

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»  
Т. в. о. завідувача кафедри  
\_\_\_\_\_Макаренко Н.М.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЕМПАТІЙНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА РИСА ХАРАКТЕРУ**  
**МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота студентки групи  
ЗППМ-23-1

ступінь вищої освіти: магістр  
спеціальності 053 Психологія

**Бахмач Алли Олександрівни**

Керівник: **Когут Олександра Олександрівна**,  
доктор психол. н., доцент, професор кафедри  
загальної та вікової психології

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, \_\_\_\_\_,  
розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

## Зміст

Перелік умовних скорочень	<b>4</b>
Вступ	<b>5</b>
Розділ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ РИСИ ХАРАКТЕРУ ПСИХОЛОГІВ	<b>12</b>
1.1. Дослідження феномену «емпатійності» як риси характеру емпатів у психології зарубіжних та українських дослідників	<b>12</b>
1.2. Емпатійність як риса характеру професійних психологів	<b>20</b>
1.3. Критерії дослідження емпатійності у студентів-психологів у процесі здобуття професійної освіти	<b>25</b>
Висновки до розділу I	<b>39</b>
Розділ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	<b>40</b>
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження співвідношення емпатійності, нарцистичності та психопатичних рис характеру майбутніх психологів	<b>40</b>
2.2. Аналіз результатів дослідження	<b>42</b>
2.3. Практичні рекомендації суб'єктам розвитку емпатійності майбутніх психологів	<b>69</b>
Висновки до розділу II	<b>79</b>
ВИСНОВКИ	<b>86</b>
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	<b>96</b>
ДОДАТКИ	<b>101</b>

## **Перелік умовних скорочень**

Е – емпатійність

М - макіавелізм

Н – нарцистичність

ПНП – 23 – початкове навчання та психологічне

П – психопатії

ПС – психологічний супровід

ТТ – темна тріада

## Вступ

**Актуальність теми.** Професійні риси характеру психологів формуються в процесі їхнього професійного становлення. Серед таких слід виокремити наступні: здатність до рефлексивного та критичного мислення, етичність та доброзичливе ставлення до клінта, добре розвинута оперативна та довготривала пам'ять, розвинений внутрішньоособистісний, міжособистісний та емоційний інтелекти, високий рівень розвитку навичок ефективної комунікації, зокрема й аудіювання, наявність організаційних здібностей, почуття інтуїції тощо. Більшість із вищезначених властивостей психолога формуються на основі його вроджених схильностей до професійного призначення. Однією з них є емпатійність, якій і приділено увагу у нашому дослідженні.

Аніта Мурджані в книзі «Переважання чутливості у суровому світі» зазначила, що емпати це високочутливі люди, яким важко адаптуватися у п'ятивимірному світі, адже вони мають задатки інтуїтивного сприйняття світу, добре відчують емоції інших, але часто на шкоду собі [1]. На думку Аніти, емпати народжуються на Землі, щоб нести світло у наш час: вони чуйні, доброзичливі, співчутливі. Д. Лабір зазначив, що відсутність емпатії, яку назвав «синдромом дефіциту емпатії» в людей породжує більшість психологічних проблем епохи сучасності, внаслідок чого людство може загинути. У даному дослідженні ми припустили, що відсутність емпатії породжує нарцистичність, психопатії, егоїстичність, макіавеалізм.

Очевидно, що емпатійність психологів є важливою рисою їхнього професійного характеру, але щоб навчитися її використовувати на користь іншим, не шкодячи при цьому собі, слід набути важливих навичок. Емпатійне перенавантаження, схильність до самопожертвування, надмірна турбота про інших, низька самооцінка, розмиті межі «Я», здібність відчувати біль іншого можуть привести до вигорання психолога. Часто психологи не приймають

власну емпатійну сутність, тож є проблема прийняття власної чутливості як дару, яка спонукає навчатися плекати цей дар, цінувати себе.

Сентакс Е., Малуфф Дж. М., Харріс Б., Джонсон С. Е. провели рандомізоване дослідження щодо ефективності навчання емпатії онлайн і отримали позитивне підтвердження. Під емпатією вони розуміють вміння розуміти емоції іншої людини, переживати емоції інших, виражати співчуття. Навчання включало письмові інструкції, моделювання, відеоматеріали, аудіоматеріали, тести для перевірки розуміння, зворотній зв'язок, заплановану практику в природніх умовах. Воно продовжувалось два місяці і за цей період емоційна емпатія у 120 осіб була підвищена. Хелен Рісс у книзі «Ефект емпатії. Сім ключів до надприродньої проникливості» зазначила, що для ефективної комунікації важливо розвивати емпатичність, яка надає можливість на 90% невербально передавати інформацію. Тож, емпатичність, як професійну рису характеру майбутніх психологів можна розвивати вже на етапі навчання у виші.

Проблему емпатії та її значення в становленні психологів досліджував Ян Чаплак. Він зазначив, що феномен емпатії є складним комплексним психічним явищем, «суть якого – у співчутті та співпереживанні іншій людині на основі сприйняття її внутрішнього стану, вміння поставити себе на місце людини, яка страждає, і поглянути на ситуацію її очима, зрозуміти її думки та переживання» [41]. Він теоретично проаналізував різні аспекти розуміння емпатії в психології та емпірично дослідив рівень емпатичності майбутніх психологів і її зв'язок з їх особистісними характеристиками. Науковець зробив висновок, що у майбутніх психологів емпатія є недостатньо розвинутою, хоча емоційна складова емпатії у більшості досліджуваних проявляється на високому рівні й високо співвідноситься з тривожністю та інтернальним рівнем їх суб'єктивного контролю. Тож, слід зробити висновок про наявність задатків емпатії, які студенти-психологи не вміють ефективно застосовувати.

Серед останніх досліджень емпатичності слід зазначити також про наступні. Сандар О.М. досліджувала емпатичність у студентів-психологів на

різних етапах їх професійного становлення (2022 р.) й виявила позитивну динаміку збільшення її рівня до завершення навчання. Вона зазначила, що студентам властивий достатній рівень розвитку раціонального, емоційного та інтуїтивного каналів емпатії, але при цьому їм притаманний низький рівень розвитку проникаючої здатності та ідентифікації, що свідчить про нездатність розуміти почуття оточуючих, а також про невміння створювати атмосферу відкритості, довірливості спілкування з ними.

Майстри психології також цікавились проблемою дослідження емпатійності, серед них Альберт Меграбян, Н. Епштейн, які розробили та адаптували методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). А. Меграбян вказав, що емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Їхні дослідження показали, що емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє кілька каналів[24]. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість суб'єкта на вирішення проблем партнера. Емоційний канал емпатії характеризує здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими (співпереживати). Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Інтуїтивний канал емпатії розкриває здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту інформації, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. Науковець зрозумів, що різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості. Здатність до емпатії розглядається як складова комунікативної компетентності особистості. Така комунікативна здібність сприяє створенню доброзичливих, ненапружених умов для взаємодії з партнером, а відсутність емпатійних здібностей сприяє формуванню атмосфери напруженості, неприродності, підозрливості. Автор вважає, що важливою складовою емпатії є

ідентифікація партнера та себе в процесі спілкування, що включає також вміння поставити себе на місце партнера.

Отже, проблема дослідження емпатійності як професійної риси характеру психологів у виші є необхідною і важливою сьогодні. Про її актуальність свідчить вже накопичене широке коло дослідницьких результатів. Але попри це ще малодослідженими залишаються такі аспекти проблеми, як взаємозв'язок психопатії, нарцисизму, макавелізму та емпатійності, їх вплив на формування самооцінки майбутнього психолога, на його вигорання. В даний час не вистачає в психологічній практиці практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів-психологів під час навчання у виші з питання розвитку емпатійності в аспекті формування професійних рис характеру.

**Метою дослідження** є дослідження особливостей прояву «емпатійності» у студентів-психологів.

**Завдання дослідження:**

- 1) теоретичний аналіз розробленості проблеми формування емпатійності як професійної риси характеру майбутнього психолога;
- 2) емпіричне виявлення взаємозв'язку між емпатійністю та рівнем нарцисичності, психопатії, макіавелізму, самооцінкою й вигоранням майбутнього психолога;
- 3) узагальнення та упорядкування теоретично й практично набутих знань (класифікація);
- 4) розробка рекомендації з психологічного супроводу студентів-психологів у навчальному закладі з проблем розвитку емпатійності як професійної риси характеру.

**Об'єкт дослідження:** емпатійність психологів.

**Предмет дослідження:** емпатійність як професійна риса характеру майбутнього психолога в процесі професійної підготовки.

**Теоретико-методологічну основу дослідження складають:**



- загальнотеоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності;
- закономірності становлення та розвитку особистості в онтогенезі (Л.С.Виготський, С. Д. Максименко, З. М. Мірошник та ін.);
- дослідження вчених щодо розвитку емпатії (Аніта Мурджані, В. В. Бойко, Альберт Меграбян, Н. Епштейн, Хелен Рісс, Сандар О.М., Крістіан Кортрок), зокрема – в умовах навчання у виші (Сентакс Е., Малуфф Дж. М., Харріс Б., Джонсон С. Е Ян Чаплак).

#### **Методи дослідження:**

- методи теоретичного узагальнення, систематизації, методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, моделювання, статистичні методи, методи опитування тощо.
- Були зокрема використані:
  - 1) теоретичні методи: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми;
  - 2) емпіричні методи: тестування з метою визначення особливостей формування емпатійності як професійної риси характеру майбутніх психологів;
  - 3) статистичні методи: обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів (середніх показників, значень моди, медіани за допомогою комп'ютерних програм Excel); розрахунок відсоткових показників досліджуваного явища; кореляційний аналіз даних за критерієм Ч. Спірмена) – з метою підтвердження об'єктивності аналізу досліджуваних явищ.

**Означення бази дослідження.** Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Криворізького державного педагогічного університету та поза його межами в он-лайн режимі. Дослідження проводилось з січня по вересень 2024 року. Вибірка досліджуваних складається із 44 осіб, з них студенти-психологи першого курсу навчання - групи ПНП-23 – 23 особи, студенти-психологи

другого курсу навчання групи ПНП-22- 15 осіб та професійно реалізовані психологи зі стажем роботи понад 15 років – 6 осіб.

**Методики дослідження.** Психодіагностичне вимірювання параметрів емпатійності психологів здійснювалося за допомогою таких методик:

1) методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко застосована для діагностики механізмів психологічного захисту психологів у формі виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи; методика дозволяє визначити три фази вигорання: фаза напруги; фаза резистенції; фаза виснаження [24];

2) методика діагностики емпатичних здібностей Бойко застосована для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки й почуття іншого; емпатія трактується як осмислене уявлення внутрішнього світу партнера; розрізняють три види емпатії: емоційну, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини, когнітивну – базується на інтелектуальних процесах, предикативну – виявляється як здатність людини передбачати реакції інших в конкретних ситуаціях [25];

3) тест на темну тріаду (SD3) Д.Джонсонс та Д. Паусхус для виявлення маківеалізма, нарцисизма, психопатії; всі ці риси поєднують черствість, відсутність емпатії, емоційного відгуку, байдужість до людей, використання маніпуляцій [42];

4) шкала самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки психологів із високим рівнем емпатійності та у нарцисів, з низьким рівнем [46].

Обрані методики є валідними та адаптованими у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даного психодіагностичного інструментарію.

**Практичне значення одержаних результатів.** Одержані результати та рекомендації можна використовувати у навчально-професійній підготовці майбутніх психологів в якості програм просвітницького, профілактичного, розвивального та/ або корекційного впливу. Практична цінність роботи

полягає у розробці практичних рекомендацій для психологів, що впливають на розвиток емпатійності психологів, врахування яких є необхідною умовою профілактичної та психокорекційної роботи у закладах освіти. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, педагогами при організації освітнього процесу, а також студентами педагогічного університету при підготовці до занять із психології.

**Надійність та вірогідність дослідження.** Визначається репрезентативністю вибірки: кількістю і складом досліджуваних (44 особи), які повністю відтворюють характеристики явища, що вивчається у генеральній сукупності, у певній віковій групі. Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (44 особи, з них - 38 студентів КДПУ та 6 практикуючих психологів зі стажем більше 15 років), поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

**Опис структури роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини відповідно структурованих, висновків, списку використаної літератури, що містить 51 найменування та додатків. Загальний обсяг роботи становить 111 сторінки, з них 63 сторінок основного тексту. Робота містить 17 таблиць, 14 рисунків.

## **Розділ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ РИСИ ХАРАКТЕРУ ПСИХОЛОГІВ**

### **1.1. Дослідження феномену «емпатійності» в особистісному, діяльнісному, диспозиційному підходах**

Проблема емпатії одна з найскладніше досліджуваних в науці. Неоднозначність трактування феномену приводить до застосування різних підходів в її розкриті: особистісного, діяльнісного, диспозиційного.

Феномен «емпатія» в психологічній енциклопедії Степанова О.М. у перекладі з англійської мови означає співпереживання, співчуття і трактується як здатність емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їх стан, відчуття і думки [37]. У психологію термін «емпатія» увів Е.Л. Тітченер. Ним позначають два вида емпатії: співпереживання і співчуття. Співпереживання – переживання таких самих емоцій і почуттів як і інша людина. Співчуття – переживання суб'єктом порівняно з об'єктом інших почуттів. Емпатія є проявом пасивно-споглядального ставлення до людей, не передбачає активних дій для надання їй допомоги.

Психологи виокремлюють декілька видів емпатії: емоційну емпатію – наслідування афективних і моторних реакцій іншої людини; когнітивну – засновану на інтелектуальних процесах; предикативну – здатність людини передбачати афективну поведінку іншої людини [37, с. 122].

Методи та механізми розвитку емпатії також відрізняються розмаїтністю. Розвиток емпатійності залежить від досвіду особистості, від вроджених задатків, від роду занять. Так, було досліджено особливості розвитку емпатії в літературно обдарованих старшокласників Л. П. Журавльовою та І. А. Гречухою [12]. Результати дослідження показали, що у школярів, які займаються літературною творчою діяльністю, почуття емпатії має більш високі показники, ніж у їх однокласників, які не мають таких інтересів. Тож у даному контексті емпатія вивчається в рамках діяльнісного та

особистісного підходу. В межах даних підходів емпатійність розглядається як відображення, проникнення, пізнання, прогнозування внутрішнього світу іншої людини, що викликає співчуття до неї. А психологічними механізмами реалізації емпатії в особистісно-діяльнісному контексті визначено такі: емоційне зараження, ідентифікація, проекція, децентрація та рефлексія.

Досліджуючи емпатійність психологів у вищезначеному підході, С. М. Дмитрієва зазначила про те, що наявність відповідного рівня емпатійних властивостей студентів-психологів виступає як умова формування їх професійної відповідності. За допомогою поділу студентів на групи, відповідно до рівня їх емпатійності, дослідницею встановлено, що молодь із різним рівнем емпатії характеризується різними ціннісними орієнтаціями.

Гордон Оллпорт, Ганс Айзенк, Раймонд Кеттел, як представники диспозиційного напрямку у вивченні особистості, погоджувались у тому, що закономірною властивістю особистості є демонстрація певної постійності вчинків, думок, почуттів незалежно від плину часу, подій та життєвого досвіду. Суть особистості визначається тими її схильностями, які є її невід'ємним атрибутом і які вона проносить через усе життя.

На думку диспозиційних психологів, найсуттєвіші властивості особистості пояснюються такою психологічною реальністю, як риси. Риси – це фундаментальні одиниці особистості, кожна з яких є узагальненою схильністю діяти певним чином у відповідній типовій ситуації. Тож, у даному контексті ми будемо описувати феномен «емпатійності» як рису характеру особистості, а якщо вона застосовується у професійній діяльності, тоді вона перетворюється на «професійну рису характеру». Даний термін запровадила Л.М. Карамушка.

