

Отримано: 14 березня 2022 р.

Прорецензовано: 25 березня 2022 р.

Прийнято до друку: 25 березня 2022 р.

e-mail: oksana.matlasevych@oa.edu.ua

iryna.kolodiazhna@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2022-15-45-51

Матласевич О. В., Колодяжна І. О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 45–51.

УДК 159.923.2

Матласевич Оксана Володимирівна,
доктор психологічних наук,
доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»
Колодяжна Ірина Олегівна,
студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»

РОЛЬ САМОТУРБОТИ В РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Статтю присвячено проблемі емпатії та її розвитку в майбутніх психологів. Зазначено, що емпатія, як здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, співчувати їй, – одна з найважливіших професійних якостей для психологів і один із чинників успішності їхньої професійної діяльності. Однак надмірне емпатичне занепокоєння може бути чинником ризику розвитку синдрому вигорання. З'ясовано, що у своїй роботі психологи можуть застосувати 5 форм емпатичного реагування: розуміння, виклик, дослідження, припущення та інтерпретація. Ці форми реагування потребують використання когнітивних процесів мислення і більше схожі на навик. Водночас когнітивні витрати емпатії можуть змушувати майбутніх психологів уникати її.

У результаті проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що емпатія в майбутніх психологів розвинута недостатньо. Установлено, що студенти випускного курсу мають нижчий рівень емпатії порівняно зі студентами 3-го та 2-го курсів, що може бути пояснено підвищеним рівнем особистого стресу та тривожності випускників перед подальшою життєвою та професійною траєкторією.

На основі теоретичного аналізу обґрунтовано, що для розвитку здорової емпатії майбутніх психологів, яка би не призвела в подальшому до сенсорного перевантаження та емоційного виснаження, важливими мають стати навички самотурботи, які формуються на основі самоспівчуття, уважності та саморефлексії. Рушійною силою культивування емпатії є бажання розвивати емпатію та віра в можливості її розвитку.

Ключові слова: емпатія, самотурбота, самоспівчуття, саморефлексія, студенти, психологи, розвиток.

Oksana Matlasevych,
Doctor of Sciences in Psychology,
Associate Professor, Head at the Department of Psychology and Pedagogy,
The National University of Ostroh Academy
Iryna Kolodiazhna,
4th year student of Psychology,
The National University of Ostroh Academy

THE ROLE OF SELF-CARE IN THE DEVELOPMENT OF EMPATHY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article is devoted to the problem of empathy and its development in future psychologists. It is noted that empathy, as the ability to understand the inner world of another person, and sympathize with him or her, is one of the most important professional qualities for psychologists and one of the factors of the success of their professional activity. However, an excessive empathic concern may be a risk factor for burnout. It was found that psychologists can use 5 forms of empathic response in their work: understanding, challenge, research, assumption, and interpretation. These forms of response require the use of cognitive thinking processes and are more like a skill that can be developed and trained. At the same time, the cognitive costs of empathy may force future psychologists to avoid it.

As a result of the conducted empirical research, it was noticed that empathy is underdeveloped in future psychologists. It was found that 10.5% of final year students have a very low level of empathy, 36.8% have an undervalued level, 52.6% have an average level of empathy, and no student was found with a high level of empathy. The empathy scores of the final year students are lower compared to the 3rd and 2nd year students, which can be explained by the increased level of personal stress and anxiety of the graduates before their further life and professional trajectory. It was also found out that besides personal stress, the ability of empathic response is impaired due to the frequent sleep deprivation traced in students. Based on the theoretical analysis, it is substantiated that for the development of healthy empathy of future psychologists, which would not further lead to sensory overload and emotional exhaustion, self-care skills that are formed on the basis of self-awareness, mindfulness and self-reflection should become extremely important. These require vulnerability, which can cause feelings of insecurity and even shame. But it is vital for psychologists to recognize that their mistakes and failures are

not special; or different from what they see in others when they show empathy and sympathy. Everyone experiences pain, loneliness, despair, and inadequacy, but only by sharing this as part of a shared humanity we can understand that we are not alone. The driving force behind the cultivation of empathy is the desire to develop empathy and the belief in the possibilities of its development.

