

ЕМПАТІЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Савченко В. Г., Гура Е. І.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Проведено дослідження рівня емпатії в процесі професійної адаптації студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. На основі отриманих даних розроблено тренінг «Розвиток емпатії». Учасники тренінгу продемонстрували загальну позитивну динаміку розвитку емпатії. У студентів-чоловіків в експериментальній групі діагностувалась більш позитивна динаміка розвитку емпатії, у студентів-чоловіків контрольної групи динаміка емпатії відсутня. У цілому, жінки виявилися більш емпатичними порівняно з чоловіками.

Ключові слова: розвиток, емпатія, студенти, адаптація.

Аннотация. Савченко В. Г., Гура Э. И. Эмпатия в процессе профессиональной адаптации студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта. Проведено исследование уровня эмпатии в процессе профессиональной адаптации студентов Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта. Полученные данные использованы для разработки тренинга «Развитие эмпатии». Участники тренинга продемонстрировали общую позитивную динамику развития эмпатии. У студентов-мужчин экспериментальной группы была диагностирована более позитивная динамика развития эмпатии, у студентов-мужчин контрольной группы динамика эмпатии отсутствует. В целом, исследуемые женщины оказались более эмпатичными, чем мужчины.

Ключевые слова: развитие, эмпатия, студенты, адаптация.

Abstract. Savchenko V., Gura E. Empathy in the process of higher educational physical culture and sport establishments students' professional adaptation. In the article the investigation results of empathy level in the process of professional adaptation of Dnipropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute's students are presented. The received data are used for design of the training «Empathy Development». Participants of the training have demonstrated general positive dynamics of empathy development, male students of the control group have no empathy dynamics. In whole tested women turned to be more empathic than men.

Key words: development, empathy, students, adaptation.

Постановка проблеми. Аналіз сучасних досліджень і публікацій. Зараз у педагогіці широко проголошують ідеї гуманізації освіти і виховання. До основних психологічних механізмів, які сприяють процесу гуманізації освіти відносять емпатію. Вчені вважають, що саме емпатія визначає гуманістичне ставлення до оточуючих людей. Саме це почуття допомагає психологічній адаптації у підтримуючих професіях, через розвиток уміння співпереживати, співчувати, співдіяти [6; 7].

Досвід людства свідчить про те, що не усі жителі наділені емпатичними здібностями. Стародавня народна мудрість категорично стверджує: «У чужу душу не влізеш». Більш оптимістичний погляд на здатність емоційно бачити інших спостерігається у приказці: «У чужій душі вода не у ковші, все відразу не побачиш». У різних випадках чуттєве розуміння души іншої особи – це складне питання практично для всіх людей.

Уперше сформулював і ввів у науку визначення емпатії засновник «філософії життя» та герменевтики В. Дільтей – саме в його наукових і філософських працях емпатія зіграла ключову роль. Учений вважав, що у переживаннях особистості відкривається справжня жива, а не логічна реальність. В. Дільтей проголосив: «Природу ми пояснюємо, духовне життя ми розуміємо». Дослідник ставився до емпатичного розуміння як до «інтуїтивного схоплення, в якому є щось ірраціональне...» [4].

Сучасні західні філософи А. Дж. Ветлізен, Х. Г. Кьоглер розуміють емпатію як психологічну здатність уявляти себе іншою особою, у результаті якої з'являється можливість переживати тілесні й емоційні відчуття іншого, сприймати й уявляти його фантазії та психічні стани [8]. З точки зору У. Брорфенбренера, емпатія – це соціальний інсайт, у результаті якого виникає розумова комунікація, яка проявляється реконструкцією внутрішнього світу іншої особис-

тості [4]. Саме завдяки розумінню емпатії фахівців у сфері психічного здоров'я К. Ясперс поставив межу між пояснювальною і розуміючою психологією. Відповідно до його концепції: «емпатія є основним інструментом розуміючої психології, який характеризує здібність однієї людини відчувати і зрозуміти те, що відчуває інша». Емпатичне розуміння дозволяє зрозуміти іншого через психологічні взаємодії [12].