Г. Оллпорт переконаний у тому, що поведінка людини завжди є результатом тієї або іншої конфігурації особистісних рис. Ганс Айзенк і Раймонд Кеттел, використовуючи складну психометричну техніку факторного аналізу, намагалися показати, як базисна структура рис особистості впливає на поведінкові реакції індивіда. Для Айзенка в особистості надзвичайно важливі

три основні параметри: інтроверсія – екстраверсія, стабільність–нейротизм, психотизм – сила суперего.

В аспекті диспозиційної теорії особистості Гордон Оллпорт вважав особистість відкритою системою, розвиток якої здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Він виходив з того, що людина перш за все соціальна істота, що прагне до взаємодії. Особистість, за його визначенням, — це динамічна організація особливих мотиваційних систем, звичок, установок і особистісних рис індивіда, які визначають унікальність його взаємодії з середовищем, передусім соціальним.

Особистісна риса – це готовність (диспозиція) поводитися схожим чином у різних ситуаціях. Особистісні риси визначають схожість поведінки індивіда, незважаючи на плин часу та зміну ситуацій. Зокрема, риса товариськості означає, що людина буде спілкуватися зі знайомими і незнайомими людьми, на роботі і в колі друзів, її сприйматимуть такою друзі дитинства і співробітники. З огляду на вищезначене емпатійність, як професійна риса характеру психологів актуалізується, розвивається в процесі взаємодії з клієнтами, пацієнтами, колегами, родичами, друзями тощо й буде розпізнаватися іншими як здатність емпатійної людини прийти на допомогу, підтримати, поспівчувати.

Чи є емпатійність вродженою чи набутою рисою характеру? Риси особистості Оллпорт поділяв на основні та інструментальні. Основні риси стимулюють поведінку і є природженими, генотипічними, а інструментальні – формуються в процесі життя людини, тобто є фенотипічним утворенням. Основні риси гармонійно пов'язані з інструментальними, що й сприяє формуванню особистості. Хоча основні риси й природжені, вони можуть видозмінюватися, розвиватися протягом життя, в процесі спілкування людини з іншими людьми. Суспільство стимулює розвиток одних рис особистості і гальмує розвиток інших. У сучасному суспільстві диспозиція феномену емпатійності є затребуваною, але її розвиткові не приділяється увага, натомість замість того, щоб навчатися людяності, милосердю, співчутливості,

люди приглушують свої емоції, подавляють їх і не приділяють увагу їм. Тож виростає суспільство циніків, нарцисів, психопатів, егоїстів, макіавелістів.

У подальших працях Оллпорта риси отримали назву диспозицій, серед яких він виділив три типи: кардинальні, центральні й вторинні. Кардинальною диспозицією володіє досить небагато людей. Ця генералізована диспозиція так впливає на поведінку, що майже всі вчинки людини можна звести до її впливу. Кардинальною диспозицією емпатійності володіють літературні персонажі дружньої Марії, співчутливої матері Терези. Центральні диспозиції є блоками індивідуальності і такими тенденціями у поведінці людини, які легко помітити (добросердечність, уважність до біди іншого, почуття етики). Вторинні диспозиції – менш помітні, менш стійкі, менш узагальнені риси (манера спілкуватися, прояв співчуття до іншого, допомога людям у ситуативних проблемах).

Особистість не є сукупністю розрізнених диспозицій, вона передбачає єдність, інтеграцію всіх структурних елементів індивідуальності. Існує деякий принцип поєднання всіх диспозицій в єдине ціле, який Оллпорт пропонує називати пропріумом. Пропріум – це певна організуюча і об'єднуюча сила, призначення якої — формування унікальності людського життя.

Стадії розвитку пропріуму:

- відчуття свого тіла, яке залишається впродовж усього життя опорою для самоусвідомлення;
- відчуття самоідентичності, важливим моментом якої виступає усвідомлення себе за допомогою мовлення як певної особи, поява відчуття цілісності «Я», пов'язаного з власним іменем;
- відчуття самоповаги як відчуття гордості з приводу того, що деякі дії вже виконуються самостійно. Це найважливіше джерело підвищення самооцінки впродовж всього дитинства;
- розвиток самосвідомості, що виникає, коли діти усвідомлюють, що їм належить не лише їх фізичне тіло, але й певні значущі елементи зовнішнього світу, включаючи людей;

- образ «Я», коли дитина починає орієнтуватися на очікування значущих близьких, уявляючи собі, що таке «Я хороший» і «Я поганий»;
- раціональне управління собою, що є стадією розвитку конформізму, моральної і соціальної слухняності, коли дитина вчиться раціонально вирішувати життєві проблеми, догматично вважаючи, що сім'я і релігія завжди мають рацію;
- пропріативне прагнення – формування перспективних життєвих цілей, поява сенсу життя.

Відповідно до теорії Оллпорта, основною суттю людини є її відповідь на питання: «Що ти хочеш робити через п'ять років?». Поведінка зрілих суб'єктів, на відміну від суб'єктів невротичних, функціонально автономна і вмотивована усвідомленими процесами. Зрілій особистості, вважає Г. Оллпорт, властиві такі риси, як активна позиція відносно дійсності; усвідомлення досвіду, тобто здатність бачити події власного життя такими, якими вони є, не застосовуючи «психологічного захисту»; самопізнання; здатність до абстракції; постійний процес індивідуалізації; функціональна автономія рис; стійкість до фрустрації. Невротичну особистість, за Г. Оллпортом, характеризує наявність таких рис, як пасивна позиція щодо світу; застосування різних видів психологічного захисту; обмеженість мислення [38].

У теорії типів особистості Ганс Айзенк виокремлював не риси, а лише три біполярних суперфактори: екстраверсія – інтроверсія, нейротизм – стабільність, психотизм – суперего. Серед яких суперего протиставляється психотизму та характеризується схильністю до співпереживання і співпраці. Айзенк був глибоко переконаний у тому, що риси особистості й типи визначаються насамперед спадковістю. Відповідно до його теорії, вплив навколишнього середовища практично не важливий для формування особистості. На його думку, генетичні фактори набагато більше впливають на



подальшу поведінку, ніж дитячі враження. Тож за Айзенком співпереживання є вродженою рисою особистості.

Аніта Мурджані зазначила, що емпат вбирає чужі емоції собі на шкоду [1, с. 122]. Саме тому він повинен навчатися практикам поповнення власних ресурсів. Емоційне перенавантаження приводить до професійного вигорання. Емпати співчутливі люди, що схильні до самопожертвування. Вони часто піклуються про інших, забуваючи про себе. Їхні кордони порушуються часто, тому що їм важко відмовити іншим, сказати «ні». Тож, вміння розпізнавати та будувати власні кордони у спілкуванні з іншими є одним із важливих елементів емпатійності психолога.

Чуйність, доброзичливість, співчуття – позитивні властивості емпата. Емпатами називають людей з високорозвиненою душею. Емпатія є великим даром, а чутливість емпата може стати його професійною рисою характеру, його помічником у житті, якщо він визнає власну чутливість. Емпат повинен плекати власну чутливість, навчитися цінувати себе.

Емпати бачать світ по особливому – сприймають його глибше. Часто не розуміючи та не приймаючи свого дару, вони догоджають іншим, а не проявляють себе, приховуючи свій талант. Щоб відчувати себе повноцінними жителями свого часу емпати повинні навчитися висловлюватися, самовиражатися. У агресивному світі їм слід плекати асертивність. Аніта Мурджані порівнює сучасний світ для емпата з мінним полем.

Крістіан Кортрок присвятив цій проблемі книгу «Уникання енергетичних вампірів». Тож емпат повинен прийняти в собі все: і ким він є і ким не є; навчитися цінувати себе; знайти свої таланти і зробити їх суперсилою. У емпатів добре розвиненою є інтуїція, якою також треба вчитися керувати. Інтуїція вважається шостим чуттям людини. Інтуїтивні люди знаходять більш глибокі взаємозв'язки між речами. Часто шосте чуття рокується через травму та свідомість, дозволяє людині бачити правду.

Джудіт Орлоф написала посібник «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей». В якому зазначила, що емпати мають

труднощі із задоволення власних потреб, бо догоджають іншим, вбирають енергію інших. Емпати можуть бути гарними цілителями людських душ. Емпати – люди з тонкою шкірою. Авторка зазначила, що співчуття емпатів найщиріші, проте самим емпатам тендітна душевна організація завдає дискомфорту. «Вигоряння, депресії, гіперчутливість та різка зміна настрою – і це лише дрібка «бонусів», що їх отримують емпати разом зі здатністю співпереживати іншим людям» [29].

Емпати як емоційні губки вбирають стрес і радість світу. Вони відчують геть усе, часто – надмірно, вони мало захищені під час взаємодії з іншими людьми. У підсумку їх часто обтяжує надмірна стимуляція, вони схильні до виснаження і сенсорних перенавантажень. Джудіт розробила спеціальні стратегії, щоб долати виклики, які постають перед емпатами. Ці стратегії допомагають захистити чутливість, отримувати від неї максимальну вигоду, стати збалансованим, сильним і щасливим емпатом. Щоб досягти успіху, емпат має навчитись уникати прийняття енергії, симптомів та стресу інших людей.

Аніта Мурджані виокремлює декілька типів емпатів [1]. Високочутливі частково емпатичні люди мають такі властивості, як: складність у встановленні кордонів, гарна інтуїція, передчуття непрємних ситуацій, співчутливість, здатність легко адаптуватися у місці, здатність відрізнити себе від інших. Поміrkований емпат схильний помічати коли люди кажуть неправду, вони здатні впливати на навколишнє середовище, відзеркалювати інших, їм треба вміти заземлятися (повертатися до тілесних відчуттів), щоб не втрачати самоконтроль. У поміrkованих емпатів добре розвинена інтуїція, вони відновлюють енергію на природі, рідко енергія інших людей на них впливає. Сильні емпатичні схильності мають емпати, які інтуїтивно відчують брехню, здатні навчатися цілительним здібностям, відчують

цілющі енергії природи, відзеркалюють інших та їхню енергію, їм радять заземлятися, енергетично самоцілюватися.

Повноцінний емпат або містик здатний зцілювати, тож йому радять не піддаватися контролю інших на енергетичному рівні. Такі люди здатні вбирати енергію інших людей, тому вони повині навчитися очищати свій внутрішній енергетичний простір від негативної енергії. Така чутливість є обтяжливою для емпата. Емпати догоджають іншим, бо їм важливо, щоб усім довкола було добре. До емпатів часто звертаються за підтримкою, в час біди. Якщо емпат не усвідомлює власну вразливість, то здатний вигорати від рятування інших. Не слід приймати енергію інших собі на шкоду. Містики-емпати інтуитивні цілителі, люблять природу, істинно мудрі, здатні змінювати настрій, енергію інших людей, страждання світу сприймають як власні. Вони вмюють відзеркалювати інших людей, відмовляючись від власних енергій, при цьому беруть на себе почуття інших, їм не вистачає зміцнення кордонів.

## 1.2. Емпатійність як риса характеру професійних психологів

У сучасному світі вже є усталеними певні цінності, зокрема такі, як успішність, професіоналізм, професійна компетентність. В процесі професійного самоздійснення відбуваються особистісні зміни, які зумовлюються характером цієї діяльності. Для позначення процесу набуття відповідних професійних якостей використовують поняття «професіогенез». Він представляє собою цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця.

Результатом професіогенезу є набуття професійним психологом певних професійних рис характеру, навичок, стилю, методу, які позначають досягнутий особистістю рівень професіоналізму, тобто відповідний рівень професійної зрілості особистості. Дана характеристика є інтегральним утворенням і, на думку цілого ряду дослідників, включає особистісну, соціальну та діяльнісну зрілість фахівця [21].

На основі вищезначеного розглянемо емпатійність як професійну рису характеру, що є важливим елементом зрілості психолога в трьох аспектах: особистісному, соціальному та діяльнісному.

Емпатійність психолога на етапі зрілості ми розглядаємо як прояв керованої емоційності, чутливості в межах здорового глузду та егоїзму: із визначеними особистими кордонами, що не порушує особистісну самоідентифікацію психолога. За для того, щоб професійно застосовувати емпатійність у своїй діяльності психолог повинен вміти утримувати емоційний баланс у процесі спілкування з клієнтами: в контактах контролювати процес енергетично-інформаційного метаболізму за принципом «давати-брати». Надмірна віддача власних ресурсів на благо клієнта приводить до емоційного вигорання.

Соціальну емпатійність зрілого професіонала вбачаємо в професійному спрямуванні на інтереси клієнта: застосування етичних норм поведінки, повага до кордонів іншого, вміння слухати, співчувати, надавати адекватний

зворотній зв'язок, вміння бути асертивним, толерантним до недоліків іншого, вміння чути іншого, бути об'єктивним, неупередженим, не перекладати свої проблеми на клієнта, не порушуючи власної самоідентифікації. Надмірна орієнтація на інтереси клієнта сприяє втраті власної самоідентифікації. Йдеться про баланс між суспільними та власними інтересами.

Діяльнісний аспект емпатійності зрілого психолога проявляється в організаційних та комунікативних аспектах, зокрема це вміння взаємодіяти з іншими фахівцями та клієнтами, вміння ефективно організовувати власний простір і час, розподіляти функціональні обов'язки. Йдеться про баланс розподілу простору на особистий та професійний.

В літературі зазвичай виділяють два напрямки професіогенезу особистості. Формування внутрішніх засобів професійної діяльності, що включає спеціальні знання, уміння і навички, мотиваційні аспекти професійної діяльності, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексію, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності. Формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів: пошук напряму самореалізації, аудиторії, професійної спільноти [21].

Що повинен знати професійний психолог про емпатійність? Складні клієнти змушують непідготовленого психолога проявлятися лише в рамках, яких хочуть його бачити. Тож психолог, який приймає власну сутність має не дифузну, а чітку самоідентифікацію, не відмовляється від себе. До складних клієнтів відносимо психопатів, нарцисів, агресорів, маніпуляторів, егоїстів.

Що вміє робити психолог завдяки емпатійній зрілості? Якщо межі Я психолога розмиті, клієнту легко спроектувати на нього свої думки, при цьому зловживати ним як особистістю. Клієнти можуть бути агресивними до психолога, «переносити» свої витіснені тіньові частини «Я». Досвічений психолог самоідентифікує себе від клієнта, не зливається з ним та вміє

виокремити тонкощі прояву людської психіки, щоб уникнути зайвого травмування й більш якісно допомогти пацієнту.

Якими навичками має керуватися емпатійно зрілий психолог? Клієнти психотичного характеру часто зловживають часом та ресурсами психолога: не цінують, порушують межі його особистості, обезцінюють його роботу через бажання почути не те, що треба, а те що їм хочеться. Отже, професійний психолог має бути підготовленим до того, щоб не нашкодити собі, вміти захиститися від тіньових сторін клієнта, розвивати асертивність, перенаправити енергію клієнта в конструктивне русло.

Виснаження емпатійного психолога приводить до стресу та депресії. Нарцистичні, психопатичні, здатні до маківеалізму пацієнти можуть порушувати кордони особистості психолога, відбирати в нього ресурси. Тож психолог може зазнавати й негативного впливу професійної діяльності, який призводить до появи різного роду деформацій і станів, що знижують не тільки його професійні успіхи, а й негативно впливають на його особистісну сферу життя. У зв'язку з цим фахівці зазначають про його низхідну (регресивну) стадію професійного розвитку [21].

Кокурн узагальнив у професіограмі [21] професійні властивості професії типу «людина-людина», до якої відносимо й професію «психолог».

