

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМПАТІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Маценок А.О.

Українська інженерно-педагогічна академія

У статті представлені результати дослідження характеру зв'язку рівня емпатичних здібностей з показниками психологічного благополуччя студентів психологів. Виявлено, що показники психологічного благополуччя учасників дослідження знаходяться на середньому рівні вираженості, емпатичні здібності – на низькому рівні, що є прогностично несприятливим результатом для майбутніх психологів. Встановлено наявність прямого кореляційного взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та психологічним благополуччям майбутніх психологів. Показано, що зі збільшенням рівня емпатії відбувається зростання показників психологічного благополуччя.

Ключові слова: емпатія, психологічне благополуччя, студентський вік, студенти-психологи, професійно важливі якості.

Постановка проблеми. В останні десятиліття проблема ролі емпатії в особистісному розвитку все частіше стає предметом дослідження психологів. Це пов'язано з тією обставиною, що емпатія як психологічний феномен відіграє важливу роль у процесі міжособистісного спілкування, підвищує мотивацію і продуктивність діяльності, а також істотно впливає на всю особистість в цілому.

Особливо актуальною є проблема дослідження і розвитку емпатії у професійному становленні студентів, що навчаються в психологічному напрямку, так як саме ця властивість є одним з основних професійно важливих якостей майбутнього психолога. Дана професія висуває до особистості особливі вимоги: вміння у відносинах з клієнтом бути щирим, розуміти емоційний стан клієнта, правильно відображати і передавати власні почуття. Без практичного оволодіння такою психічною реальністю як емпатія, неможливо досягнення ефективності у професійній діяльності.

Однак прагнення досягти високої майстерності шляхом розвитку емпатії не повинно негативно позначатися на загальному психологічному благополуччі майбутнього професіонала. Саме психологічне благополуччя є тим феноменом, який уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя. У зв'язку з цим особливого значення набувають дослідження, спрямовані на визначення наявності та характеру взаємозв'язку між емпатією та психологічним благополуччям особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Шлях пошуку істини з проблеми емпатії пропонували такі вчені, як А. А. Бодалев, В. В. Бойко [1], А. А. Борисова, Т. П. Гаврилова [3], А. Б. Орлов, К. Роджерс [5], А. П. Сопіков та інші автори, проте в науковій літературі немає однозначного трактування цього поняття. Визначення емпатії досить різноманітні і залежать від тої прикладної сфери, в якій працює кожен автор. Ми поділяємо точку зору дослідників інтегративного підходу (В. В. Бойко [1], В. М. Юсупова, Т. П. Гаврилова [3], К. Роджерс [5], Н. Н. Обозов, Ю. Б. Гіппенрейтер), які розглядають емпатію, насамперед, як системне утворення, що включає в себе ряд компонентів:

- емоційний компонент (емоційна співучасть в переживаннях інших людей);
- когнітивний компонент (здатність прогнозувати поведінку іншої людини, передбачати її реакцію і відповіді);
- поведінковий компонент (аспект дії, що виражається в актах безкорисливої допомоги іншому);
- комунікативний компонент (дозволяє передавати партнеру розуміння його переживань).

У ряді робіт емпатія розглядається як один із ключових чинників успішної професійної діяльності психолога. У вітчизняній психології вивчення емпатії як професійно важливої якості психолога присвячені праці Н. В. Буравцова, В. А. Єремицької, О. Б. Полякова.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У наукових працях більшості зазначених дослідників відображені не всі важливі аспекти проблеми емпатії, зокрема, невирішеним залишається питання про взаємозв'язок рівня емпатії та психологічного благополуччя спеціалістів «допомагаючих» професій. Актуальність проблеми та її невирішеність і зумовили вибір теми дослідження.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є вивчення особливостей взаємозв'язку рівня розвитку емпатичних здібностей та психологічного благополуччя студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження взаємозв'язку рівня емпатії та показників психологічного благополуччя майбутніх психологів проводилося на базі Української інженерно-педагогічної академії. У дослідженні брали участь студенти III-го курсу спеціальності «Практична психологія», в кількості 30 осіб.

При проведенні емпіричного дослідження ми використали такі методи:

1. *Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко* [1]. Мета: оцінка вміння співпереживати і розуміти думки та почуття іншого.

2. *Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф* [4]. Мета: вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя.

Для вивчення взаємозв'язку змінних був застосований коефіцієнт кореляції *r*-Пірсона.

Психодіагностичне дослідження проводилося в груповій формі. Ставлення учасників до тестування було позитивним, додатково мотивувати не доводилося, негативних емоцій не спостерігалось.

На першому етапі нами був виконаний аналіз рівня емпатії і показників психологічного благополуччя.

Описова статистика показників емпатичних здібностей, отриманих за методикою В.В. Бойка, представлена у табл. 1.