Keywords: *empathy, self-care, self-compassion, self-reflection, students, psychologists, development.*

Постановка проблеми. Емпатія – здатність співчувати іншій людині – важливий посередній чинник у розвитку професійної компетентності всіх підтримувальних професій, зокрема і психологів. Учені довели, що емпатія мотивує багато типів просоціальної поведінки, як-от, прощення, волонтерство та допомога, і що вона негативно пов’язана з такими речами, як агресія та залякування. На офіційній сторінці дослідницького інституту «Greater Good Science Center» зазначено, що «емпатія – це будівельний блок моралі – аби люди дотримувалися золотого правила» [26]. Дослідник емпатії та психолог Стенфордського університету Джаміль Закі також пише, що емпатія є «психологічним «суперклеєм», який з’єднує людей і підтримує співпрацю та доброту» [27].

Однак, незважаючи на потенційні переваги, емпатія сама собою не є автоматичним шляхом до суспільного блага й успіху в професії психолога. Емпатія може бути як професійно важливою якістю, так і чинником ризику розвитку синдрому вигорання. Щоб розвинути емпатію, яка справді допомагає людям, потрібна стратегія [11].

Емпатія – широко визнана невід’ємна частина всіх видів терапії, орієнтованої на клієнта [24, 28]. У медичній практиці клієнти, які відчувають брак емпатії та співчуття під час догляду, навіть можуть подати до суду за недбалість або змінити терапевта. Однак самі представники підтримувальних професій рідко усвідомлюють важливість звернення цих почуттів на себе. Тоді як співчуття до інших вважають чесною, співчуття до самого себе часто неправильно інтерпретують і розглядають як егоїстичність або надмірний егоцентризм [25]. На наше переконання, самотурбота не може бути небажаною рисою, а навпаки – має стати однією з основних для ефективного функціонування психолога, запобігання його сенсорному перевантаженню та емоційному виснаженню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології емпатія – одне з центральних понять. Її досліджували як закордонні вчені (Н. Мак-Вільямс, Е. Тітченер, К. Роджерс, А. Джерас, Д. Бетсон, Л. Грінберг, Р. Елліот, В. Бойко, Т. Пашукова та ін.), так і вітчизняні (Е. Балашов, Л. Журавльова та ін.). Проблему розвитку емпатії в майбутніх психологів вивчають такі українські учені, як Н. Сердюк, А. Машонок, Н. Мартинюк, В. Кузьміна, О. Гульбс, С. Діхтяренко, Я. Чаплак та ін. З-поміж сучасних закордонних дослідників це питання порушують Е. Абрамсон, Дж. Закі, М. Кезер, С. Ходжес, К. Шуман та ін.

Як не дивно, але в сучасній психології все ще немає загального визначення поняття «емпатія». Е. Тітченер зазначав, що емпатія – це здатність людини розглядати ситуацію з позиції співрозмовника й емоційно відчувати його емоційний стан [6]. Відомий автор клієнтоорієнтованої терапії К. Роджерс визначав емпатію «як можливість увійти у внутрішній світ іншого та бути в ньому, як удома». Володіти емпатією, на думку К. Роджерса, – це відчувати біль і задоволення іншого так, як відчуває це він [5]. А. Меграбян трактує поняття емпатії як «емоційний відгук людини на хвилювання інших, що виявляється у співчутті та співпереживанні» [8, с. 56]. Е. Балашов розглядає емпатію як комплексну властивість, що проявляється в розумінні внутрішнього світу іншої людини, емоційному залученні в її життя і виконує регульовальну, комунікативну і життєзабезпечувальну функцію [1, с. 31].