1. Якості, які забезпечують успішність виконання професійної діяльності:

1) здібності: комунікативні (навички спілкування і взаємодії з людьми), організаційні, вербальні (вміння говорити ясно, чітко, виразно), ораторські, розвинуті мисленеві якості, розвинуті мнемічні здібності, високий рівень концентрації уваги, здатність впливати на оточуючих, психічна та емоційна врівноваженість, здатність до співпереживання;

2) особистісні якості, інтереси та схильності: високий ступінь особистісної відповідальності, самоконтроль та врівноваженість, терпимість та безоцінне ставлення до людей, інтерес та повага до іншої людини, потяг до самопізнання та саморозвитку, оригінальність, винахідливість, різнобічність,

тактовність, вихованість, цілеспрямованість, енергійність, артистизм, вміння прогнозувати події, вимогливість до себе та інших.

2. Якості, які перешкоджають ефективності професійної діяльності: неорганізованість, психічна та емоційна неврівноваженість, замкнутість, невпевненість у собі, безініціативність, агресивність, ригідність мислення, егоїстичність, неакуратність, відсутність організаційних здібностей, низький інтелектуальний рівень, явні фізичні вади [21].

Н.І. Пов'якель виокремила окремі блоки професійних властивостей психолога: професійно важливі особистісні риси і якості (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатійність, фрустраційна толерантність, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, психологічні захисти тощо);

Н.А. Сургунд до якостей психолога відносить такі: гуманізм, домінування соціальної ергічності, емоційна чутливість, соціальна зрілість, моральність, висока комунікативність, толерантність, емпатійність, здатність до рефлексії, щирість, дружельюбність, відкритість, активність, відповідальність, високі інтелектуальні показники, професійне мислення, емоційна стійкість, витривалість, тактовність, високий рівень розвитку показників уваги, достатній рівень професійної мотивації, пластичність і динамічність мислення, багатий лексичний запас, збалансованість та гармонійність рис особистості, конгруентність, відсутність хронічних внутрішніх конфліктів, оптимізм, висока працездатність та дисциплінованість, сталість і адекватність самооцінки, здатність до самовдосконалення, самокритичність, високий рівень самопізнання та здатність до компенсації або вдосконалення недоліків і слабких сторін своєї особистості, розвинуте почуття власної гідності тощо [40].

Цей же автор визначив перелік чинників, які визначають низьку ефективність професійної діяльності психолога: схильність до перенапруження, велика кількість професійних помилок в сфері взаємодії «людина-людина», наявність будь-якої психічної патології, виражених

акцентуацій (збудливого, демонстративного, застрягаючого та дистимного типу), висока емоційна нестабільність, агресивність, глибока інтровертованість, дуже низькі емпатійність та комунікативність, слабо виражені соціальні компоненти ергічності та пластичності, низький рівень логічного мислення та уважності [40].

Тож, серед психологів також можуть формуватися дисфункціональні риси характеру, до яких ми відносимо психопатії, нарцистичність та маніпулятивність. Саме такі особливості характеру протиставляються в психології емпатійності людини. Обґрунтуємо дану думку в аспекті досліджуваної нами теми.

Роберт Д. Хейр ведучий представник з дослідження психопатій, представляє книгу «Позбавлені совісті: лякаючий світ психопатів серед нас», в якій описує риси психопата, що може становити небезпеку для оточуючих. Він вважає, що поставити такий діагноз непросто. Люди з цим розладом особистості свідомі своїх дій та знають різницю між добром та злом, і в той же час вони егоїстичні, безжальні та глухі до чужих почуттів. Своїм жертвам такі люди здаються цілком нормальними. Автор описує світ шахраїв, гвалтівників та інших соціальних хижаків, які пробивають собі дорогу чарівністю, обманом та маніпуляціями [44].

Роберт Д. Хейр описав список рис психопатів. Зовні психопати виглядають привабливо, а не потворно, вміють створити гарне враження про себе. «Разом ці фрагменти головоломки з'єднуються в образ егоїстичної, безсердечної та безжальної людини, якій не вистачає співчуття та уміння створювати теплі душевні відносини з навколишніми, це люди, яких ніколи не мучать докори сумління. Такій людині не вистачає саме тих якостей, які дозволяють їй жити в гармонії із суспільством [44].

Психопати залишають після себе руйнівні наслідки в житті інших людей. «Вони обманюють і маніпулюють, а потім йдуть, залишивши жертву пожинати плоди її довірливості. У цих чарівних – смертельно чарівних осіб є клінічне ім'я – психопати. Їхньою відмінною рисою є приголомшлива



відсутність совісті. Ціль їхнього життя – отримання задоволення за рахунок інших... Всі вони беруть від життя більше, ніж дають».

«В основі їхніх вчинків лежить не душевна хвороба, а холодний і розважливий розум, в парі зі страхітливою нездатністю ставитися до навколишніх як до створінь, що здатні мислити та відчувати».

На основі здійснених досліджень, автору вдалося виділити страхітливую рису, яка одночасно і спантеличує, і яка відмічена в справі кожного психопата: «...разюча нездатність сприймати чужі біль і страждання – іншими словами, повна відсутність співчуття і, відповідно, любові» [44].

Психопатія (від др.-грец. ψυχή «дух; душа; свідомість; характер» від πάθος «страждання; біль; хвороба») – психопатологічний синдром, що проявляється у вигляді поєднання таких рис, як відсутність емпатії по відношенню до оточуючих, знижена здатність до співчуття, нездатність до щирого каяття у заподіянні шкоди іншим людям, брехливість, егоцентричність та поверховість емоційних реакцій [37]. На відміну від соціопатії, психопатія розвивається від народження (генетично), а не під впливом навколишніх факторів. Субклінічна психопатія, поряд з макіавеллізмом і субклінічним нарцисизмом, входить у темну тріаду «поганих характерів», яким властиві безсердечність [англ.] та маніпулятивність [37].

На відміну від психопатії антисоціальний розлад особистості – соціопатія, характеризується антисоціальною, злочинною поведінкою, соціопати в усьому звинувачують суспільство. А психопатія – це сукупність рис характеру з девіаціями в поведінці. Девіації можуть бути відхиленням від норми поведінки у суспільстві, але не проти суспільства.

Слід зазначити, що надмірний прояв емпатійності може привести до швидкого вигорання психолога, тож заморожена емоційність в роботі із складними клієнтами чи випадками вказує на професійність психолога. Вміння бачити та чути про проблему, але не реагувати втратою власних ресурсів. У книзі "Мудрість психопатів. Уроки життя від святих, шпигунів і серійних убивць" Кевін Даттон описав психопатів, які не знають страху й

жалості, вони чарівні, привабливі й безмежно впевнені в собі. У наш час поділ на психопатів і нормальних людей умовний, тому автор вважає, що розпізнати психопата не так вже й просто. Якості, властиві психопату трапляються й у лідерів. Відсутність жалю і готовність маніпулювати, завищена самооцінка, невичерпна чарівність і незвичайний дар переконання – все це дає їм змогу робити що завгодно і коли завгодно, абсолютно не переймаючись наслідками і не відчуваючи жодних докорів сумління. У психопатів, безумовно, є чому повчитися – їхні особисті якості та інтелект гарантують успіх у житті.

Марк Фрістоун розповідає не лише про те, наскільки жорстокими та відстороненими можуть бути люди з психопатією, але також зачіпає проблему профілактики та лікування психічних захворювань загалом. Ми навчилися ставити діагноз і жорстоко карати за провини, але доки ще мало розуміємо, що можна зробити з психопатами, щоб вони могли вбудуватися в суспільство й не завдавати шкоди ні собі, ні оточенню. Марк Фрістоун допомагає зрозуміти, чому психопатам так складно сформувані соціальні та емоційні стосунки, які нормальні люди вважають зрозумілими.

Люди починають розуміти, що будь-яка агресивна, егоцентрична, неадекватна поведінка — це не забаганка, а наслідки певних психологічних чи психіатричних розладів. А створення некомфортної атмосфери в колективі — це спосіб реалізувати свої нездорові ідеї, отримати енергію від оточуючих, щоб підживити власне его. Книга «Змії в костюмах» Роберта Хаера та Павла Бабяка присвячена саме психопатам, яких ми зустрічаємо у трудових колективах [44]. Вона допомагає виявляти їх і вчить, як правильно поводитися з такими людьми. Великий акцент у книзі робиться на те, що люди з психопатичними розладами справді не вміють співчувати, кохати когось, робити щось щиро іншим. У них відсутня емпатія, почуття совісті. Людина з такими розладами може любити лише себе і робити все, щоб створити максимально комфортні умови. Часто таким людям здається, що вони

проявляють емоції, чинять правильно. Але насправді всі їхні дії чітко сплановані та зосереджені на досягненні своєї мети.

Асоціальний розлад особистості відрізняється від психопатії. Адже хоча симптоматика розладів схожа, і психопати не мають емпатії, їхні почуття поверхневі, вони відчують особисту перевагу. У разі асоціальних розладів такі симптоми можуть бути, але вони не є обов'язковими.

Бувають такі зміни характеру, при яких особистість не може підтримувати здорові взаєностосунки в сім'ї та колективі. Такі патологічні зміни характеру називаються психопатіями. До ознак психопатії відносять: нетовариськість, замкнутість, егоцентричність, відсутність співчуття і взаєморозуміння, нерозуміння соціальних норм та їх порушення.

Американський психіатр Херві Клеклі описав психопатію як глибоко вкорінену емоційну патологію, приховану зовнішнім виглядом хорошого психічного здоров'я [44]. На відміну від інших психіатричних пацієнтів, психопатичні особистості представляють себе впевненими, товариськими та добре налаштованими. Однак їх основний розлад виявляє себе з часом через свої дії та ставлення. Щоб полегшити ідентифікацію психопатичних осіб у клінічних умовах, Клеклі надав 16 діагностичних критеріїв, що охоплюють показники очевидної психологічної стабільності (наприклад, чарівність та інтелект), відсутність нервозності разом із симптомами поведінки, зокрема девіантність (наприклад, безвідповідальність, невиконання плану), порушення впливу та соціальна зв'язність (наприклад, відсутність докорів сумління, оманливість, нездатність любити).

Психопатії бувають шизоїдні, істеричні, експлозивні, паранояльні, збудливі, ядерні, параноїдальні, психостенічні. Астенічні, крайові, органічні, нестійкі, сенситивні, ананкастного типу, гебоїдні, мозаїчні.

У визначенні психопатій, в їх діагностиці вчені мають певні розбіжності. Сьогодні їх нівелює теорія тріархічної моделі (Patrick, Fowles, & Krueger, 2009) [50]. Вона охоплює три окремі симптоматичні компоненти психопатії - розгальмування, сміливість та глуздість, які можна розглядати як

тематичні будівельні блоки для різних уявлень про психопатію. Розгальмування охоплює тенденції до імпульсивності, слабку поведінкову стриманість, ворожість і недовіру, труднощі в регулюванні емоцій. Підлість тягне за собою недостатню емпатію, відсутність афіліативної здатності, презирство до інших, хижу експлуатацію та розширення прав і можливостей через жорстокість і деструктивність. Жорстокість та відсутність емпатії - це тенденції, виявлені у людей з психопатичною особистістю.

Виникнення психопатій можна пояснювати за теорією Боулбі і Ейнсворт, які визначили емоційні стратегії, або типи прив'язаності дітей до батьків: надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий. Боулбі вважав, що потреба в близькості з декількома значущими для нас людьми, потреба в прив'язаності зберігається у нас протягом усього життя і що саме вона формує наші стосунки, коли ми дорослішаємо. Надійний тип прив'язаності – оптимальний варіант – формується природним чином, коли ми зростаємо в упевненості, що головні для нас люди постійно будуть поруч і завжди зможуть відгукнутися на наш заклик. Ми вчимося звертатись за розрадою і підтримкою, коли вони нам потрібні, із впевненістю, що майже напевно її отримаємо. Така близькість – несуча конструкція всього нашого життя, спираючись на яку ми залишаємося спокійними і емоційно врівноваженими в будь-якій ситуації. Нас не лякає близькість і потреба в інших, не з'ідає занепокоєння і тривога, що нас зрадять або кинуть.

Отже, відсутність емпатії сьогодні приписують психопатам, нарцисам та маківеалістам. Чи так однозначно сьогодні звучить дане ствердження? У книзі Юлії Перумової «Тендітні люди [32]. Таємниця у світ нарциса» авторка порказує зворотній бік прояву нарцисичності. Тож, ми також замислились про те, що це прояв маски, за якою зберігається тонка натура емпата, який так і не знайшов адекватного прояву своєї емпатії.

Діагностичні критерії нарцисичного розладу особистості представлені в DSM–IV (1994) [43]. Для постановки цього розладу характерні необмежена грандіозність і відсутність емпатії. Розлад може діагностуватися за наявності

п'яти або більше ознак, серед яких такі: 1) грандіозне почуття власної значущості; 2) захопленість фантазіями необмеженого успіху, влади; 3) віра у власну унікальність, котру можуть оцінити тільки особливо обдаровані люди; 4) потреба в захопленні; 5) почуття привілейованості; 6) експлуатативність у міжособистісних стосунках; 7) відсутність емпатії; 8) заздрість до успіхів інших; 9) нахабна, зухвала поведінка.

Васильєва Г.В. звертає увагу на причини прояву нарцистичності в нашому часі: важливість успіху, постійна потреба в досягненнях, конкуренції, потреба в визнанні та успішності, зростання потреб у споживанні [5]. Позначають нарцистичну особистість, як таку, що характеризується певним набором психологічних захистів і поведінкових проявів. Ці прояви можуть бути патологічними, тобто порушувати соціальну адаптацію, і непатологічними.

Нарцисичні прагнення й бажання властиві всім людям, вони вважаються нормальними, якщо не набувають провідної ролі в особистісному функціонуванні. Диференційна діагностика нормального й патологічного нарцисизму відбувається за допомогою врахування рівня особистісної організації та власних способів реагування на образ [5].

Васильєва Г.В. дослідила, що особистість із нарцистичним радикалом характеризується порушенням у структурі ідентичності. Підвищення (напруження) за багатьма шкалами за результатами дослідження свідчить про рівень недиференційованої Я-концепції, що пов'язано з тим, що знання людини про себе будуть фрагментарними, уривчастими, суперечливими, на емоційному – у «зараженні» чужими емоціями, відсутності розуміння своїх почуттів і бажань. А також науковець з'ясувала, що формування нарцистичної особистості вибудовується в процесі ранніх стосунків і відіграє істотну роль у механізмі стосунків із собою та світом. Та емпірично визначила, що високий і середній рівні алекситимії поєднуються з підвищенням рівня нарцистичних

проявів. Алекситимія – це нездатність особи називати емоції, пережиті нею та іншими людьми.

Спартак Субота описує два способи виховання нарциса: навчена модель та компенсаторна [39]. Навчена модель формується коли дитину перехвалюють, постійно розповідають, що вона краща за інших. Нарцисам взагалі властиво вважати, що якщо хтось їх критикує, то це все тому, що їм заздять. Дитина зростає з чітким уявленням про те, що вона точно краща за інших. Світ для нього – ніщо, а люди – це інструменти, якими можна користуватися.

Про компенсаторну модель говоримо, якщо дитина зростає у несприятливих умовах, коли є граничний момент між відчуттям себе суперкласним і станом, де в школі його принижують, булять або ігнорують. Це призводить до того, що дитина в якийсь момент розуміє, що не хоче такою бути, і починає стрімко розвиватися. І через цей стрімкий розвиток вона відчуває, що вона перевершує інших людей за багатьма параметрами. Людина настільки не хоче відчувати себе так, як відчувала, що починає вважати, що усе оточення – гірше за неї і негідне її.

Олександра Ціхоцька, Марта Марчлевська та Майкі Біддлстоун з Університету Кента дійшли висновку, що нарцисизм – це особливість характеру, для якої притаманна надмірна самозакоханість, ігнорування потреб інших, жага до уваги, маніпулятивність тощо [47]. Водночас така поведінка може свідчити не лише про особливість характеру, а й про психічний розлад (нарцисичний розлад особистості), який потребує лікування. Учені вважають, що нарциси схильні вірити у теорії змови більш активно, ніж інші люди. Зокрема, з вірою у теорії змови вони пов'язали притаманні для нарцисів риси – параною, потребу домінувати, контролювати, бути "унікальними" тощо. Нарциси зазвичай вірять у власну перевагу та права, що ставлять їх вище за "звичайних" людей. Також люди з нарцисизмом зазвичай мають три

специфічні риси: невротизм, антагонізм і екстраверсію. За словами дослідників, саме ці риси роблять нарцисів сприйнятливими до теорій змови.