Вагомий вклад у розвиток вчення про емпатію зробили і психоаналітики. Засновник психоаналізу З. Фрейд усвідомлював роль емпатії у процесі психічної адаптації. Він увів розуміння «розумової індукції» і пов'язував емпатію через розумовий трансфер з асоціативним і репрезентативним «спільним мисленням» аналітика і пацієнта. Саме процес «спільного мислення» дозволяє досягати ефекту емпатії. Вчений пояснював: «Можливо втратити успіхи в терапії, якщо замість співчужаючого розуміння аналітик буде займати якусь іншу позицію, наприклад моралізаторську...» [4].

Класик американського психоаналізу Р. Грінсон вважав, що емпатія – це психічний феномен, який розташовується на межі свідомого і неусвідомленого і представляє собою емоційне знання про іншу особистість, яке допомагає зрозуміти людину та розділити з нею її почуття. Аналітик розділяв емпатію і симпатію. У симпатії присутній елемент згоди з тим, що відчуває інша людина. Відповідно відчувається більш значна емоційна захопленість. Послідовники Р. Грінсона дивились на емпатію як на переживання або страждання у внутрішньому світі іншої особистості (проективна ідентифікація), а на симпатію, як на здібність переживати або страждати з іншою людиною, що базується на відчутті схожості з іншим об'єктом (інтроєктивна ідентифікація) [2].

Р. Хіншелвуд відносить емпатію до різновидів нормальної проективної ідентифікації, у результаті якої частина особистості однієї людини проникає у психологічний стан іншої особистості. Таке переміщення

викликає фантазії відчуття переживань інших людей. Важливим аспектом психологічного акту проникнення в іншу особистість є збереження почуття реальності і своєї особистої ідентичності. Вчений вважає, що емпатія має зв'язки із заздрістю, турботою та вдячністю [11].

Протягом десятиріч концепцію «емпатії» відпрацьовував Х. Кохут. Творець Селф-психології вважав емпатію головним шляхом психоаналітичного розуміння особистості. Для аналітика емпатія стала центральним визначенням психології. Заради емпатії Кохут відмовився від інтерпретацій, в яких може відчуватися «загроза» для клієнтів. Він вважав, що емпатія – це безумовне прийняття психічної реальності іншого, тобто це вікарна інтроєкція, завдяки якій з'являється здатність проникати у внутрішній світ іншого, розуміючи, що переживання тут проходять на нижчому рівні [5].

Сучасні дослідження С. Бологніні присвячені методичній і практичній сфері емпатичних змін особистості. Автор визначає локалізацію емпатії в зоні свідомого-досвідомого та встановлює межу між емпатією та ідентифікацією. Остання є неусвідомленою і саме тому вона не може осмислюватися особистістю. У протилежність ідентифікації, про емпатію особистість може мислити розвернуто. Загальними характеристиками емпатії і ідентифікації є контакти через почуття, які передбачають часткову і усвідомлену пробну ідентифікацію, що не заважає усвідомленню окремої особистої ідентичності. Таким чином, вчений вважає, що емпатія – це особливий, дуже близький контакт-злиття між особистостями. Цей контакт має свідому і неусвідомлену складові. Він характеризується відокремленістю, складністю, зв'язаністю структури та широким спектром відчуттів. Аналітик виділяє деякі важливі характеристики емпатії: вона проявляється випадково і її не можливо спланувати; аналітичне навчання людини дає перевагу над іншими особами у здатності створення інтра- і інтер-психічних умов для розвитку емпатичних ситуацій з більшою легкістю; це складне психічне явище, яке потребує простору і часу для ретельної ідентифікації з різними частинами внутрішнього світу іншої особистості.

Емпатія не має нічого спільного з лагідним ставленням та симпатією, тому що вона проявляється через такий тип ідентифікації, який не особливо лестить і не приносить задоволення. Згода із свідомими егосинтонними переживаннями іншої особи або свідомо чи несвідомо роль, яка свідчить про належність до тої чи іншої теорії, що відповідає «кохувтівському розумінню пораненого нарциссичного Я», не можна відносити до емпатії. Проекція не відноситься до емпатичних факторів особистості [1].