Зазначимо, що цей термін, хоча іноді й викликає дискусії, загалом належить до двох конструкцій. Перша містить процес постановки себе на місце іншої людини, який називають прийняттям перспективи, або прийняттям ролі. Таке розуміння найбільш близьке до визначення емпатії К. Роджерса. Друга конструкція містить переживання емоційних реакцій на ситуацію іншої людини, яку часто називають емоційним співпереживанням, або емпатичним занепокоєнням.

Прагнучи внести ясність у цю неоднозначність, 2018 р. Марк Девіс розробив модель емпатії, яка містить чотири взаємопов’язані рівні-конструкції, причому кожна конструкція в моделі впливає одна на одну.

Першими в моделі є антецеденти – здатність емпата сприймати перспективу і схильність переживати емоційні реакції. Адам Джерас із колегами також припустили, що важливою передумовою до емпатії є здатність емпата до саморефлексії власного попереднього досвіду, а також його цінностей та упреджень [19].

Друга конструкція-рівень стосується процесів, які містять несвідому поведінку (наприклад, міміку), і ту, що ґрунтується на умовних реакціях (більш добровільний і когнітивно складний процес сприйняття іншої людини). А. Джерас зазначає, що, зазвичай, ми використовуємо низку стратегій, щоб сприйняти позицію іншої людини, включаючи уявлення про себе в їхній ситуації, але з урахуванням унікальної ситуації іншої людини; роздуми про випадки, коли ми переживали подібну ситуацію, що й інша людина;

і використання стереотипів або евристики (практичних правил) щодо того, як певні типи людей почуватимуться в певних типах ситуацій [18].

Унаслідок емпатійних процесів людина може відчувати як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні результати.

Третя конструкція – внутрішньоособистісні результати – складається з афективних реакцій емпата, наприклад, коли співпереживач відчуває такий самий або подібний вплив на іншу людину (паралельний результат), або коли емпат відчуває афект, який є реакцією на ситуацію іншого, але не обов'язково такий самий або подібний як в іншій особі (реактивний результат). Останнє – це так зване емпатичне занепокоєння, співчуття до іншої людини і навіть особистий дистрес [29].

Міжособистісні результати – четверта конструкція – відображені в альтруїзмі й допомозі. Дослідження Деніеля Бетсона та його команди продемонстрували, що емпатійне занепокоєння мотивує того, хто співчуває, допомогти іншій людині, тоді як особистий дистрес, як правило, гальмує таку поведінку допомоги [14].

Закордонні психологи Л. Грінберг і Р. Елліот замість рівнів виділяють п'ять форм емпатичного реагування, які можуть застосовувати психологи у своїй роботі з клієнтом: розуміння, виклик, дослідження, припущення та інтерпретація. Розуміння передбачає, що психолог намагається прийняти або усвідомити позицію свого клієнта і передати це розуміння. Виклик передбачає, що психолог допомагає клієнту проявити та яскраво пережити свої емоції та ситуацію. Дослідження передбачає, що психолог допомагає клієнту розглянути та зосередитися на аспектах своєї ситуації, які досі, можливо, були менш досліджені та враховані. І, нарешті, психолог надає клієнту потенційний попередній аналіз його досвіду (припущення) або нову інформацію, використовуючи його або свою позицію на те, що клієнт пережив (інтерпретація) [20].

Низка дослідників (С. Ходжес, М. Маєрс та ін.) розподіляють емпатію на емоційну та когнітивну. Емоційна емпатія складається з трьох окремих компонентів: 1) переживання тієї самої емоції, що й інша людина; 2) особистий дистрес – належить до власних переживань у відповідь на сприйняття чужого становища; 3) співчуття до іншої людини. Для її пояснення використовують дослідження нейробіологів про «дзеркальні нейрони», які спрацьовують, коли люди спостерігають і відчувають емоції. Другий тип емпатії – когнітивна – відображає те, наскільки добре людина може сприймати та розуміти емоції іншого. Когнітивна емпатія передбачає «більш повні та більш точні знання про зміст розуму іншої людини, зокрема про те, що людина переживає» [22]. Відповідно, люди можуть використовувати когнітивні процеси мислення, щоб пояснити психічний стан інших. У такому розумінні когнітивна емпатія більше схожа на навик: люди вчаться розпізнавати й розуміти емоційний стан інших як спосіб оброблення емоцій та поведінки. На думку І. Юсупова, емоційна та когнітивна емпатійні реакції перебувають між собою в комплементарних відношеннях, взаємодіючи у випадку дефіциту інформації про об'єкт емпатії [10].