"Нарцисичний антагонізм пов'язаний із переконаннями в змові не лише через параною, але й через потреби контролю та домінування", – кажуть вчені. Віра у змову може бути способом впоратися з очікуваною поразкою, припускають науковці. Теорії змови можуть допомогти звинуватити інших у своїх невдачах чи нещастях, оскільки вони визначають конкретну групу, яку можна використати як "цапа відбувайла". Учені також пов'язують віру в теорії змов не лише з нарцисизмом, але й іншими так званими "темними" рисами особистості (маніпулятивність, психопатія та макіавеллізм). Зв'язок між "темними" рисами та віруваннями у змову частково пояснюється недовірою до інших та бажанням контролювати їх. Хоча нарциси зазвичай надмірно впевнені у своїх здібностях, судженнях та інтелекті, вони здебільшого наївні та мало здатні до когнітивної рефлексії.

Дослідники встановили, що існує три типи нарцисів:

- ініціативні нарциси, які вважають себе вищими за інших людей і жадають захоплення;
- антагоністичні нарциси, які бачать в інших суперників, експлуаторські та позбавлені співпереживання;
- невротичні нарциси, які часто відчують сором, невпевнені в собі та надмірно чутливі до критики.

Доктор Теннісон Лі, лондонський психіатр, каже, що такі ознаки вказують на нарцисичну особистість:

- постійна драма - нарцис потребує потреби, викликає хаос і конфлікти;
- немає щирих вибачень – вони ніколи не беруть на себе повну відповідальність за власну поведінку;
- гра в звинувачення - вони маніпулюють та експлуатують інших для власної вигоди.

Нарцисичні люди мають низьку самооцінку і відчувають потребу контролювати те, як до них ставляться інші, побоюючись, що в іншому випадку їх звинуватять або відкинуть, а їхня особиста неадекватність буде оголена. Батьки-нарциси самозаглиблені, часто до грандіозності. Вони також схильні бути негнучкими у домовленостях або стосунках, а також їм бракує емпатії, необхідної для виховання дітей.

Сам термін «нарцисизм» походить від Нарциса – героя міфів Стародавньої Греції. Самозакоханий юнак був дуже гарний собою і не відповідав взаємністю німфу Ехо. Боги засудили красеня до милування своїм обличчям через відображення у воді. Нарцисизм розглядають в психології як свого роду захворювання, здатне змінювати особистісні якості людини. Хворий не в змозі тверезо оцінювати свою поведінку. Він здатний на найогидніші вчинки заради перемоги.

До причин цього явища відносяться: занижена самооцінка; надмірна опіка батьків; психологічна травма; вседозволеність в дитинстві. Деякі вчені переконані в тому, що нарцисизм має спадкову природу.

Фахівці виділяють кілька видів нарцисизму:

Конструктивний. Виявляється у вигляді підвищеної впевненості, емоційного самоконтролю, протистояння тиску соціуму. Людина орієнтується на особисту систему цінностей, терплячий до своїх слабкостей і недоліків. Така натура характеризується високою самооцінкою і самодостатністю.

Дефіцитарний. Особистість не в змозі тверезо оцінювати себе, відстоювати інтереси і точку зору. Часто ця форма нарцисизму пов'язана з недостатнім проявом любові матері в дитинстві.

Деструктивний. Являє собою спотворення першого виду нарцисизму. Причиною його є образи, страхи і розчарування в дитинстві. Людина прагне



перебувати в центрі уваги, він не переносить критику і уникає ситуацій реальної оцінки своєї зовнішності і поведінки.

Нарцисизм також поділяють на такі види:

**Нормальний.** Відноситься до ранньої стадії розвитку розладу. Людина при цьому адекватно оцінює інших людей і довіряє їх думці про свою зовнішність.

**Патологічний.** Має тісний зв'язок із заниженою самооцінкою і дефіцитом уваги. Індивідуум відчуває себе самотнім і небажаним, відчуває потребу в регулярному підтвердженні своєї значущості.

**Злоякісний.** У людини спостерігається підвищена агресія по відношенню до інших людей, він мислить холодно і цинічно, прагне підпорядкувати собі оточуючих. Часто зустрічаються нарциси з садистськими нахилами. Існує також перверзний нарцисизм, що виражається в небажанні людини рахуватися з чужою думкою. Його також називають перевернутий нарцисизм. Це важка форма захворювання, яка вимагає якнайшвидшого лікування.

До загальних ознак нарцисизму відносяться: наявність фантазій великого успіху або слави; бажання шанування з боку інших людей; гордовитість; амбітність; негативна реакція на критику; маскування власних комплексів; використання інших особистостей у власних цілях. Нарциси рідко цікавляться життям інших людей, їм байдужі їхні успіхи. Часто вони можуть сприймати будь-яку особу, як кумира, а після висловлювати їй презирство.

Ще одним елементом темної тріади є маківеалізм, що характеризує лукавий стиль міжособистісного спілкування, пов'язаний із цинічними і прагматичними нехтуваннями моралі. Дослідниками встановлено, що макіавеллізм не пов'язаний з IQ, а показники макіавеллізму, як правило, пов'язані з низькою емоційною компетентністю.

Емоційний інтеле́кт (EI) (англ. emotional intelligence) — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій навколишніх людей. Особи з високим рівнем

емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням.

Макіавеллізм є однією з трьох рис особистості, що разом з нарцисизмом і психопатією складають так звану темну тріаду. Деякі психологи вважають макіавеллізм по суті субклінічною формою психопатії, хоча останні дослідження показують, що хоч макіавеллізм і психопатія частково схожі, вони є різними конструкціями особистості. Скоріше макіавеллізм - це використання хитрості й лукавства. Цікава назва терміну походить від Нікколо Макіавеллі, італійського дипломата і письменника епохи Відродження.

Що стосується психологічного портрета макіавелліста, то він включає: раціоналізм, цинізм, безжальність, впевненість, незалежність, маніпулятивність, хитрість. Макіавеллісти часто безжальні та не проявляють симпатії або емпатії до інших, особливо тих, кого вони вважають своїми опонентами або загрозою своїм інтересам. Якщо психопатія - це психологічний розлад, що характеризується відсутністю емпатії, докорами сумління та емоційною нестабільністю, бездушність та маніпулятивна поведінка, невміння формувати значущі емоційні зв'язки, нехтування соціальними нормами чи благополуччям інших.

Хоча і психопатія, і макіавеллізм включають маніпуляції та відсутність турботи про інших, вони мають різні походження та прояви. Психопатія вважається психологічним розладом, тоді як макіавеллізм є рисою особистості. Психопатія часто пов'язана з дефіцитом обробки емоцій, тоді як макіавеллізм – це більш стратегічне мислення та соціальні маніпуляції.

В.Знаков констатує, що особливістю макіавелліста є антигуманістична направленість, яка передбачає розгляд іншої людини як об'єкта, а не суб'єкта. Дослідник пропонує розмежувати поняття «макіавелліст» і «маніпулятор» за двома критеріями: 1) макіавелліст не відчуває докорів сумління з приводу

маніпулятивних дій, оскільки вважає, що маніпулювання відповідає природі людини, у той час як маніпулятор відчуває докори сумління; 2) макіавелліст діє завжди усвідомлено заради своєї вигоди, маніпулятор – не завжди усвідомлено і не завжди заради власної вигоди, деколи з метою захисту власного внутрішнього світу. Відтак, макіавелліст завжди вчиняє егоїстично, а маніпулятор – далеко не завжди [8].

Загалом макіавеллізм у психології розуміється як схильність людини маніпулювати іншими людьми для досягнення особистих цілей на тлі прагматичної моралі та цинізму. Саннікова дослідила емоційну проникливість як вид загальної проникливості, як складну, багаторівневу, цілісну властивість, яка на основі сигналів експресії, дій, поведінки, учинків іншої людини забезпечує точне, адекватне віддзеркалення її емоційного світу і спрямована на розпізнавання актуальних емоційних станів і стійкої схильності до переживань емоційності як властивості особистості [34].

Макіавеллістам приписується емоційна холодність, цинізм, психотизм, невротизм, фрустрованість, низька самооцінка, загальна незадоволеність життям, прагматична мораль, схильність до брехні, до лестошів, до використання інших людей та інші дезадаптивні характеристики. Емпірично досліджена наявність зв'язків макіавеллістичних рис із соціальною домінантністю та авторитарністю; підкреслюється відсутність емпатії, співчуття до проблем інших людей [35].

Отже, на фоні привабливості та неординарності в поведінці темної тріади особистості, що народжена сучасним світом, існує проблема дефіциту формування емпатійності як риси характеру особистості, зокрема як професійної риси характеру зрілого психолога. Тож, слід виокремити критерії дослідження балансу між емпатійністю та темною тріадою прояву особистості психолога у сучасному світі.

### **1.3. Критерії дослідження емпатійності у студентів-психологів у процесі здобуття професійної освіти**

У структурі емпатії В.В. Бойко виділяє кілька каналів.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію до іншої людини, до її стану, проблем.

Емоційний канал емпатії - здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими - співпереживати. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, допомогти йому, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо з партнером встановився гарний контакт.

Інтуїтивний канал емпатії - здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про неї, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється фахівцями як важлива комунікативна властивість людини, дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера

напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю і емпатичного прояву.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова формування зрілої емпатійності. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Для оцінки можливої наявності психопатії використовують оцінний аркуш психопатії [5]. Психопатія не входить до переліку офіційних психіатричних діагнозів МКБ-10, проте в американському DSM-5 зазначено, що психопатія та соціопатія є синонімами антисоціального (дисоціального) розладу особистості. Згідно з альтернативною моделлю DSM-5 (Section III), психопатія може проявитися як особливий варіант антисоціального розладу особистості.

Канадський психіатр Роберт Д. Хаєр, багато років пропрацювавши судовим психіатром, розробив «Контрольний перелік ознак психопатії» (англ. PCL) з 20 ознаками [44]: поверхневий шарм, неглибока чарівність, егоцентризм, впевненість у своїй величі і незвичайній значущості, потреба в постійному психічному збудженні, патологічна брехливість та схильність до шахрайства; підступність, схильність до маніпуляцій, відсутність почуття провини та жалю, емоційна поверховість, чорність, відсутність емпатії, паразитичний спосіб життя, запальність, слабо контрольовані спалахи гніву, сексуальна розбещеність, проблеми поведінки віком до 12 років, нездатність до реалістичного довгострокового планування, імпульсивність, безвідповідальна батьківська позиція, неодноразове одруження, часта зміна партнерів. Підліткові правопорушення віком до 15 років порушення під час випробувального терміну чи звільнення. Безвідповідальність щодо власних дій та вчинків. Наявність в анамнезі кількох позицій із десяти: злом, пограбування, вживання наркотиків, позбавлення волі, вбивство чи замах, незаконне зберігання зброї, сексуальне насильство, злочинна недбалість, шахрайство, втеча з місць позбавлення волі. До кожної ознаки ставлять

значення від 0 до 2: якщо ознаку спостерігають — 2; якщо він, мабуть, є - 1; якщо його немає - 0. Якщо набирають суму від 30 до 40, можливо, що людина дійсно є психопатом і для встановлення діагнозу необхідне психіатричне обстеження. Деякі фахівці вважають, що сума від 20 до 30 свідчить про наявність психопатичних характеристик, але цю думку не підтримують більшість психіатрів [44].

Нарцистичний особистісний розлад тільки в 1980 році включено в DSM-III. У розробленні концепції нарцисизму внесла вклад низка авторів: З. Фрейд, О. Кернберг, Х. Кохут, М. Кляйн та ін. Згідно з DSM-IV [43], нарцистичний особистісний розлад діагностується в разі встановлення п'яти й більше ознак, серед яких виділені: грандіозне почуття власної значущості; залученість у фантазії про необмежені владу й успіх; віра у власну унікальність, оцінити яку можуть тільки обрані, особливо обдаровані люди; потреба в захопленні; відчуття привілейованості; експлуатація інших у міжособистісних відносинах; відсутність емпатії; задрість до чужих досягнень; нахабна поведінка.

Тож, дослідження критеріїв емпатійності майбутніх психологів ми здійснюємо шляхом тестування та кореляційного аналізу емпатії, самооцінки, вигорання та наявності темної тріади (нарцистичності, макіавелізма, психопатії).

1 критерій включає дихотомію: емпатія – психопатія-самооцінка-вигорання. Де є межа балансу між співчуттям та раціональним виконанням своїх обов'язків?

2 критерій: емпатія-макіавелізм-самооцінка-вигорання. Психологи мають навчитися утримувати баланс між співчуттям та прагматичним досягненням успіху.

3 критерій: емпатія- нарцистичність-самооцінка-вигорання. У психологів має бути розвиненим відчуття балансу між зосередженістю на собі та на інших.

## Висновки до розділу I

З огляду на вищезначене, слід зробити висновок, що проблемі формування емпатійності як рисі характеру майбутніх психологів в науці приділено мало уваги. Вчені виокремили поняття «емпат», «емпатійність» та попри наявність феноменології та описання ознак даних феноменів емпіричних досліджень в даному аспекті недостатньо.

Феномен «емпатія» означає співпереживання, співчуття і трактується як здатність емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їх стан, відчуття і думки. У психологію термін «емпатія» увів Е.Л. Тітченер[4]. Ним позначають два види емпатії: співпереживання і співчуття. Співпереживання – переживання таких самих емоцій і почуттів як і інша людина. Співчуття – переживання суб'єктом порівняно з об'єктом інших почуттів. Емпатія є проявом пасивно-споглядального ставлення до людей, не передбачає активних дій для надання їй допомоги.

Психологи виокремлюють декілька видів емпатії: емоційну емпатію – наслідування афективних і моторних реакцій іншої людини; когнітивну – засновану на інтелектуальних процесах; предикативну – здатність людини передбачати афективну поведінку іншої людини. Емпатію також розподілено на види: раціональну, емоційну та інтуїтивну.

Серед професійних рис психолога більшість дослідників вказують на наявність емпатійності. Дана риса характеру є відсутньою у осіб, яких відносять до темної тріади: нарцистичність, психопатія, макіавелізм. І хоч сучасний світ спонукає до формуванню таких рис, дослідники вказують на необхідність розвитку емпатів. А емпатійність розглядають як божий дар, який необхідно плеакати, підтримувати та розвивати. Саме через недостатнє приділення уваги у суспільстві проблемі розвитку емпатійності виникає культ нездорових форм поведінки. Емпатійність у психологічній практиці є необхідною рисою професійності фахівця, її необхідно розвивати.

## **Розділ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

У другому розділі здійснено та описано результати емпіричного дослідження студентів-психологів першого, другого курсів навчання у виші та професійних психологів. Здійснено порівняльний аналіз показників емпатійності, вигорання, самооцінки та темної тріади досліджуваних. Надано практичні рекомендації суб'єктам психологічного супроводу студентів – психологів у виші.

### **2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження впливу емпатійності на формування професійних рис характеру психологів**

Дослідження критеріїв емпатійності майбутніх психологів ми здійснюємо шляхом тестування та кореляційного аналізу емпатії, самооцінки, вигорання та наявності темної тріади (нарцистичності, макіавелізма, психопатії).

1 критерій «спосіб реалізації своєї емпатійності». Кореляційна гіпотеза 1: Прояв «темної тріади» у поведінці особистості вказує на спосіб самозахисту своєї чутливої, вразливої, емоційно-емпатійної частини Я.