Один із лідерів гуманістичного підходу у психології К. Роджерс багато років вивчав проблему емпатії. Він акцентував: «Бути у стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, із збереженням емоційних і смислових відтінків. Нібито стаєш іншим та не втрачаєш відчуття нібито. Відчуваєш радість та біль іншого так, як він їх відчуває, сприймаєш їх причини так, як він їх сприймає. У той же час зберігаєш у собі відчуття нібито: нібито я радію або нібито страждаю. Якщо відчуття нібито зникає особистість переходить зі стану емпатії у стан ідентифікації». К. Роджерс розглядав емпатію як процес спілкування з іншою

особистістю, який має декілька сторін: входження у особистий світ іншої людини та перебування там, як вдома; тимчасове делікатне проживання життя іншої особистості без оцінювання і осудження; можливість відчути те, що інший майже не відчуває, не маючи намірів виявити недоліки через те, що усвідомлення може бути травматичним. Таке спілкування передбачає часті звернення до іншого з перевіркою своїх вражень та аналізу різниці у відчуттях. Перебування у стані довіреної особи, яка вказує на можливість розуміння пережитого іншим, можливість залишити свою точку зору і цінності для входження у світ іншого без оцінювання. Залишити у стороні своє «Я». Усе це можуть робити тільки люди, які усвідомлюють, що не втрачають себе у світі іншого, відчувають достатню безпеку у світі іншого, розуміють, що можуть повернутися назад тоді, коли вони захочуть. Це описання процесу надає розуміння того, наскільки важко бути емпатичною людиною. Це означає бути відповідальним, активним, сильним і в той же час тонким та чуттєвим. Виділяють наступні аспекти емпатії: розуміння почуттів і потреб оточуючих; чутливе сприйняття життєвих подій, емоційних зв'язків з іншими через відчуття станів іншої особи і групи осіб; властивість особистості фахівця. Послідовники К. Роджерса використовували термін емпатичне розуміння (*Empathic understanding*). Це здатність точно сприймати почуття інших людей, яка є обов'язковим елементом циклу «Я»-корекція і «Я»-розвиток. Ця здатність допомагає особистостям подолати внутрішні психологічні бар'єри і покращує психологічну адаптацію [9].

Сучасні дослідження свідчать про те, що розвиток емпатії у педагогів сприяє самовдосконаленню і самовихованню фахівців, підвищує професійні здібності через можливість емоційно розуміти своїх учнів. Емпатія є обов'язковою і одною з головних психологічних складових особистості всіх осіб, яких відносять до підтримуючих професій [3; 7].

У той же час наданий аналіз наукових джерел свідчить про розбіжності поглядів учених на цей психологічний феномен. Саме через це нами й було прийнято рішення провести дослідження рівня емпатії в процесі професійної адаптації студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС).

Мета дослідження: вивчення рівня емпатії студентів під час професійної адаптації студентів.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел, методика «Дослідження рівня полікомунікативної емпатії» І. М. Юсупова, методи математичної статистики [3]. Методика І. М. Юсупова представляє собою опитувальник, який складається з 36 питань, які надають можливість визначитися з рівнем емпатії в особистих стосунках між студентами. Тривалість досліджень займає 30 хв.

У дослідженнях приймали участь 116 студентів I-II курсів ДДІФКіС. Експериментальну групу склали 68 студентів, з них 40 осіб чоловічої статі (63,5%) і 23 особи жіночої (36,5%). Контрольну групу склали 48 студентів, з них 24 особи чоловічої статі (50,0%) і 24 особи жіночої (50,0%). Вік досліджених респондентів – 18–22 роки. Протягом 2012 року з студентами експериментальної групи проводились планові заняття циклу «педагогіка» і тренінг «Розвиток ем-