Хоча чіткого консенсусу немає, імовірно, емпатія передбачає безліч процесів, які містять як автоматичні емоційні реакції, так і засвоєні концептуальні міркування. Важливо, аби психолог, залежно від контексту та ситуації, міг викликати одну або обидві емпатичні реакції.

Щодо розвитку емпатії, то в психології вважають, що емпатія розвивається природним шляхом, якщо батьки здатні синхронізуватися з енергією дитини і налаштовуватися на її емоційні стани. Такий емоційний зв'язок створює резонанс між батьками та дитиною, під час якого вони переживають єдність. У такому глибокому взаємному стані діти вперше отримують досвід емпатії [7, с. 157].

Однак, на жаль, багато студентів-психологів не відчували досвіду емпатії у взаємостосунках зі своїми батьками і, відповідно, не знають, як дати подібний досвід своїм клієнтам. Крім того, як засвідчило дослідження С. Кемерона, когнітивні витрати емпатії можуть змушувати здобувачів уникати її [16].

Тому **мета статті** – на основі теоретичного аналізу та здобутих результатів проведеного емпіричного дослідження обґрунтувати роль самотурботи в розвитку емпатії в майбутніх психологів.

Методи дослідження: опитувальник «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко).

Виклад основного матеріалу дослідження. У працях сучасної української дослідниці Л. Журавльової зазначено, що найбільш сприятливим для розвитку емпатії є юнацький період. Адже саме тоді формуються комунікативні навички у зв'язку з початком самостійного життя, у яких емпатія відіграє головну роль [2], а також саме на той період найчастіше припадає здобуття фаху.

Як уже зазначено вище, емпатія – важлива професійна якість психолога, чия практична діяльність пов'язана з безпосередніми контактами з людьми, з допомогою у вирішенні їхніх проблем. Тому ми вирішили з'ясувати наявний рівень емпатії в майбутніх психологів, провівши емпіричне дослідження. Вибірку становили 90 студентів 1–4 курсів спеціальності «Психологія» Національного університету «Острозька академія».

Для діагностики рівня емпатії було використано методику «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко), яка дає можливість визначити чотири рівні емпатії:

– дуже низький – людина може мати серйозні проблеми зі встановленням емоційного контакту;

– занижений – можуть виникнути проблеми з розумінням та реагуванням на глибокі почуття;
 – середній – характерний для людей, які здатні до емпатійних проявів залежно від ситуації, часто проявляють їх у міжособистісних стосунках, але вміють це гарно контролювати;
 – високий – люди можуть швидко встановлювати емоційний контакт та не мають жодних проблем із розумінням емоцій та почуттів інших.

Після оброблення здобутих результатів встановлено, що: 70,3% першокурсників мають переважно занижений рівень емпатії, решта 29,6% – середній, респондентів із дуже низьким та високим рівнем емпатії в цій групі не виявлено. Група другокурсників показала дещо кращі результати: 34,7% респондентів мають занижений рівень емпатії, решта студентів (65,2%) – середній, респондентів із дуже низьким та високими показниками не виявлено. Група третього курсу має такі показники: 14,3% – занижений рівень, 71,4% – середній рівень, 14,3% – високий рівень, респондентів із дуже низьким рівнем не виявлено. Група четвертого курсу показала несподівані для нас результати: 10,5% досліджуваних мають дуже низький рівень емпатії, 36,8% – занижений рівень, 52,6% – середній рівень емпатії, респондентів із високим рівнем емпатії не виявлено.