2 критерій «боротьба зі стресом». Кореляційна гіпотеза 2: Набуття рис «темної тріади» це спосіб боротьби зі стресом, намагання уникнути травмуючого напруження, вигорання.

3 критерій «самоідентифікація». Кореляційна гіпотеза 3: «Не розвинена емпатійність сприяє розвитку рис темної тріади, за рахунок якої особистість намагається підвищити свою самооцінку».

**Методики дослідження.** Психодіагностичне вимірювання параметрів емпатійності психологів здійснювалося за допомогою таких методик:

1) методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко застосована для діагностики механізмів психологічного захисту психологів у



формі виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи; методика дозволяє визначити три фази вигорання: фаза напруги; фаза резистенції; фаза виснаження [24];

2) методика діагностики емпатичних здібностей Бойко застосована для оцінки вміння співпереживати розуміти думки й почуття іншого; емпатія трактується як осмислене уявлення внутрішнього світу партнера; розрізняють три види емпатії: емоційну, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини, когнітивну – базується на інтелектуальних процесах, предикативну – виявляється як здатність людини передбачати реакції інших в конкретних ситуаціях[25];

3) тест на темну тріаду (SD3) Д.Джонсонс та Д. Паусхус для виявлення маківеалізма, нарцисизма, психопатії; всі ці риси поєднує черствість, відсутність емпатії, емоційного відгуку, байдужість до людей, використання маніпуляцій [42];

4) шкала самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки психологів із високим рівнем емпатійності та у нарцисів, з низьким рівнем [46].

Обрані методики є валідними та адаптованими у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даного психодіагностичного інструментарію.

Вибірка досліджуваних складається із 44 осіб, з них студенти-психологи першого курсу навчання - групи ПНП-23 – 23 особи, студенти-психологи другого курсу навчання групи ПНП-22- 15 осіб та професійно реалізовані психологи зі стажем роботи понад 15 років – 6 осіб.

Дослідження проводилось у 2024 році, у онлайн форматі.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко застосована для діагностики механізмів психологічного захисту психологів у формі виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи; методика дозволяє визначити три фази вигорання: фаза напруги; фаза резистенції; фаза виснаження.

Обробка та інтерпретація результатів Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання»: сума показників за всіма 12 симптомами.

Показник виразності кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 9 і менше балів – несформований симптом;
- 10-15 балів – симптом формується;
- 16 і більше – сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів домінують у певній фазі або у всьому синдромі емоційного вигорання.

Важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать основні симптоми та в якій фазі їх найбільше.

Наступний крок в інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – «напруження», «резистенції» і «виснаження». У кожній із них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. За кількісними показниками можна оцінювати тільки наскільки кожна фаза сформувалась, яка фаза розвинулася більшою чи меншою мірою:

- 36 і менше балів – фаза не сформувалась;

- 37-60 балів – фаза в стадії формування;
- 61 і більше балів – фаза сформована.

У таб. 1 відображено показники студентів першого курсу групи ПНП- 23. Середній показник фази напруження – 42 бали вказує на те, що студенти знаходяться у фазі формування напруження. Середній показник фази виснаженості – 47 також вказує на формування фази. Середній показник резистенції – 53 також вказує на стадію формування. У студентів формується симптом емоційного дефіциту (14 балів), через переживання травмівних ситуацій (14 балів), що призводить до особистісної відстороненості (14 балів), емоційно-моральної дезорганізації (12 балів), формується неадекватно вибіркоче реагування на ситуацію (17 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (12), відчують безвихідність (10 балів), з вигоранням намагаються справитися шляхом економії емоцій (13 балів), відсторонюються від інших (10 балів).

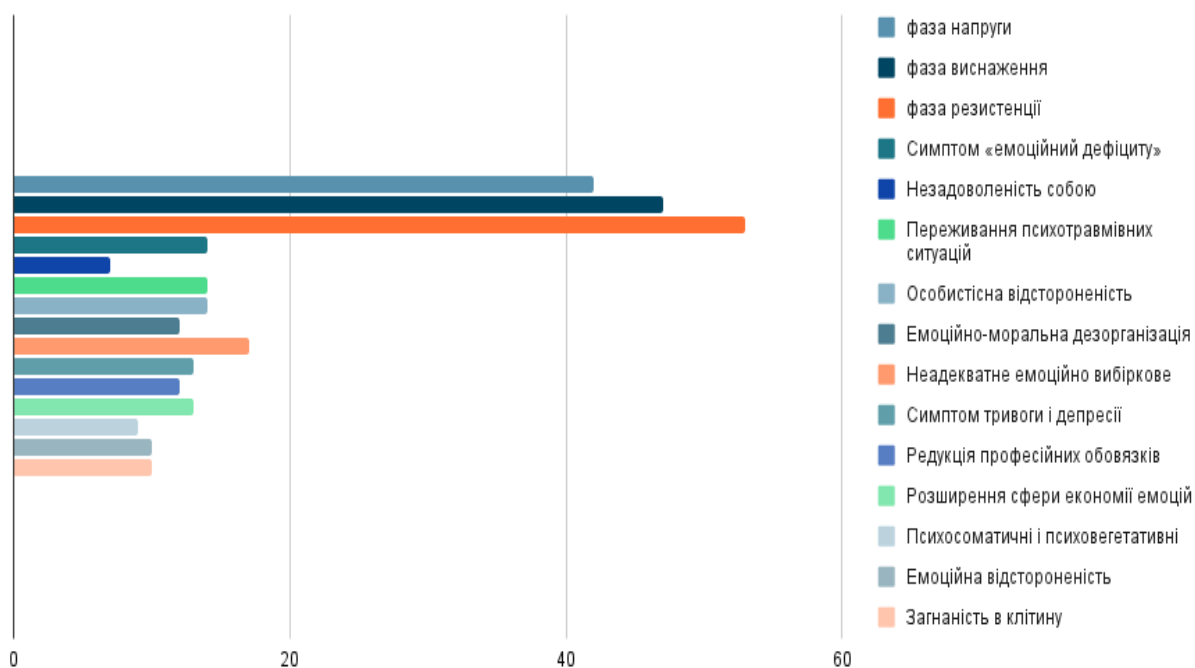
Таблиця 1

Показники емоційного вигорання студентів ПНП-23 першого курсу															
ПНП-23	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіциту»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмівних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорганізація	Неадекватне емоційно вибіркоче реагування	Симптом тривоги і депресії	Редукція професійних обов'язків	Розширення сфери економії емоцій	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність в клітину
Середній показник	42	47	53	14	7	14	14	12	17	13	12	13	9	10	10

На рис.1 відображено гістограму показників вигорання першокурсників, на якій спостерігаємо явну перевагу формування фази резистенції у студентів.

Рис. 1

Гістограма показників вигорання студентів-психологів 1 курсу



У студентів другого курсу навчання групи ПНП-22 в таб.2 середній показник фази напруження – 57 бали вказує на те, що студенти знаходиться у фазі завершення формування напруження. Середній показник фази виснаженості – 58 вказує на те, що фаза знаходиться в стадії формування. Середній показник резистенції – 67 вказує на сформовану фазу. У студентів вже сформувався симптом емоційного дефіциту (16 балів), через переживання травмівних ситуацій (19 балів), що призводить до особистісної відстороненості (18 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (19), що позначається редукції навчально-професійних обов'язків (16 балів), з якими намагаються справитися шляхом економії емоцій (26 балів), емоційною відстороненістю (16 балів).

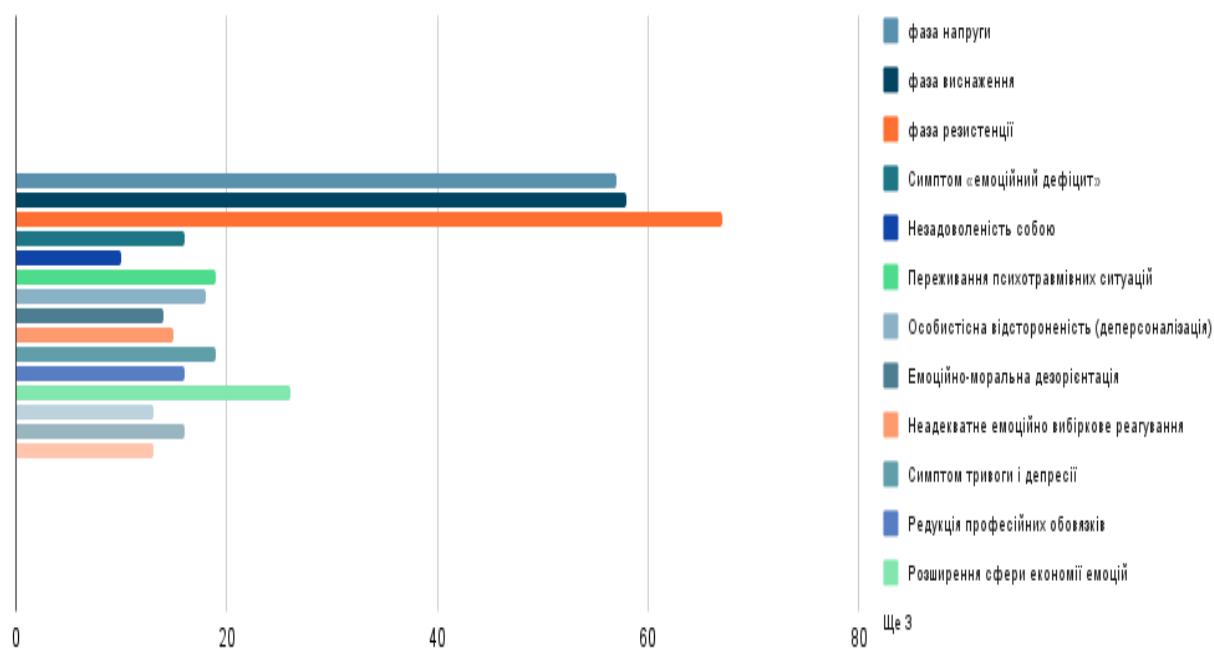
Таблиця 2

Показники емоційного вигорання студентів ПНП-22 другого курсу															
	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіцит»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмівних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорієнтація	Неадекватне емоційно вибіркоче реагування	Симптом тривоги і депресії	Редукція професійних обов'язків	Розширення сфери економії емоцій	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність в клітину
Середній показник	57	58	67	16	10	19	18	14	15	19	16	26	13	16	13

На рис.2 відображено гістограму другокурсників – переважає фаза резистенції, вона вже сформована, на відміну від першокурсників.

Рис.2

Гістограма показників вигорання студентів-психологів 2 курсу



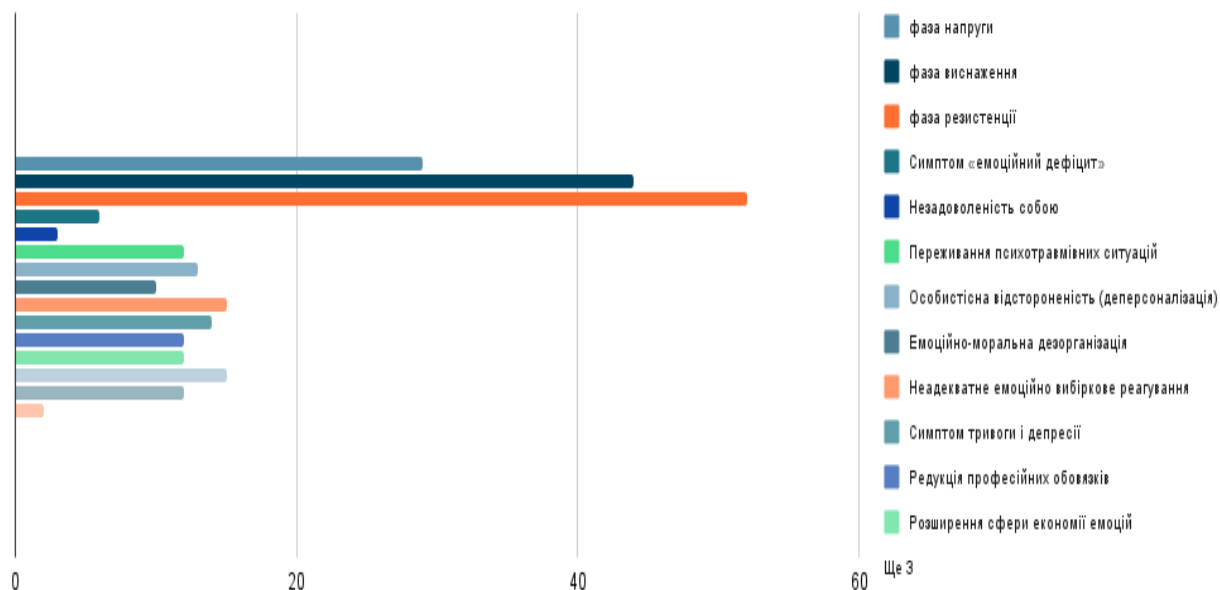
У професійній групі психологів у таб.3 вказують на формування фаз «резистенції» (52 бали) і «виснаження» (44 бали). Джерелом стресу також є «Переживання психотравмівних ситуацій» (12 балів), «Особистісна відстороненість» (13 балів), що формує симптоми «Неадекватного емоційного вибіркового реагування» (15 балів), «Симптом тривоги і депресії» (14 балів), сприяє «Редукції професійних обов'язків» (12 балів), «Розширенню сфери економії емоцій» (12 балів), формуються «Психосоматичні і психовегетативні порушення» (15 балів), спостерігається «Емоційна відстороненість» (12 балів).

Таблиця 3

Показники емоційного вигорання професійних психологів															
	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіцит»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмівних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорганізація	Неадекватне емоційно вибіркоче реагування	Симптом тривоги і депресії	Редукція професійних обов'язків	Розширення сфери економії емоцій	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність в клітину
С.п	29	44	52	6	3	12	13	10	15	14	12	12	15	12	2

На рис.3 також відображено перевагу формування фази резистенції у професійних психологів. На відміну від студентів, у професійних психологів формуються симптоми фази виснаження – психосоматичні розлади.

Гістограма показників вигорання професійних психологів



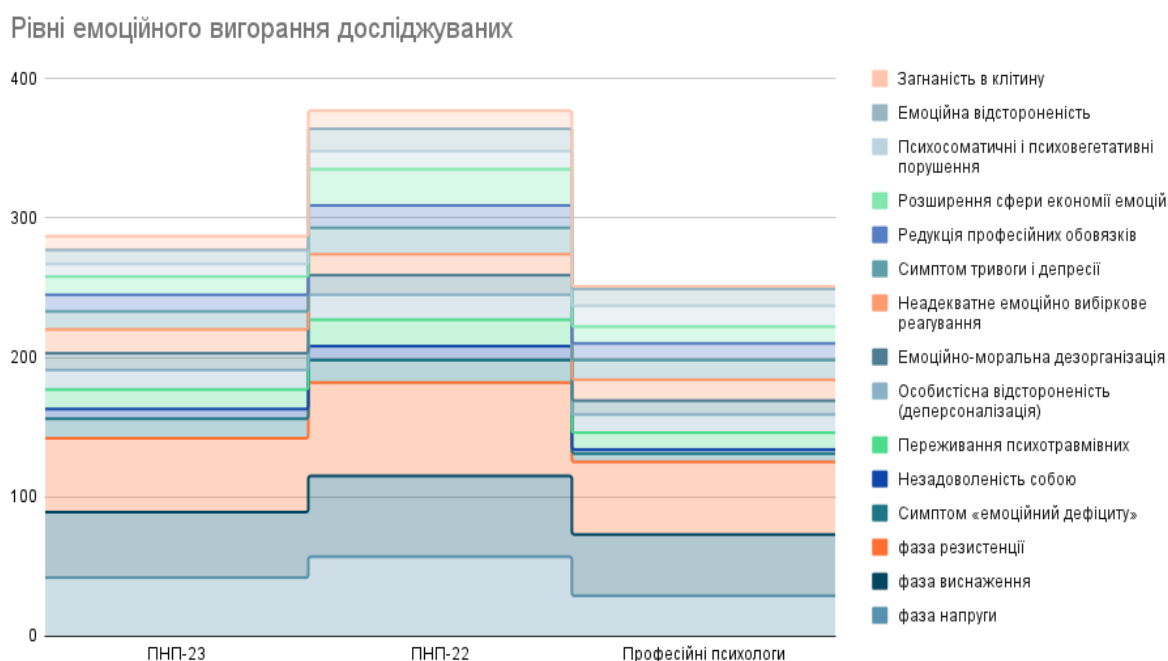
У таб.4 відображено показники вигорання всіх досліджуваних для порівняльного аналізу.