Таблиця 1

Рівень розвитку емпатичних здібностей студентів-психологів (за методикою В. В. Бойка)

Показники	Середні значення	Стандартне відхилення	Максимально можливе значення
Раціональний канал емпатії	3,27	1,20	6
Емоційний канал емпатії	3,33	1,40	6
Інтуїтивний канал емпатії	2,77	1,63	6
Установки	3,60	1,40	6
Проникаюча здатність	3,87	1,31	6
Ідентифікація	3,53	1,48	6
Загальна оцінка	20,37	5,48	30

Джерело: розроблено автором

Загальний рівень емпатії в групі учасників дослідження розвинений низько, середній бал склав 20,37 б. (Від 15 до 21 – занижений рівень).

Це говорить про те, що учасники дослідження в малій мірі володіють умінням співпереживати і розуміти думки і почуття іншої людини. Виходячи з цього, можна дійти висновку, що окрему увагу слід приділити формуванню та розвитку емпатичних здібностей у студентів психологічного напрямку, адже ця якість розглядається як один із ключових чинників успішної професійної діяльності психолога. Здатність до емпатії може бути сформована з допомогою спеціальних тренінгових прийомів та вправ.

Описова статистика показників, отримані за окремими шкалами методики психологічного благополуччя К. Ріфф представлені в табл. 2.

Психологічне благополуччя в групі учасників дослідження знаходиться на середньому рівні (середній бал склав 6,1 стев). Це говорить про те, що випробовувані в цілому отримують задоволення від свого життя, проте деякі не відчувають особистісного комфорту. З одного боку, вони володіють позитивним ставленням до себе і свого минулого; усвідомлюють і приймають різні сторони свого Я, позитивно ставляться до інших. З іншого боку, вони не задоволені собою; стурбовані певними особистісними якостями. Деякі учасники дослідження мають думки та переконання, що додають сенс у житті, інші – мають сумніви в даних поглядах на світ та власне життя.

Отримані дані дослідження психологічного благополуччя не дозволяють стверджувати про статистично значущі розбіжності з нормативними даними, однак результати, наведені у таблиці 3, можуть свідчити, що показники психологічного благополуччя студентів загалом знаходяться в межах норми.

Таблиця 2

Показники психологічного благополуччя студентів-психологів (за методикою К. Ріфф)

Показники	Дані студентів-психологів		Нормативні дані	
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Позитивне ставлення	62,01	7,20	65,07	8,58
Автономія	58,80	6,83	55,24	7,53
Управління середовищем	56,67	7,41	62,31	8,47
Особистісне зростання	65,53	7,03	63,03	7,68
Цілі у житті	59,47	8,89	66,10	8,78
Самоприйняття	58,07	8,15	61,48	9,06
Психологічне благополуччя	359,06	40,88	373,23	39,69

Джерело: розроблено автором

Таблиця 3

Аналіз взаємозв'язку рівня емпатії і показників психологічного благополуччя учасників дослідження

Змінні	Позит. ставлення	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психол. благополуччя
Раціональний канал	0,131	0,151	0,115	0,081	0,095	0,113	0,125
Емоційний канал	0,337*	-0,189	0,157	-0,186	0,017	0,096	0,026
Інтуїтивний канал	0,183	0,030	0,225	-0,055	0,215	0,280	0,176
Установки	0,425**	0,263	0,214	0,126	0,320*	0,215	0,316*
Проникаюча здатність	0,445**	0,147	0,248	0,301	0,138	0,347*	0,370**
Ідентифікація	0,467***	0,194	0,448**	0,396**	0,105	0,216	0,377**
Загальна оцінка	0,510***	0,149	0,367**	0,165	0,233	0,329*	0,357*

Примітка:

* взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,10$

** взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$

*** взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$

Джерело: розроблено автором

Завданням наступного етапу дослідження став статистичний аналіз взаємозв'язку рівня емпатичних здібностей і показників психологічного благополуччя у студентів-психологів. Отримані результати кореляційного аналізу наведено в табл. 3.

Дані, наведені у табл. 3 дозволяють дійти висновків про наявність статистично значущих зв'язків між загальною оцінкою рівня розвитку емпатії та:

- позитивним ставленням до інших людей ($p \leq 0,01$);
- управлінням середовищем ($p \leq 0,05$);
- самоприйняттям ($p \leq 0,10$);
- загальним рівнем психологічного благополуччя ($p \leq 0,10$).

Очевидно, що чим позитивніше особистість ставиться до інших людей, тим вище розвинена у неї здатність співпереживати, розуміти, відчувати іншу особистість і проявляти до неї емпатичні тенденції. І навпаки, якщо в людини високо розвинена емпатія, то вона більш позитивно буде ставитися до себе і оточуючих, активно керувати зовнішніми обставинами і при цьому відчувати себе гармонійно і комфортно.

Дані, наведені у табл. 3, показують наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими показниками емпатичних здібностей та рівнем психологічного благополуччя.

Так, емоційний канал емпатії знаходиться в прямому взаємозв'язку з позитивним ставленням до інших ($p \leq 0,10$). Як видно, емоційне співпереживання і чуйність тим вище, чим більше людина отримує задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими; піклується про благополуччя інших. І навпаки, чим більше людина буде ставитися до інших позитивно, тим більше вона буде здатна входити в одну емоційну «хвилю» з оточуючими.