Таблиця 1

Рівні розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів НаУОА, %

Рівні	1 курс (n=27)	2 курс (n=23)	3 курс (n=21)	4 курс (n=19)
Дуже низький	–	–	–	10,5
Занижений	70,3	34,7	14,3	36,8
Середній	29,6	65,2	71,4	52,6
Високий	–	–	14,3	–

Середні значення показників емпатії в досліджуваних групах подано на рис. 1. Як бачимо, у першокурсників цей показник дорівнює 19,2 бала (занижений рівень емпатії), у групі студентів другого курсу він зріс до 23,7 бала (середній рівень), у третього курсу він ще вищий – 25,14 бала (середній рівень), а в досліджуваних четвертого курсу показник знижується до 20,63 бала (занижений рівень).

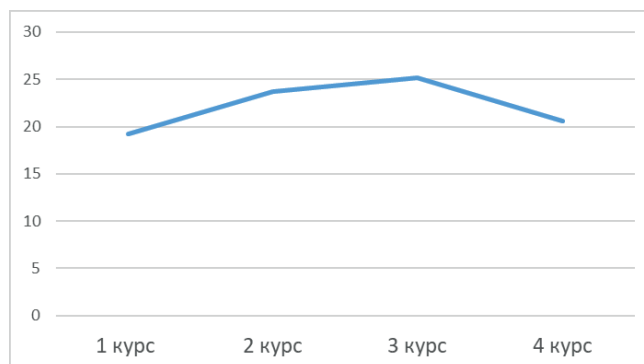


Рис. 1. Середні значення показників емпатійних здібностей у досліджуваних групах майбутніх психологів

Звичайно, цей графік не засвідчує динаміки рівня розвитку емпатії впродовж навчання у ЗВО, оскільки рівень емпатії виміряно в незалежних групах і відмінності можуть бути початково зумовлені особистісними особливостями здобувачів. Ми також припускали, що зниження показників емпатії в здобувачів 4-го курсу могло бути пов'язане з пандемією Covid-19 та переходом на онлайн-навчання. Оскільки, за даними останніх досліджень, деякі медичні препарати (зокрема, парацетамол) можуть «придушувати емпатію» (Д. Мішковскі, Дж. Крокер, Болдуїн М. Вей, 2016) [4, с. 52].

Проте схожі результати здобув 2018 року Я. Чаплак. Вибірку його дослідження становили 40 студентів 3–4 курсів спеціальності «Психологія» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. За допомогою методики В. Бойка було виявлено, що в більшості опитаних занижений (у 42,5%) та низький (у 32,5%) рівні емпатії (у решти вибірки – середній) [9]. Автор також використав ще одну методику для визначення рівня емпатії – методику діагностики емпатії А. Меграбіана та Н. Епштейна, результати якої засвідчили високий (70% студентів) та дуже високий (20%) рівні емпатії у студентів. Як пояснює ці розбіжності сам Я. Чаплак, очевидно, автори методик по-різному трактували емпатію. Зокрема, А. Меграбіан розумів емпатію як емоційну реакцію, тоді як В. Бойко розглядає її як емоційно-раціональну форму відображення, яка є витонченим засобом «входження» в психоенергетич-

ний простір іншої людини, де співпереживання є всього лиш емоційним засобом досягнення мети – розуміння індивідуальних особливостей іншої людини [9].

Отже, проведені дослідження дають підстави для висновку, що емпатія майбутніх психологів розвинута недостатньо. Відтак, важливо зрозуміти причини такого стану речей і визначити умови для підвищення її рівня.