Таблиця 4

Показники емоційного вигорання досліджуваних															
Середній показник	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіциту»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмівних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорганізація	Неадекватне емоційно вибіркове реагування	Симптом тривоги і депресії	Редукція професійних обов'язків	Розширення сфери економії емоцій	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність в клітину
ПНП-23	42	47	53	14	7	14	14	12	17	13	12	13	9	10	10
ПНП-22	57	58	67	16	10	19	18	14	15	19	16	26	13	16	13
Професійні психологи	29	44	52	6	3	12	13	10	15	14	12	12	15	12	2

На рис. 4 ми бачимо перевагу в показниках вигорання студентів-психологів на другому курсі навчання, фаза резистентності у них вже сформована. Менші показники у першокурсників, вони переживають фазу формування напруженості, резистентності та вигорання. Менш вираженими є показники у професійних психологів.

Рисунок 4



2. За методикою діагностики емпатичних здібностей Бойко з'ясовано оцінку вміння співпереживати та розуміти думки й почуття іншого; емпатія трактується як осмислене уявлення внутрішнього світу партнера; розрізняють три види емпатії: емоційну, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини, когнітивну – базується на інтелектуальних процесах, предикативну – виявляється як здатність людини передбачати реакції інших в конкретних ситуаціях.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.



Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати:

- 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії;
- 29-22 середній;
- 21-15 - занижений;
- менше 14 балів- дуже низький.

У таб.5 відображено середні показники емпатійних здібностей першокурсників: загальний бал є заниженим.

Таблиця 5

Показники емпатичних здібностей студентів 1 курсу							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
с/п	19	3	3	2	3	3	3

На рис.5 відображено, що у першокурсників найменше розвинутим є показник інтуїтивного каналу емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Рисунок 5



У таб.6 відображено середні показники емпатійних здібностей другокурсників: загальний бал є заниженим.

Таблиця 6

Показники емпатичних здібностей студентів 2 курсу							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
С/п	19	3	4	3	4	4	3

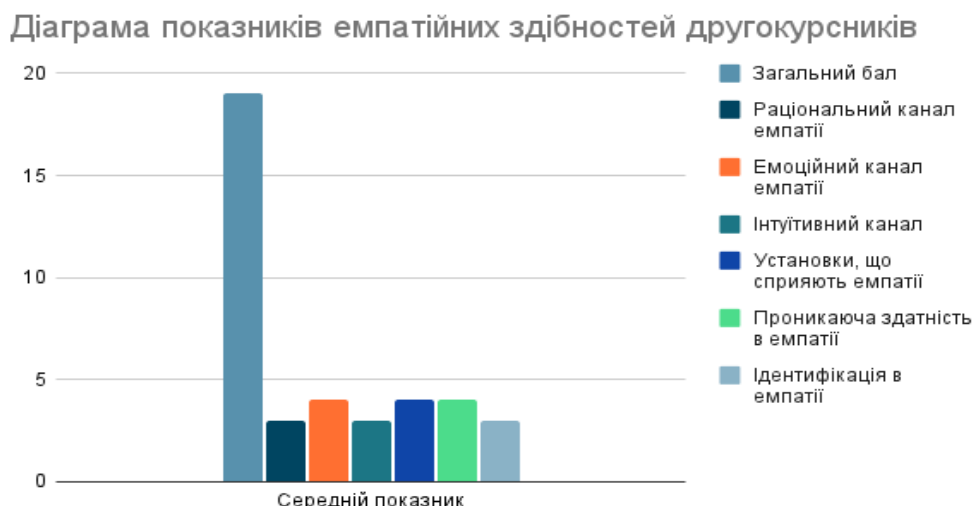
На рис.6 показано, що у другокурсників переважають три канали емпатійних здібностей: емоційний, установки і проникаюча здатність. Емоційний канал емпатії відповідає за здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і

ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Рисунок 6



У таб.7 відображено середні показники емпатійних здібностей професійних психологів: загальний бал є заниженим.

Таблиця 7

Показники емпатичних здібностей професійних психологів							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
с/п	21	4	3	3	3	4	4

На рис.7 показано перевагу раціонального аналізу, проникаючої здатності в емпатії, ідентифікації в емпатії у професійних психологів.

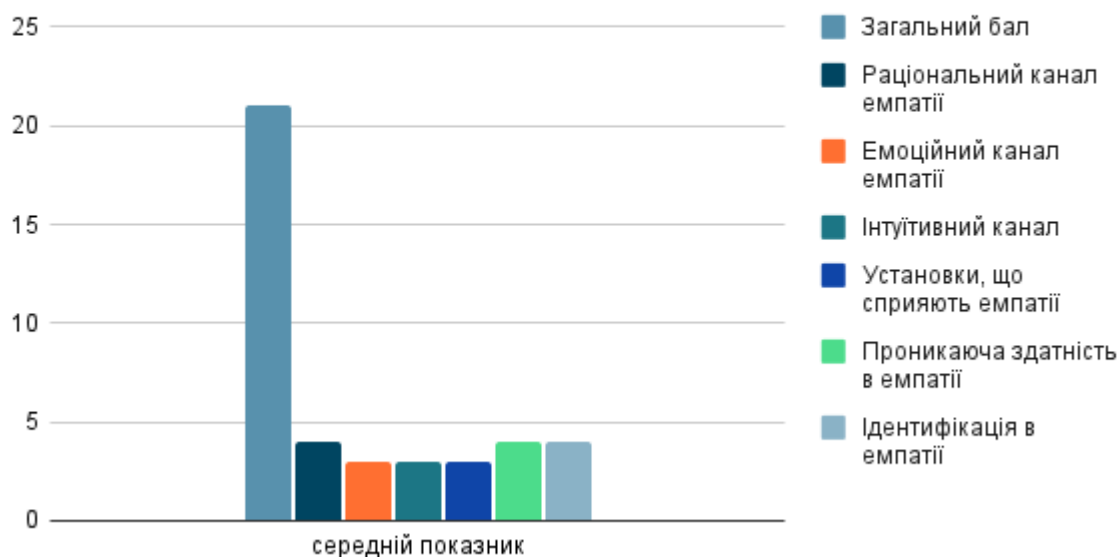
Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце

партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Рисунок 7

Діаграма показників емпатичних здібностей професійних психологів



У таб.8 відображено показники емпатичних здібностей досліджуваних. У професійних психологів загальний показник переважає, хоча в усіх досліджуваних він є заниженим.

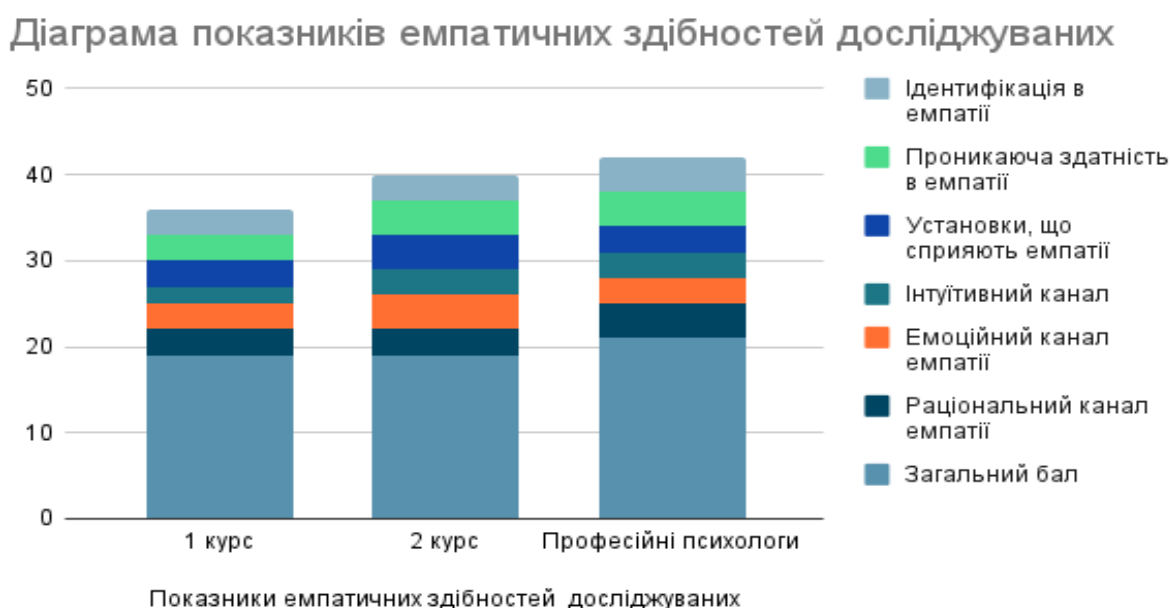
Таблиця 8

Показники емпатичних здібностей досліджуваних							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
1 курс	19	3	3	2	3	3	3
2 курс	19	3	4	3	4	4	3
Професійні психологи	21	4	3	3	3	4	4

На рис.8 відображено на діаграмі, що чим старше психолог, тим вищими є показники емпатійності. З досвідом розвиваються раціональні канали, а емоційні стають менш значущими та більш керованими. Професійні

психологи вміють свідомо спрямовувати свою увагу на проблеми інших, про що свідчить краще розвинутий раціональний канал емпатійності. У студентів першого курсу у порівнянні з іншими досліджуваними гірше розвинутим є інтуїтивний канал емпатійності. Другокурсники використовують емоційний канал, володіють проникаючою здатністю в емпатії та мають установки, які сприяють прояву емпатійності.

Рисунок 8



3. Для виявлення показників, які вказують на відсутність емпатійності чи її неправильного розвитку ми застосували тест на темну тріаду (SD3) Д.Джонсонс та Д. Паусхус для виявлення маківеалізма, нарцисизма, психопатії досліджуваних. Всі ці рси поєднує черствість, відсутність емпатії, емоційного відгуку, байдужість до людей, використання маніпуляцій.

Клименко М.Р. дослідила нарцисичну саморегуляцію як психологічний механізм, що забезпечує стабільність та цілісність Я-системи, позитивне сприймання себе, здорову самоцінність. Вона зазначила, що нарцисична саморегуляція також діє у напрямку підтримування самоповаги особистості, її самоефективності, довіри до себе, що допомагатимуть з більшою рішучістю діяти у світі наповненому цінностями, втілювати персональний зміст із глибин екзистенційної мотивації.

Інтерпретація результатів:

27-50 – Низький рівень прояву рис темної тріади

51-65 – Підвищений рівень прояву рис темної тріади

66-85 - Помірно виражений рівень рии темної тріади

85-100 – Виражений рівень рис темної тріади

101+ - Дуже яскраво виражені риси темної тріади

У таб.9 відображено, що у першокурсників є на дуже низькому рівні риси темної тріади.

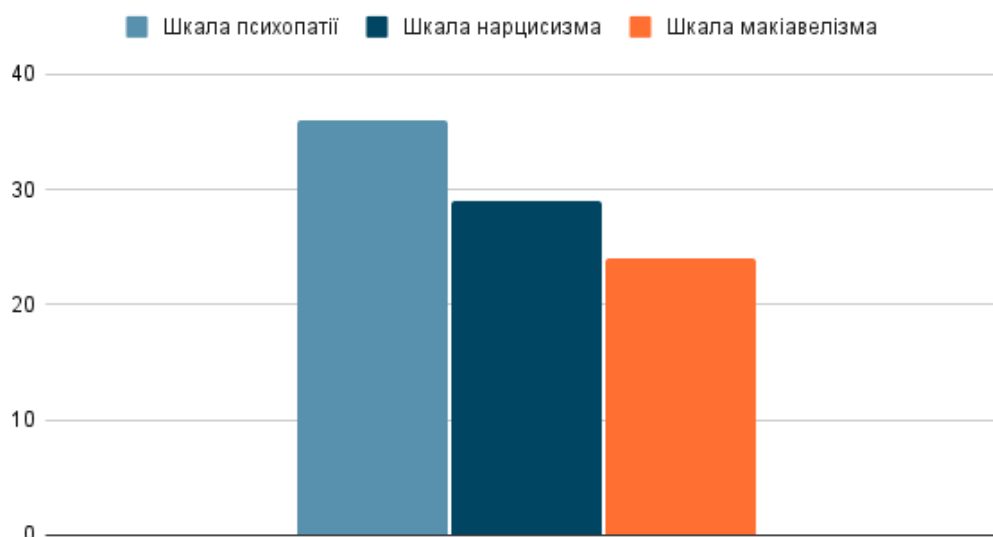
Таблиця 9

Середні показники маківеалізма, нарцисизма, психопатії у першокурсників		
Шкала психопатії	Шкала нарцисизма	Шкала макіавелізма
36	29	24

На рис.9 бачимо, що найвищим є рівень психопатичних рис у першокурсників, друге місце займають риси нарцистичності, третє – макіавелізму.

Рисунок 9

Середні показники темної тріади у першокурсників



У таб.10 відображено, що удругокурсників на дуже низькому рівні проявляються риси темної тріади.

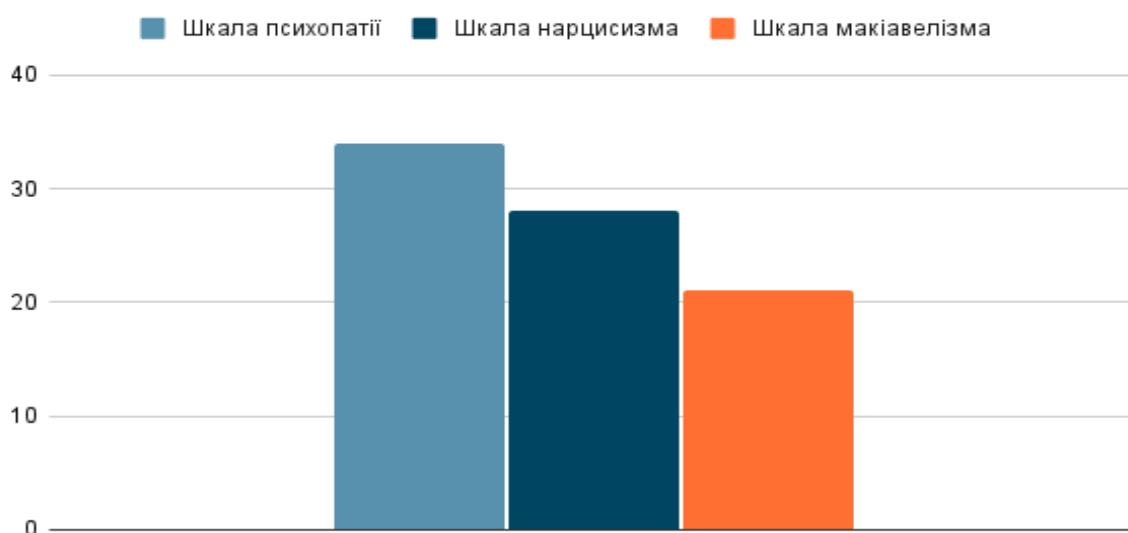
Таблиця 10

Показники маківеалізма, нарцисизма, психопатії у другокурсників		
Шкала психопатії	Шкала нарцисизма	Шкала макіавелізма
34	28	21

На рис.10 бачимо, що найвищим є рівень психопатичних рис у першокурсників, друге місце займають риси нарцистичності, третє – макіавелізму.