Розподіл студентів за рівнями емпатії

Рівні емпатії	Експериментальна група								Контрольна група							
	Чоловіки				Жінки				Чоловіки				Жінки			
	На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Високий рівень емпатії	3	7,5	5	12,5	7	30,4	8	34,8	2	8,3	2	8,3	3	12,5	4	16,6
Нормальний рівень емпатії	32	80,0	34	85,0	15	65,2	15	65,2	19	79,2	19	79,2	21	87,5	20	83,4
Низький рівень емпатії	4	10,0	0	0,0	1	4,4	0	0,0	2	8,3	2	8,3	0	0	0	0
Дуже низький рівень емпатії	1	2,5	1	2,5	0	0,0	0	0,0	1	4,2	1	4,2	0	0	0	0

патії». Студенти контрольної групи відвідували тільки планові заняття «педагогіка». Рівень полікомунікативної емпатії в експериментальній і контрольній групах студентів ДДІФКіС визначався двічі: на початку циклу «педагогіка» та перед його завершенням.

Результати досліджень та їх обговорення. На початку досліджень авторами було проведено визначення рівнів емпатії в студентів експериментальної і контрольної груп (таблиця).

На основі отриманих даних нами розроблено тренінг – «Розвиток емпатії». Це сукупність психокорекційних та навчаючих технологій, які направлені на розвиток емпатичного розуміння в міжособистісних стосунках. Тренінг складається з двох обов'язкових компонентів: рольової гри та групової дискусії. Під час проведення рольової гри в групі розігруються життєві ситуації, які потребують емпатичного розуміння. Реакції та висновки учасників тренінгу досліджуються і відпрацьовуються під час проведення групових дискусій. В якості основних видів втручання використовують: емпатію, емоційну підтримку, стимуляцію, пораду, пояснення, уточнення, конфронтацію, об'єктивізацію, інтерпретацію. Використання методики «Дослідження рівня полікомунікативної емпатії» І. М. Юсупова дозволяє виявити оптимальні і проблемні напрямки розвитку емпатії у студентів: емпатія з батьками, з тваринами, з особами похилого віку, з дітьми, з героями художніх творів, з малознайомими особами. Саме ці напрямки відпрацьовуються із студентами під час тренінгу. Нами розглядалися погляди на емпатії як на інтуїтивне схоплення, здатність особистості, соціальний інсайт, інструмент розуміння, психічний феномен, нормальна проєктивна ідентифікація, шлях психоаналітичного розуміння, процес спілкування, контакт-злиття. Емоційна оцінка психологічних явищ під час рольових ігор з позиції своєї і протилежної статті дозволяє студентам зрозуміти гендерні особливості емпатії. Тренінг проводився з студентами експериментальної групи протягом 2012 року на позаурочних практичних заняттях з педагогіки. Тривалість групових занять 40 хвилин (20 хвилин – рольова гра; 20 хвилин – групова дискусія), частота – 1 раз на тиждень, протягом 6 місяців. Студенти контрольної групи

навчались за звичайною програмою.

По завершенню експерименту нами було повторно визначено рівні емпатії в студентів контрольної та експериментальної груп (см. таблицю). Результати досліджень дозволяють зробити висновок про загальну позитивну динаміку розвитку емпатії у студентів експериментальної групи, де були відсутні студенти з низьким рівнем емпатії. В одного респондента з дуже низьким рівнем емпатії психодинамічні зміни не відбулися. Дані психологічних інтерв'ю свідчать про те, що за такими особливостями особистості ховаються більш складні психоемоційні порушення, які проявляються тривогами втрати особистої ідентичності. Подібні фобії ховаються за психологічними опорами: «Я не повинен вставати на місце іншого, навіщо мені це?», «Я не хочу знати, як почуває себе дитина або жінка, тому що я не дитина і не жінка». З точки зору особистого розвитку така характеристика особистості є свідченням того, що процес психосоціальної ідентифікації особистості не завершився й у особистості не сформувалися аутоідентичність, внутрішнє почуття індивідуальності, цілісності та єдності. У результаті емоційне розуміння ситуації з позицій іншого несе загрозу втрати особистої ідентичності. Це свідчення особистої незрілості, коли студент веде себе як мала дитина, яка фантазує про життя дорослих так реально, що сама лякається своїх фантазій. Тобто, мова йде про «патологічну ідентичність». Такі респонденти потребують участі у програмах особистого розвитку з метою подолання «кризи ідентичності», що виходить за межі представленого дослідження. Під час психокорекції доцільно вказувати основні фокуси проблемної ідентичності: порушення психічної або соціальної складової, кількісні та якісні характеристики. Діагностика особливостей ідентичності дозволяє виявити індивідуальну мету і шляхи роботи із студентами.