На нашу думку, нижчий рівень емпатії у студентів 4-го курсу, порівняно з попередніми роками навчання, може бути зумовлений підвищеним рівнем особистого стресу та тривожності. Такі стани у випускників ЗВО закономірно пов'язані з очікуванням майбутньої атестації, вибором подальшого шляху за порогом університету, пошуком престижної оплачуваної роботи тощо. Закордонні дослідження доводять, що рівень особистого стресу негативно позначається на емпатії (С. Д. Бетсон, 2015; Ш. Джавдані, Н. Садех, Дж. Доненберг, 2017); депривація сну (що часто простежено у студентів) також порушує здатність емпатійного реагування (В. Кілгор, Т. Балкін, 2017) [23].

Згадані вище праці підштовхують нас до висновку, що для адекватного розвитку емпатії дуже важливі навички самотурботи в майбутніх психологів. Як свідчать результати дослідження А. Машонок, рівень емпатії майбутніх психологів корелює з рівнем психологічного добробуту та позитивного ставлення до себе [3]. Ми теж уважаємо, що загальне відчуття добробуту починається з того, як психологи сприймають себе як людей, сповнених емоцій, думок, пристрастей і недоліків, які роблять їх унікальними, а також пов'язують з іншими. Психологи (як викладачі, практики та наставники) повинні усвідомлювати важливість піклуватися про власне психічне здоров'я (а також фізичне здоров'я), подаючи приклад іншим і позбавляючи стигматизації співчуття до себе та співпереживання.

На сучасному етапі самотурботу досліджує К. Нефф, який розуміє її як вираження співчуття, тепла до себе та турботи про себе. Науковець також розробив «Шкалу співчуття до себе» (SCS), яка містить шість підшкал: самодоброта, самооцінка, гуманність, ізоляція, уважність та самоідентифікація. Вищі значення на цій шкалі прирівняні до вищого рівня співчуття до себе. Ідеї для багатьох елементів, розміщених до цієї шкали, запозичено в буддистській філософії, яка протягом тривалого часу зосереджувалася на тому, як люди бачать свій досвід у контексті загального людства [25].

Як зазначає Б. Браун, співчуття – це не стосунки між цілителем і пораним, це стосунки між рівними. «Тільки коли ми добре знаємо свою власну темряву, – ми можемо бути присутніми з темрявою інших. Співчуття стає справжнім, коли ми визнаємо нашу спільну людяність» [15].

Тримати дзеркало перед собою (метафорично чи буквально) й оцінювати власний досвід може бути болючим і здаватися контрпродуктивним, щоб поліпшити якість роботи психологів із клієнтами й освіту, яку вони надають своїм студентам. Це вимагає вразливості, яка може викликати почуття невпевненості та навіть сорому. Але психологам важливо визнати, що їхні помилки та невдачі не є «особливими» чи іншими, ніж ті, які вони бачать в інших, коли виявляють емпатію та співчуття. Кожна людина переживає почуття болю, самотності, відчаю та неадекватності, але, лише розділяючи це як частину спільної людяності, можна зрозуміти, що ми не самотні.

Дослідження доводять, що в усіх людей є блоки емпатії або сфери, де важко проявити емпатію. Щоб подолати ці бар'єри, К. Шуман радить помічати свої моделі та зосереджуватися на тих сферах, де важко спілкуватися з людьми та переживати їхній досвід. «Людина почуватиметься більш підтверженою та почутою, коли вона справді матиме можливість висловити свою думку, і здебільшого люди відповідатимуть взаємністю», – сказав К. Шуман [27]. Фактично, ідеться про самоусвідомлення. А. Асуєро з колегами зазначає, що практики самоусвідомлення можуть сприяти як співчуттю до себе, так і турботі про інших, що важливо, щоби зменшити вигорання [12]. Схожих висновків дійшла й українська дослідниця Г. Гандзілевська з колегами (2021), яка зазначає, що рефлексивність (самопізнання, самоусвідомлення) – важливі компоненти саногенного мислення, яке зі свого боку є ефективним засобом подолання емоційного вигорання [21]. Саме тоді, коли психологи пізнають себе та своїх клієнтів і відчувають, що вони мають ресурси, щоб заглибитися в перспективу іншого, зберігаючи власну, сила емпатії вивільняється. А. Джерейс стверджує, що саморефлексія психологів повинна передбачати ретельне вивчення власного проблемного минулого досвіду. Психологи іноді неохоче досліджують, як їхні переживання можуть бути подібними до досвіду клієнтів, однак використання схожого минулого досвіду збільшує легкість розуміння іншої людини, а також призводить до більшої емпатійної реакції, що, як уже згадано, передбачає підвищення мотивації допомагати іншим [17].