Рисунок 10

Середні показники темної тріади у другокурсників



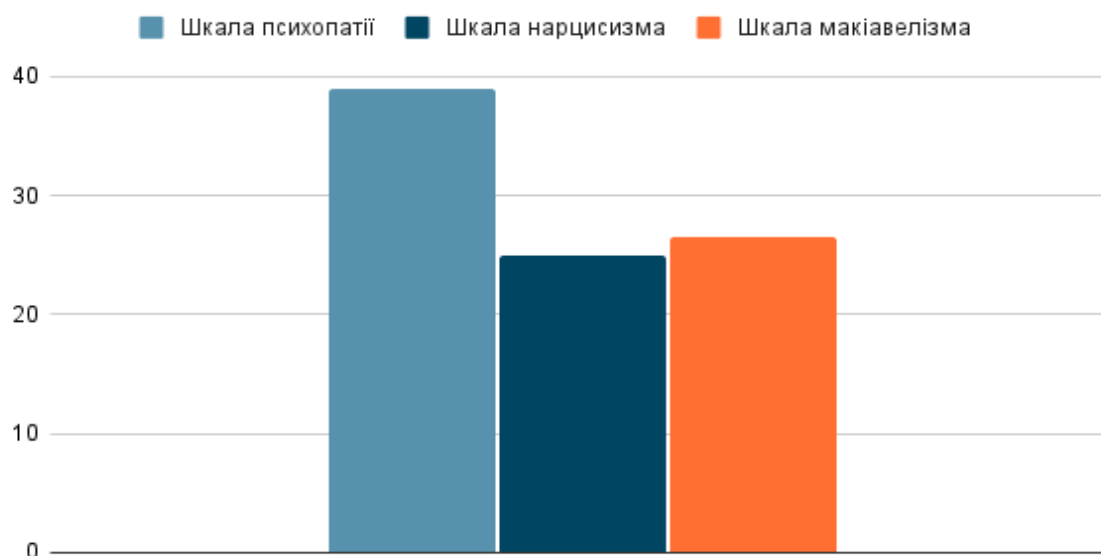
У таб.11 відображено, що у професійних психологів на дуже низькому рівні проявляються риси темної тріади.

Таблиця 11

Середні показники темної тріади професійних психологів		
Шкала психопатії	Шкала нарцисизма	Шкала макіавелізма
39	25	26,5

На рис.11 бачимо, що найвищим є рівень психопатичних рис у психологів, друге місце займає макіавелізм, а третє - нарцистичність.

## Середні показники темної тріади у професійних психологів



4. За шкалою самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки досліджуваних ми отримали наступні показники. У першокурсників переважає показник низького рівня самооцінки (39%).

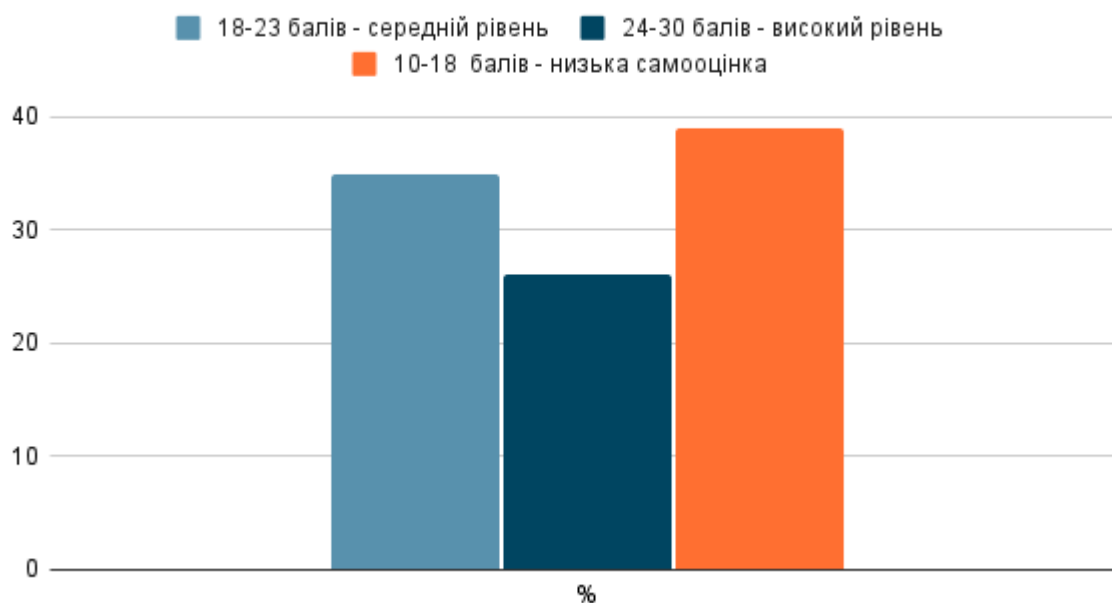
Таблиця 12

Показники самооцінки першокурсників			
	Баланс між самоповагою і самознищенням 18-23	Переважає самоповага, адекватна оцінка переваг і недоліків, самоїдство з приводу того, що не помітили чогось, що потрібно виправляти 24-30	10-18 неvistачає самоповагисамозвинувачення, самознищення, надмірне зосередження на власних недоліках, перешкода для постановок цілі
%	35	26	39

На рис. 12 ми бачимо перевагу низького рівня самооцінки у першокурсників (39%), середній рівень самооцінки притаманний 35% опитуваним, висока самооцінка – у 26% респондентів.



## Показники самооцінки першокурсників



У таб.13 відображено перевагу показника заниженої самооцінки (73%) у студентів другого курсу.

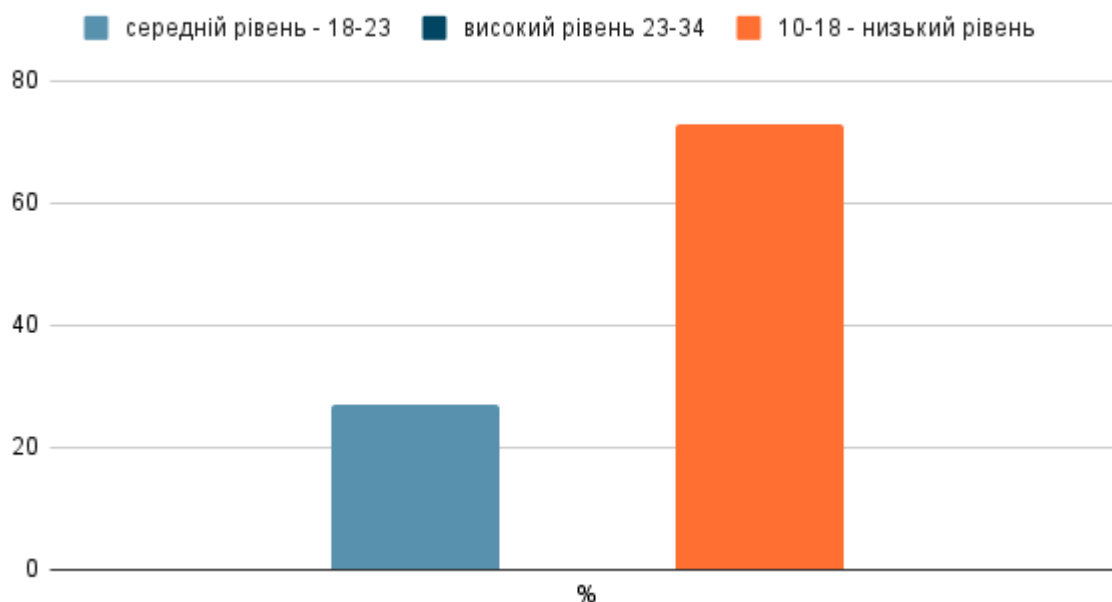
Таблиця 13

Показники самооцінки другокурсників			
	Баланс між самоповагою і самознищенням 18-23	Переважає самоповага, адекватна оцінка переваг і недоліків, самоїдство з приводу того, що не помітили чогось, що потрібно виправляти 23-34	10-18 не вистачає самоповаги самозвинувачення, надмірне зосередження на власних недоліках, перешкода для постановки цілі
%	27	0	73

У студентів другого курсу найвищий % серед респондентів із заниженою самооцінкою.

*Рисунок 13*

### Показники самооцінки другокурсників



У вибірці професійних психологів переважає занижена самооцінка (50%).

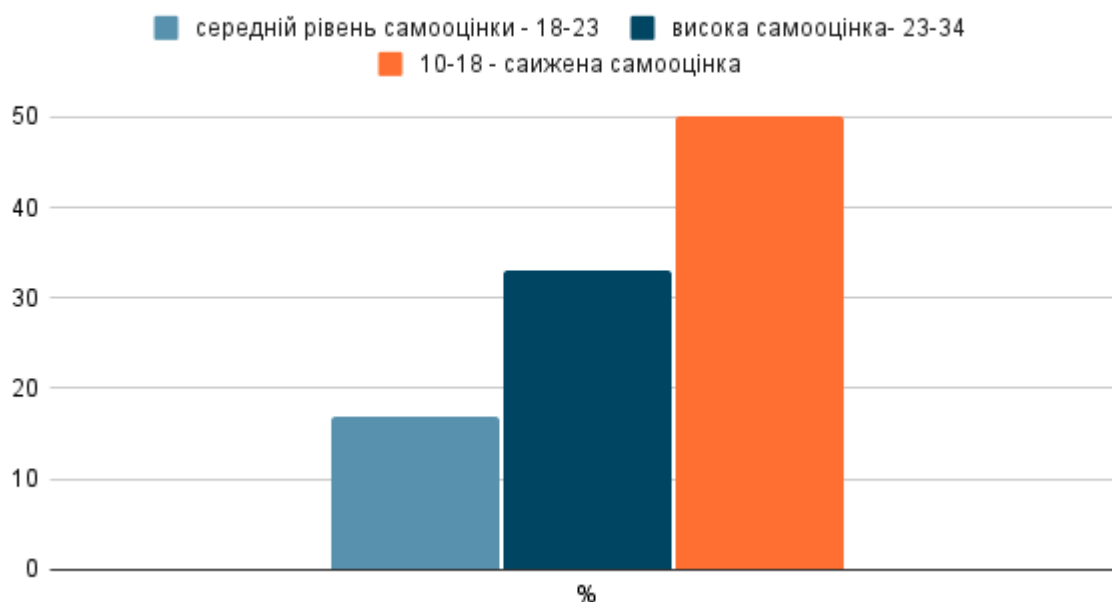
*Таблиця 14*

Показники самооцінки професійних психологів			
	Баланс між самоповагою і самознищенням 18-23	Переважає самоповага, адекватна оцінка переваг і недоліків, самоїдство з приводу того, що не помітили чогось, що потрібно виправляти 23-34	10-18 неvistачає самоповаги самозвинувачення, самознищення, надмірне зосередження на власних недоліках, перешкода для постановок цілі
%	17	33	50

Занижена самооцінка мають переважна більшість опитуваних серед психологів зі стажем (50%).

Рисунок 14

### Показники самооцінки професійних психологів



1 критерій «спосіб реалізації емпатійності». Кореляційна гіпотеза 1: Прояв «темної тріади» у поведінці особистості вказує на спосіб самозахисту своєї чутливої, вразливої, емоційно-емпатійної частини Я.

2 критерій «емпатійність в стресі та вигоранні». Кореляційна гіпотеза 2: Набуття рис «темної тріади» це спосіб боротьби зі стресом, намагання уникнути травмуючого напруження, вигорання.

3 критерій «самоідентифікація себе як емпата». Кореляційна гіпотеза 3: «Не розвинена емпатійність сприяє розвитку рис темної тріади, за рахунок якої особистість намагається підвищити свою самооцінку».

У таб.15 відображено кореляційні показники першокурсників при  $n=23$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,41$ . Відмітимо значущу обернену кореляцію ( $-0,44$ ), яка вказує на те, що чим вище риси психопатії, тим нижче рівень фази напруження опитуваної вибірки. Чим вище самооцінка досліджуваної вибірки, тим нижче рівень напруженості ( $-0,41$ ). Чим вище рівень психопатичних рис, тим менше рівень фази виснаження ( $-0,40$ ). Чим вище рівень самооцінки, тим нижче рівень виснаження ( $-0,40$ ). Чим вище рівень психопатії, тим нижче рівень

резистенції (-0,37). Самооцінка досліджуваних підвищується за рахунок формування психопатичних рис характеру (0,34). Значущі кореляції (вище 0,41) вказують на те, що вигорання психологів впливає на самооцінку студентів. А свою самооцінку вони підвищують за рахунок набуття психопатичних рис характеру.

Таблиця 15

Показники кореляцій досліджуваних шкал першокурсників					
	напруження	виснаження	резистенція	самооцінка	психопатія
емпатія	0,13	-0,069	-0,020	-0,023	-0,045
психопатія	<b>-0,44</b>	<b>-0,40</b>	<b>-0,37</b>	<b>0,34</b>	
самооцінка	<b>-0,41</b>	<b>-0,37</b>	-0,14		

В таб.16 детально проаналізовано кореляційні значущі взаємозв'язки емпатійних здібностей та інших показників. Переживання психотравмівних ситуацій сприяє формуванню установок, що спонукають студентів до розвитку емпатії (0,32), зокрема її раціонального каналу (0,35); але, нажалі ці установки приводять їх до зниження самооцінки студентів (-0,58). Підвищення рівня раціонального каналу емпатії сприяє зниженню самооцінки досліджуваних (-0,65). З означеного можна зробити висновок, що у студентів першого курсу є певні установки, які допомагають їм справлятися зі стресом, але вони негативно впливають на їхню самооцінку.

Коли вони намагаються справитися зі стресом, формуючи нарцистичну поведінку (витісняти емоції, почуття), вони не ідентифікують себе в емпатії (- 0,4). Розвиток нарцистичності сприяє зниженню інтуїтивного каналу (-0,33); їх увага проявляється в неадекватному емоційно-вибірковому реагуванні, що негативно впливає на проникаючу здатність в емпатії (-0,49). Чим вище рівень нарцистичності, тим краще розкривається емоційний канал емпатії (0,36); підвищення рівня емоційного каналу емпатії спричиняє зниженню самооцінки

респондентів (-0,42), що може бути ознакою приховування своєї емоційної вразливості, чуттєвості за рахунок демонстрації нарцистичності.

Прояв холоднокривності також не спонукає до розвитку емпатії: чим вище рівень психотичних рис, тим нижче рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії (-0,59).

Підвищення рівня інтуїтивного каналу емпатії сприяє формуванню заниженої самооцінки першокурсників (-0,49). Що можна пояснити невмінням правильно застосовувати емпатійні риси характеру собі на користь, за для підвищення самооцінки.

Таблиця 16

Показники емпатичних здібностей студентів 1 курсу							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
незадоволеність собою	0,14	-0,02	0,2	-0,27	0,2	0,19	0,04
переживання психотравмивних ситуацій	0,16	<b>0,35</b>	0,005	0,07	<b>0,32</b>	-0,1	-0,05
Деперсоналізація	-0,05	0,14	-0,08	0,13	0,09	-0,26	-0,13
емоційно-моральна дезорганізація	-0,18	-0,24	-0,035	0,014	-0,17	0,03	-0,16
неадекватне емоційно-вибіркове реагування	<b>-0,32</b>	-0,24	-0,05	-0,06	-0,25	<b>-0,49</b>	0,17
симптоми тривоги і депресії	0,25	0,3	0,09	0,29	0,14	-0,03	-0,08
психопатія	-0,05	0,048	0,06	<b>-0,59</b>	0,06	0,32	-0,09
нарцисизм	0,13	0,26	<b>0,36</b>	<b>-0,33</b>	0,20	0,18	<b>-0,4</b>
макіавелізм	0,024	-0,22	<b>0,32</b>	-0,09	0,069	0,02	-0,09
самооцінка	<b>-0,65</b>	<b>-0,6</b>	<b>-0,42</b>	<b>-0,49</b>	<b>-0,58</b>	0,13	-0,02

У таб.16 відображено кореляційні показники другокурсників при  $n=15$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,51$ . Чим вище рівень психопатії, тим вище рівень синдрому «емоційного дефіциту» (0,48). Студенти-другокурсники завдяки психопатичним рисам намагаються подолати вигорання: фазу виснаження (-0,40) і резистенції (-0,35).