У студентів контрольної групи на всіх етапах дослідження переважав нормальний рівень емпатії. У студентів-чоловіків рівень емпатії стабільний; у групі студенток незначна позитивна динаміка.

З позицій гендерної психології, в експериментальній і контрольній групах у жінок виявився більш високий рівень емпатії в порівнянні з чоловіками. У той

же час, саме у досліджених студентів-чоловіків експериментальної групи було діагностовано більш позитивну динаміку розвитку емпатичних здібностей.

Висновки:

1. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що емпатія є надзвичайно складним психічним процесом, який потребує подальшого досконалого вивчення. Необхідно вирішити питання визначення емпатії, становлення механізмів емпатичного розуміння, диференціації емпатії і інших психологічних феноменів.

2. Дослідження рівнів полікомунікативної емпатії у студентів під час професійної адаптації діагностує розвиток емпатії у студентів, яка є одною з важливих психологічних складових особистості педагога. На основі отриманих даних нами створено тренінг «Розвиток емпатії». Під час тренінгу розглядалися основні

погляди на механізми розвитку емпатії в процесі професійної адаптації студентів.

3. Досліджені студенти продемонстрували позитивну динаміку становлення емпатії. У студентів-чоловіків експериментальної групи було діагностовано більш позитивну динаміку розвитку емпатичних здібностей; у студентів-чоловіків контрольної групи динаміка емпатії відсутня. У всіх досліджених жінок виявився більш високий рівень емпатії в порівнянні з чоловіками.

Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка методичних рекомендацій оптимізації професійної адаптації студентів у професійній і спортивній діяльності за рахунок розвитку емпатичних і соціальних складових інтелекту.

Література:

1. Bolognini S. *The Complex nature of Psychoanalytic Empathy: A Theoretical and clinical Exploration* / S. Bolognini // *The PIEE Summer Seminar for members and candidates*. – Montenegro, 2012.
2. Гринсон Р. Р. *Техника и практика психоанализа* / Р. Р. Гринсон. – Когніто-Центр, 2003. – 478 с.
3. Дерманова И. Б. *Диагностика эмоционально-нравственного развития* / И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 114–118.
4. Ковалевская А. В. *Проблема эмпатии в философии и психологической науке* / А. В. Ковалевская // *Психология*. – 2001. – № 2 (23). – С. 10–23.
5. Кохут Х. *Интроекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией: антология современного психоанализа* / Х. Кохут. – М., 2000. – 284 с.
6. Михальченко Г. Ф. *Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию*: дис. канд. психол. наук. Гродно, 1989. – 182 с.
7. Пономарева М. А. *Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография* / М. А. Пономарева. – Минск, 2006. – 76 с.
8. Пузыревский В. Ю. *Эмпатия как предмет исследований в современной западной философии* / В. Ю. Пузыревский // *Философия. Образование. Альманах*. – Сибирь, 2002. – № 6. – С. 103–118.
9. Роджерс К. Р. *Взгляд на психотерапию. Становление человека* / К. Р. Роджерс. – Москва, 1994. – 480 с.
10. Сивицкая Л. А. *Социально-педагогические основы развития эмпатии подростков в детском общественном объединении*: дис. канд. пед. наук. / Л. А. Сивицкая. – М., 1998. – 157 с.
11. Хиншелвуд Р. Д. *Словарь кляйнианского психоанализа* / Р. Д. Хиншелвуд. – М., 2007. – 566 с.
12. Ясперс К. *Общая психопатология* / К. Ясперс. – Москва, 1997. – 1056 с.