Для установок, що сприяють або перешкоджають емпатії отримані достовірні прямі зв'язки з позитивним ставленням до інших ($p \leq 0,05$), цілями в житті ($p \leq 0,10$) і загальним рівнем психологічного благополуччя ($p \leq 0,10$). При високих значеннях зазначених показників у людини вище схильність до формування установок, що сприяють емпатичному співпереживанню, самовизначенню і незалежності; здатність регулювати свою поведінку; оцінювати себе, виходячи з особистих стандартів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина негативно ставиться до оточуючих, намагається уникати особистісних контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, не має життєво важливих цілей і не відчуває внутрішнього благополуччя.

Проникаюча здатність проявляється тим більше, чим вище показники позитивного ставлення до інших людей ($\leq 0,05$), самоприйняття ($p \leq 0,10$) і загального психологічного благополуччя особистості ($p \leq 0,05$). Такі особистості воло-

діють важливою комунікативною властивістю, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, підозрливості, невпевненості в своїх діях перешкоджає розкриттю і емпатичному розумінню.

Ідентифікація має прямі достовірні зв'язки з позитивним ставленням ($p \leq 0,01$), управлінням середовищем ($p \leq 0,05$), особистісним ростом ($p \leq 0,05$) і психологічним благополуччям ($p \leq 0,05$). Отримані результати говорять про те, що вміння зрозуміти іншого, поставити себе на місце партнера буде більш розвинене в осіб, які мають позитивне ставлення до оточуючих, можуть контролювати події, що відбуваються з ними, гармонійні і особистісно розвинені. Відповідно, чим нижче зазначені вище показники психологічного благополуччя, тим гірше у людини розвинена здатність до наслідування та ідентифікації з іншими людьми.

Зворотних зв'язків між рівнем емпатії та показниками психологічного благополуччя отримано не було.

Таким чином, у результаті дослідження були виявлені та проаналізовані прямі взаємозв'язки між рівнем емпатичних здібностей і показниками психологічного благополуччя у студентів-психологів.

Висновки і пропозиції. У результаті проведеного дослідження було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та психологічним благополуччям майбутніх психологів. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки та положення:

1. Емпатичні здібності в учасників дослідження знаходяться на низькому рівні, що є прогностично несприятливим результатом для майбутніх психологів.

2. При аналізі показників психологічного благополуччя було визначено, що студенти-психологи на середньому рівні відчувають внутрішньо-особистісний комфорт.

3. Зі збільшенням рівня емпатії відбувається зростання показників психологічного благополуччя. У загальній вибірці були отримані прямі достовірні зв'язки для шкал: «позитивне ставлення до інших людей», «управління середовищем», «самоприйняття», і «загальне психологічне благополуччя».

Отримані результати можуть бути використані у процесі навчання майбутніх психологів, у психокорекційній роботі, а також вплинути на поліпшення психологічного здоров'я фахівця в цілому.

Перспективним напрямком досліджень є виявлення причинно-наслідкових зв'язків між емпатією та психологічним благополуччям особистості, а також дослідження інших особистісних корелятів як емпатії, так і психологічного благополуччя.

Список літератури:

1. Бойко В. В. Оценка эмпатии личности / В. В. Бойко, О. А. Клиценко – СПб., 2002. – 231 с.
2. Бондаренко М. В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности / М. В. Бондаренко // Молодежь и наука : мат-лы VI Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Красноярск, 2011. – 225 с.
3. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 147-156.

4. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24-37.
5. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций. Сборник. – М.: МГУ, 1984. – С. 122-140.

Мащенко А.О.

Украинская инженерно-педагогическая академия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования характера связи уровня эмпатических способностей с показателями психологического благополучия студентов психологов. Выявлено, что показатели психологического благополучия участников исследования находятся на среднем уровне выраженности, эмпатические способности – на низком уровне, что является прогностически неблагоприятным результатом для будущих психологов. Установлено наличие прямой корреляционной взаимосвязи между уровнем развития эмпатии и психологическим благополучием будущих психологов. Показано, что с увеличением уровня эмпатии происходит рост показателей психологического благополучия.

Ключевые слова: эмпатия, психологическое благополучие, студенческий возраст, студенты-психологи, профессионально важные качества.

Mashchenok A.O.

Ukrainian Engineering Pedagogics Academy

CORRELATION BETWEEN EMPATHY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

Summary

The article contains results of research about nature of connection between empathic abilities and psychological well-being of psychology students. It was determined that indicators of research participants' psychological wellbeing are on the average level of severity, empathic abilities are on the low level, all this is predictability inauspicious result for future psychologists. Direct correlational connection between empathic abilities and psychological wellbeing of future psychologists was found there. It is showed that with the increasing of a level of the empathy, indicators of psychological well-being also have increasing.

Keywords: empathy, psychological wellbeing, student age, psychology students, professionally important qualities.