На сьогодні відомо чимало способів розвитку самоспівчуття та самотурботи. Наприклад, О. Айдук і Е. Кросс рекомендують психологам розмірковувати про свій досвід із погляду дистанції, яку називають перспективою «мухи на стіні» [13]. А. Джерейс вважає корисним для психологів вивчати власні цінності, цілі, упередження, а також загальні схеми й ідеї того, як вони впливають на розуміння та емпатійне реагування щодо інших людей. Крім того, дослідження К. Шумана та Дж. Закі доводять, що рушійною силою культивування емпатії може бути *бажання* розвивати емпатію. Науковці виявили, що люди можуть докладати емпатійних зусиль – ставити запитання та довше вислуховувати відповіді – у ситуаціях,

коли вони відчувають себе не такими, як хтось, а, насамперед, якщо вони вірять, що емпатію можна розвинути за допомогою зусиль [27]. Так само Еріка Вейс, психологиня з Гарвардського університету, сказала, що перший крок до підвищення рівня емпатії – це вірити, що людина здатна розвивати емпатію: «Люди, які вірять, що емпатія може розвиватися, намагаються сильніше співпереживати, коли це для них не природно, наприклад, співпереживаючи людям, які їм незнайомі або відрізняються від них» [30].

Отже, навіть якщо емпатія не приходить природно, дослідження засвідчують, що її можна розвивати та вдосконалювати. І неабияка роль у цьому процесі належить самотурботі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Емпатія, як здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, співчувати їй, – одна з найважливіших професійних якостей психологів і один із чинників їхньої успішної професійної діяльності. Однак надмірний розвиток її емоційного складника може бути фактором ризику розвитку синдрому вигорання.

Проведене емпіричне дослідження дало підстави для висновку, що емпатія в майбутніх психологів розвинута недостатньо. Установлено, що студенти випускного курсу мають нижчий рівень емпатії порівняно зі студентами 3-го та 2-го курсів, що може бути пояснено підвищеним рівнем особистого стресу та тривожності випускників перед подальшою життєвою та професійною траєкторією.

І хоча багато психологів вважають, що емпатія до певної міри вроджена схильність, усе-таки здорові емпатійні реакції є навичками, яких можна навчитися та зміцнити через тренування. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано, що для розвитку здорової емпатії майбутніх психологів, яка б не призвела в подальшому до сенсорного перевантаження та емоційного виснаження, важливими мають стати навички самотурботи, які формуються на основі самоспівчуття, уважності та саморефлексії. Рушійною силою культивування емпатії є саме бажання розвивати емпатію та віра в можливість її розвитку.

Отже, емпатійні навички треба розвивати паралельно з навичками само турботи. Це має бути не лише основним завданням у процесі підготовки психологів, а й предметом безперервної освіти психологів-професіоналів протягом усього життя.

Перспективою подальших наукових розвідок уважаємо експериментальне вивчення впливу навичок самотурботи на розвиток емпатії в майбутніх психологів.

