В. Шадриков); інші роблять акцент на тому, що емпатія відіграє центральну роль у гармонізації міжособистісних стосунків (В. Абраменкова, В. Агеєв, Ю. Гіпенрейтер); багато дослідників вважають її джерелом альтруїзму, підтримуючу поведінку (Є. Ільїн, В. Колпачников, М. Яницький).

Як свідчать дані Т. Гаврилової, зарубіжними дослідниками емпатії були виявлені дві її найважливіші функції:

- 1) емпатія є детермінантою поведінки, вона пов'язана з альтруїзмом (Валлон, Дауголл, Епстейн, Лібхарт, Ліппс, Рібо, Шафер);
- 2) емпатія – це специфічна емоційна форма пізнання, об'єктом якої є людина (Аш, Маркус, Роджерс, Шелер).

Дослідник І. Коган зазначає, що в зарубіжній психології проблема емпатії має велике значення як прикладна психологія у галузях психотерапії, навчання, взаємодії у соціальних сферах тощо.

На думку Т. Васишиної, емпатія є особливою здатністю суб'єкта до відбиття емоційних переживань внутрішнього світу іншої людини, що дає можливість партнерам досягати узгодження позицій, взаємопорозуміння та здатності обирати у відповідності з цим спільні засоби само- і взаєморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії.

Емпатія, за С. Головіним, – це осягання емоційного стану, проникнення-відчуття у переживання іншої людини. Здатність індивіда до паралельного переживання тих емоцій, що виникають в іншого індивіда під час спілкування з ним. Розуміння іншої людини шляхом емоційного „відчуття“ її переживання. Автор поділяє емпатію на: емоційну, засновану на механізмах проєкції, та наслідування моторних й афективних реакцій іншого; когнітивну, що базується на інтелектуальних процесах – порівняння, аналогії тощо; предикативну, що проявляється як здатність передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

Дослідник емпатії В. Кротенко вважає, що:

- по-перше, емпатія визначається як психічний процес, спрямований на моделювання внутрішнього світу переживань іншої людини. При такому підході підкреслюється динамічний, процесуальний і фазовий характер емпатії;
- по-друге, емпатія розглядається як психічна реакція на стимул;
- по-третє, емпатія визначається як властивість або здатність особистості, яка розкривається в умінні давати опосередкований емоційний відгук на переживання іншого, що включає рефлексію внутрішніх станів, думок і почуттів самого суб'єкта емпатії.

Серед сфер життєдіяльності, де виявляється емпатія, насамперед виділяють соціальну сферу:

- прояв емпатії у близькому колі спілкування (О. Бодальов, В. Кротенко, Т. Пашукова);
- у професійному спілкуванні (Л. Виговська, С. Максимець, Л. Галицька, Н. Каліна, Т. Федотюк);
- у широкому колі спілкування (Є. Ільїн, І. Юсупов; Д. Майерс, П. Фрес);
- емпатія суб'єкта до самого себе (А. Бохарт, Д. Іган, К. Роджерс, Е. Шостром, Е. Фром).

Емпатичні переживання можуть бути пов'язані не лише з подіями, які відбуваються з об'єктом „тут і зараз“, а й із ситуаціями, що трапилися з ним у минулому чи відбуватимуться у майбутньому (Т. Гаврилова, В. Лабунська). У багатьох роботах розглядається можливість переживання емпатії щодо творів

мистецтва (О. Бодальов, Л. Большунова, С. Борисенко, Б. Додонов; С. Маркус, Р. Мей, Т. Ліппс, К. Юнг); до тварин, рослин, інших об'єктів природи та навколишнього світу (Є. Ільїн, В. Кротенко, М. Удовенко, Т. Федотюк).

За даними Т. Василюшиної, розуміння дослідниками феномена емпатії має певні розбіжності, головними з яких є такі:

- 1) емпатія – це емоційний процес, переживання афективного стану іншої людини у відповідь на її емоційну поведінку (В. Бойко, М. Левітов);
- 2) емпатія – це когнітивний процес, тобто процес розуміння внутрішнього світу іншої людини, здатність прийняти роль, перспективу та позицію іншого;
- 3) емпатія – це складний афективно-когнітивний процес;
- 4) емпатія – це взаємодія афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) і конатативних (поведінкових) компонентів (Н. Алкіна, Я. Коломінський, С. Кондратьєва).

Аналіз поглядів стосовно форм та видів емпатії, який здійснила Т. Василюшина, свідчить, що деякі дослідники вважають достатнім обмежитися двома формами емпатії: співпереживанням та співчуттям (А. Валантінас, Т. Гаврилова); інші виділяють три види емпатії: емотивна, пізнавальна (предикативна) та поведінкова (діяльнісна) (М. Обозов, В. Петровський, О. Сопіков). Емпатія розглядається також як спрямований в одному напрямку процес, де кожна попередня ланка готує появу наступної (С. Борисенко, Л. Стрелкова).

Предикативна емпатія виявляється як здатність людини передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях. Дослідженням цього виду емпатії займалися Р. Даймонд, В. Бронфенбреннер. Вони вказують, що емпатичні переживання спонукають індивіда до певних форм поведінки, оскільки в них актуалізується та чи інша потреба стосовно іншої людини.

Отже, аналіз досліджень із проблем емпатії дозволяє зробити загальні **висновки:**

1. В психології терміном „емпатія“ описуються різні психологічні стани. Розглядаючи зміст терміну „емпатія“ слід зазначити, що в сучасній літературі широко вживаються синоніми „емпатійна взаємодія“, „емпатійні реакції“, „емпатійні здатності“, „альтруїзм“, „гуманізм“, „толерантність“, „співпереживання“, „співчуття“.
2. Зіставляючи взаємопов'язаність хортингу та емпатії, можна зробити кілька припущень, зокрема стосовно того, що: *по-перше*, емпатія є одним із найважливіших чинників гуманізації міжособистих зв'язків людини з навколишнім світом, його гармонійних стосунків із іншими людьми; *по-друге*, емпатія становить ядро комунікації (у комунікативній діяльності вона сприяє збалансованості міжособових стосунків, робить поведінку людини соціально обумовленою; розвинена емпатія – один із найважливіших чинників успіху в такому виді діяльності, як тренерська, а також для командної взаємодії у спорті); *по-третє*, емпатія визначає індивідуальну чутливість спортсмена як рису особистості, яку вона характеризує тією або іншою мірою схильності до співчуття та співпереживання.

3. Організовуваний тренером тренувальний процес має бути спрямований на: фізичний розвиток, спортивне вдосконалення спортсмена, розвиток його особистості, його моральних та духовних якостей. Це нелегка взаємна праця тренера з хортингу та спортсмена, що потребує максимального вияву фізичних і психічних можливостей [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василюшина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія“ / Василюшина Таїса Василівна. – К., 2000. – 230 с.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
3. Рибо Т. Психологія чувств / Т. Рибо. – К., 1897. – 366 с.

REFERENCES

1. Vasylyshyna, T. V. (2000). *Empatiia yak faktor efektyvnosti pedahohichnoho spilkuvannia* [Empathy as a factor of the effectiveness of pedagogical communication]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
2. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
3. Ribo, T. (1897). *Psykhologiiia chuvstv* [Psychology of feelings]. Kyiv.