Література

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2014. Вип. 28. С. 28–39.
2. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2008. 469 с.
3. Машонок А. О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Young Scientist*. 2016. Вип. 4. С. 459–461.
4. Орлофф Дж. Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей. Харків, 2022. 288 с.
5. Роджерс К. Эмпатия. Психология эмоций. Тексты. Москва : Изд-во МГУ, 1984.
6. Сердюк Н. М. Емпатія як компонент конкурентоздатності майбутніх психологів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2016. Вип. 5. С. 95–99.
7. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости. Каменец-Подольский, 2009. 328 с.
8. Удовенко М. В. Методи діагностики емпатії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. Вип. 7. С. 55–58.
9. Чаплак Я. В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological Journal*. 2018. № 5 (15). С. 24–39.
10. Юсупов И. М. Психология эмпатии : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. СПб., 1995. 252 с. <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-empatii>.
11. Abramson Ashley. Cultivating empathy. *American Psychological Association*. 2021. Vol. 52 No. 8. URL : <https://www.apa.org/monitor/2021/11/feature-cultivating-empathy>.
12. Asuero A. M., Queraltó J. M., Pujol-Ribera E., Berenguera A., Rodriguez-Blanco T., & Epstein R. M. Effectiveness of a mindfulness education program in primary health care professionals: A pragmatic controlled trial. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*. 2014. 34. P. 4–12.
13. Ayduk O., & Kross E. (). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. 98. P. 809–829.
14. Batson C. D. *Altruism in humans*. New York : Oxford University Press, 2011
15. Brown B. *Rising Strong: How the Ability to Reset Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Random House US, 2015.
16. Cameron C. D., Hutcherson C. A., Ferguson A. M., Scheffer J. A., Hadjiandreou E., & Inzlicht M. Empathy is hard work: People choose to avoid empathy because of its cognitive costs. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2019. 148(6). P. 962–976. URL: <https://doi.org/10.1037/xge0000595>.
17. Gerace Adam. The power of empathy. *InPsych 2018*. Vol 40 (October). Issue 5. URL: <https://psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2018/october-issue-4/the-power-of-empathy>.
18. Gerace A., Day A., Casey S., & Mohr P. An exploratory investigation of the process of perspective taking in interpersonal situations. *Journal of Relationships Research*. 2013. 4. P. 1–12.

19. Gerace A., Oster C., O’Kane D., Hayman C. L., & Muir-Cochrane E. Empathic processes during nurse-consumer conflict situations in psychiatric inpatient units: A qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2018. 27 P. 92–105.
20. Greenberg L. S., & Elliott R.. Varieties of empathic responding. Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy / A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.). Washington, DC : American Psychological Association, 1997. P. 167–186.
21. Handzilevska H., Kalamazh V., Ratinska O., & Khmiliar O. The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers. *Youth Voice Journal: Young People In Education*. 2021. Vol. 3. P. 15–23.
22. Hodges Sara D., Michael W. Myers. Empathy. P. 296–298. URL : https://pages.uoregon.edu/hodgeslab/files/Download/Hodges%20Myers_2007.pdf.
23. Killgore W. D. S., Balkin T. J., Yarnell A. M., Capaldi V. F. Sleep deprivation impairs recognition of specific emotions. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*. 2017. 3 (June). P. 10–16.
24. Malcom Daniel R. The Critical Role of Self-Compassion and Empathy in Well-Being. *American journal of pharmaceutical education*. 2019. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6983885>.
25. Neff K. D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self-Ident*. 2003. 2. P. 85–101.
26. The Psychology of Emotional and Cognitive Empathy. URL : <https://lesley.edu/article/the-psychology-of-emotional-and-cognitive-empathy>.
27. Schumann K., Zaki J., & Dweck C. S. Addressing the empathy deficit: Beliefs about the malleability of empathy predict effortful responses when empathy is challenging. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. 107(3). P. 475–493. URL : <https://doi.org/10.1037/a0036738>.
28. Sinclair S., Russell L. B., Hack T. F., Kondejewski J., Sawatzky R. Measuring compassion in healthcare: a comprehensive and critical review. *Patient*. 2017. 10(4). P. 389–405.
29. Truax C. B., & Carkhuff R. R. *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. New York : Routledge, 2017.
30. Weisz E., & Zaki J. Motivated empathy: a social neuroscience perspective. *Current Opinion in Psychology*. 2018. 24. P. 67–71.