Таблиця 16

	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіцит»	Незадоволеність собою
Показники кореляцій другокурсників					
	напруженн я	виснаженн я	резистенці я	самооцінк а	психопаті я
емпатія	-0,27	-0,27	<b>-0,36</b>	-0,14	0,006
психопаті я	-0,13	<b>-0,40</b>	<b>-0,35</b>	<b>0,48</b>	
самооцінк а	-0,076	-0,079	-0,14		

Переживання психотравмівних ситуацій (-0,44) негативно впливає на ідентифікацію себе в емпатії. Незадоволеність собою негативно впливає на формування емпатійності (-0,44). Деперсоналізація негативно впливає на прояв емпатійності (-0,72), емпатійної самоідентифікації (-0,59). Емоційно-моральна дезорганізація перешкоджає розвитку раціонального контакту емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Емоційний канал емпатії студентів (0,45) сприяє неадекватному емоційно-вибірковому реагуванню на стрес та перешкоджає проникаючій здатності до емпатії (-0,61). Симптоми тривоги і депресії не сприяють розвитку раціонального каналу емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Проникаюча здатність в емпатії набувається другокурсниками за рахунок деяких

психопатичних рис (0,49), які певною мірою гасять надлишкову емоцію, за рахунок чого підвищується рівень самооцінки студентів (0,39).

Таблиця 17

Показники емпатичних здібностей студентів 2 курсу							
	Загальний бал	Рациональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
незадоволеність собою	<b>-0,55</b>	0,28	-0,24	0,02	-0,14	<b>-0,6</b>	-0,1
переживання психотравмівних ситуацій	0,38	-0,13	0,13	0,05	-0,05	-0,29	<b>-0,44</b>
деперсоналізація	-0,21	0,07	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	0,32	<b>-0,72</b>	<b>-0,59</b>
емоційно-моральна дезорганізація	-0,22	<b>-0,43</b>	0,12	0,18	-0,18	<b>-0,45</b>	-0,32
неадекватне емоційно-вибіркове реагування	-0,2	-0,3	<b>0,45</b>	0,17	-0,14	<b>-0,61</b>	-0,14
симптоми тривоги і депресії	-0,22	<b>-0,43</b>	0,11	0,18	-0,18	<b>-0,45</b>	-0,31
психопатія	0,006	-0,07	-0,14	-0,08	-0,33	<b>0,49</b>	0,43
нарцисизм	-0,09	-0,10	0,16	-0,14	-0,3	0,19	-0,20
макіавелізм	0,15	-0,08	-0,03	-0,35	0,13	0,26	-0,09
самооцінка	-0,14	0,19	-0,19	-0,24	-0,32	<b>0,39</b>	0,14

Отже, емпатійність як риса проесійного психолога формується поступово. Вже на етапі навчання студенти вчаться керувати своїми емпатійними каналами. Надлишкова емоційність погашається холоднокрівністю, врівноваженістю. Для формування раціональної емпатійності необхідно керуватися конструктивними установками, які

сприятимуть підвищенню самооцінки емпата. Чутливі, емоційні люди можуть сприймати емпатійність за слабкість, намагаються захиститися нездоровими проявами з темної тріади. Але попри це, орієнтуючись на принцип балансу, слід зробити висновок, що помірні показники темної тріади є корисними в деяких ситуаціях. А надмірний прояв чутливості може спричиняти негативну самооцінку людині.



### **2.3. Практичні рекомендації суб'єктам розвитку емпатійності майбутніх психологів**

Отже, керуючись результатами теоретичного та емпіричного дослідження емпатійності як професійної риси характеру психологів, нами розроблено ряд рекомендацій для психологів та суб'єктів психологічного супроводу. Ми розподілили їх відносно критеріям дослідження.

**1 критерій «спосіб реалізації емпатійності».** Прояв «темної тріади» у поведінці особистості вказує на спосіб самозахисту своєї чутливої, вразливої, емоційно-емпатійної частини Я. Прояв темної тріади у працях дослідників відобрається не лише в негативному ракурсі, а й у позитивному ключі. Клименко М.Р. дослідила нарцисичну саморегуляцію як психологічний механізм, що забезпечує стабільність та цілісність Я-системи, позитивне сприймання себе, здорову самоцінність. Вона зазначила, що нарцисична саморегуляція також діє у напрямку підтримування самоповаги особистості, її самоефективності, довіри до себе, що допомагатимуть з більшою рішучістю діяти у світі наповненому цінностями, втілювати персональний зміст із глибин екзистенційної мотивації. Тож, слід зазначити про певний баланс у прояві емпатійності та рис темної тріади.

У досліджуваних на дуже низькому рівні проявляються риси темної тріади. Кореляційні показники першокурсників при  $n=23$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,41$  допомогли виявити значущу обернену кореляцію ( $-0,43$ ), яка вказує на те, що чим вище риси психопатії, тим нижче рівень фази напруження опитуваної вибірки. Тож, слід зробити висновок, що за рахунок слабо виражених рис психопатії психологи намагаються позбутися зайвого рівня напруженості, стресу, що приводить до виснаження. Якщо в психологію прийшов емпат з і здатністю співчувати, співпереживати, то рівень його вигорання залежить від того, наскільки він вміє відновлювати свої ресурси вчасно, приділяє увагу відпочинку, вміє утримувати баланс між орієнтацією на власні потреби та потреби інших.

Для психолога важливо правильно реалізувати потенціал емпата та розвивати емпатійні здібності. Якщо психолог йде шляхом самоусвідомлення власних емоцій, то в нього формується емоційний інтелект. Професіональний психолог перетворює емпатійність на професійний інструмент, який допомагає йому в роботі.

Значущі кореляції (вище 0,41) вказують на те, що вигорання психологів впливає на самооцінку студентів. Якщо емпатійність психолога реалізована, його самооцінка зростає. Емпіричними показниками доведено, що чим вище самооцінка досліджуваної вибірки, тим нижче рівень напруженості (-0,42). Чим вище рівень самооцінки, тим нижче рівень виснаження (-0,36).

Самооцінка досліджуваних підвищується за рахунок формування психопатичних рис характеру (0,34). Коли психолог працює із складними людьми та ситуаціями, він використовує більш раціональні канали емпатійності та вчиться заморожувати емоцію там, де боляче відчувати та переживати людські трагедії. Чим вище рівень психопатичних рис, тим менше рівень фази виснаження (-0,40). Це дозволяє йому не вигоріти та більш ефективно допомагати людям. Чим вище рівень психопатії, тим нижче рівень резистенції (-0,36).

Переживання психотравмівних ситуацій сприяє формуванню установок, що спонукають студентів до розвитку емпатії (0,32), зокрема її раціонального каналу (0,35); але, нажаль ці установки приводять їх до зниження самооцінки студентів (-0,58). Підвищення рівня раціонального каналу емпатії сприяє зниженню самооцінки досліджуваних (-0,65). З означеного можна зробити висновок, що у студентів першого курсу є певні установки, які допомагають їм справлятися зі стресом, але вони негативно впливають на їхню самооцінку. Студентам необхідно розповідати про цілющу силу дару емпатії та навчати їх свідомо застосовувати канали емпатійності.

Вони намагаються справитися зі стресом, формуючи нарцистичну поведінку (витісняти емоції, почуття), вони не ідентифікують себе в емпатії

(- 0,4). Розвиток нарцистичності сприяє зниженню інтуїтивного каналу (-0,33); їх увага проявляється в неадекватному емоційно-вибірковому реагуванні, що негативно впливає на проникаючу здатність в емпатії (-0,49). Чим вище рівень нарцистичності, тим краще розкривається емоційний канал емпатії (0,36); але підвищення рівня емоційного каналу емпатії спричиняє зниженню самооцінки респондентів (-0,42), що може бути ознакою приховування своєї емоційної вразливості, чуттєвості за рахунок демонстрації нарцистичності. Студентам слід запропонувати більш здорові способи захисту в стресі та розвивати раціональний й інтуїтивний канали емпатії, формувати конструктивні установки. Прояв холоднокривності захищає психолога від стресу, але не спонукає до розвитку емпатії: чим вище рівень психотичних рис, тим нижче рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії (-0,59).

Підвищення рівня інтуїтивного каналу емпатії сприяє формуванню заниженої самооцінки першокурсників (-0,49). Що можна пояснити невмінням правильно застосовувати емпатійні риси характеру собі на користь, за для підвищення самооцінки.

Кореляційні показники другокурсників при  $n=15$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,51$ . Чим вище рівень психопатії, тим вище рівень синдрому «емоційного дефіциту» (0,48). Студенти-другокурсники завдяки психопатичним рисам намагаються подолати вигорання: фазу виснаження (-0,40) і резистенції (-0,35).

Переживання психотравмивних ситуацій (-0,44) негативно впливає на їх ідентифікацію себе в емпатії. Незадоволеність собою негативно впливає на формування емпатійності (-0,44). Тож важливо попрацювати над самооцінкою юних емпатів.

Емоційне виснаження штовхає емпатів до деперсоналізації й негативно впливає на прояв емпатійності (-0,72), емпатійної самоідентифікації (-0,59) студентів. Внаслідок чого формується емоційно-моральна дезорганізація студентів, яка перешкоджає розвитку їхнього раціонального контакту емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Емоційний канал емпатії студентів (0,45) сприяє неадекватному емоційно-вибірковому реагуванню на

стрес та перешкоджає проникаючій здатності до емпатії (-0,61). Симптоми тривоги і депресії не сприяють розвитку раціонального каналу емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Проникаюча здатність в емпатії набувається другокурсниками за рахунок деяких психопатичних рис (0,49), які певною мірою гасять надлишкову емоцію, за рахунок чого підвищується рівень самооцінки студентів (0,39).

Як професійно реалізувати емпатійність?

- Навчитися ефективно встановлювати контакт з іншими за допомогою чутливого каналу емпатії;
- Навчитися зчитувати емоції клієнта та називати їх;
- Застосовувати інтуїцію у визначенні стану клієнта;
- Розвивати емоційний інтелект;
- Формувати комунікативні здібності;
- Навчитися ефективно використовувати свій час;
- Навчитися цінувати енергоресурси та свій час;
- Не рятувати інших без запиту;
- Навчитися читати інформаційно-енергетичне поле людини;
- Відкрити в собі свого внутрішнього містика;
- Пам'ятати про те, що генії бачать те, що інші не бачать;
- Не чіплятися за минулі образи;
- Зміцнити свою енергію (заземлитися, щоб бути менш сприятливим до енергій інших);
- Відновити самоповагу через плекання позитивного Его;
- Розвивати свідому обізнаність;
- Навчитися бути асертивним, відрізнити асертивність від агресивності;
- Навчитися відстоювати власну силу, власну думку.

**2 критерій «емпатійність в стресі та вигоранні».** Набуття рис «темної тріади» це спосіб боротьби зі стресом, намагання уникнути травмуючого напруження, вигорання. Нами з'ясовано, що емпати вбирають в

себе чужі емоції, тож схильні до вигорання. Боротися з недугою вигорання можна й потрібно, тому слід дізнатися її суть, причини появи, основні стадії і способи регуляції. Якщо вчасно не вилікувати хворобу, то психолога чекає глибока депресія, із якої дуже складно вийти.

У 1974 році американський психіатр Герберт Фрейденберг увів поняття «синдром емоційного вигорання». Вигорання відбувається дуже поступово (I стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні й виникати нові хвороби.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень. Під емоційним виснаженням розуміється відчуття спустошеності і втоми, що викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне, байдуже, негуманне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з колегами стають формальними, знеособленими; негативні настанови, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводять до конфліктів. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності у ній.

В.В. Бойко виділяє три стадії вигорання: Перша стадія - фаза напруження. Усі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів. Перша стадія може формуватися протягом трьох-п`яти років й має такі ознаки: людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі; незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; «загнаність у кут» - бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Друга стадія або фаза «резистенції» характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні; поява стійких соматичних симптомів: занепад сил, головні болі вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Час формування даної стадії, в середньому від 5 до 15 років. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; 2) емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках; 3) розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження згорнути будь-які комунікації; 4) редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

На третій стадії «виснаження» можуть розвиватися фізичні і психологічні проблем типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професій та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Стадія може формуватися від 10 до 20 років. Це знаходить вияв у таких симптомах: 1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження; мінімізація емоційного внеску в роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків; 2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях; 3) особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, із ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі; 4) психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

У першокурсників всі показники вигорання знаходяться у стадії формування. У студентів формується симптом емоційного дефіциту (14 балів), через переживання травмівних ситуацій (14 балів), що призводить до особистісної відстороненості (14 балів), емоційно-моральної дезорганізації (12 балів), формується неадекватно вибіркоче реагування на ситуацію (17 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (12), відчують безвихідність (10 балів), з вигоранням намагаються справитися шляхом економії емоцій (13 балів), відсторонюються від інших (10 балів).

У студентів другого курсу навчання показник фази напруження – 57 бали вказує на те, що студенти знаходяться у фазі завершення формування напруження. Середній показник фази виснаженості – 58 вказує на те, що фаза знаходиться в стадії формування. Середній показник резистенції – 67 вказує на сформовану фазу. У студентів вже сформувався симптом емоційного дефіциту (16 балів), через переживання травмівних ситуацій (19 балів), що призводить до особистісної відстороненості (18 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (19), що позначається редукції навчально-професійних обов'язків (16 балів), з якими намагаються справитися шляхом економії емоцій (26 балів), емоційною відстороненістю (16 балів).

У професійній групі психологів формуються фази «резистенції» (52 бали) і «виснаження» (44 бали). Джерелом стресу також є «Переживання психотравмівних ситуацій» (12 балів), «Особистісна відстороненість» (13 балів), що формує симптоми «Неадекватного емоційного вибіркового реагування» (15 балів), «Симптом тривоги і депресії» (14 балів), сприяє «Редукції професійних обов'язків» (12 балів), «Розширенню сфери економії емоцій» (12 балів), формуються «Психосоматичні і психовегетативні порушення» (15 балів), спостерігається «Емоційна відстороненість» (12 балів). На відміну від студентів, у професійних психологів формуються симптоми фази виснаження – психосоматичні розлади.

Як уникнути вигорання та поповнити власні ресурси?

- Навчитися казати «ні»;

- Підвисити свою самооцінку;
- Не принижувати себе;
- Не займати позицію «жертви»; навчатися бути «переможцями»;
- Навчитися сяяти, дозволити собою бути проявленим;
- Стати собою, усвідомити свої потреби, цілі;
- Не спілкуватися з токсичними людьми тривалий час;
- Більше відпочивати на природі, щоб відновлювати вчасно ресурси;
- Навчитися адекватно застосовувати копінг-стратегії в стресових ситуаціях, щоб не вдаватися до негативних механізмів захисту;
- Знайти свої сильні сторони;
- Захистити себе від психосоматичних захворювань;
- Навчитися медитаціям;
- Не допомагати всім, особливо коли немає ресурсу;
- Не вбирати енергію інших, жертвуючи собою;
- Залишатися у зв'язку з собою;
- Бути зосередженою;
- Застосовувати трикутник Карпмана в ситуації спілкування з маніпуляторами;
- Відкрийте канали творчості;
- Навчитися приймати внутрішній голос;
- Навчитися утримувати бааланс з іншими;
- Дбати про себе;
- Втішатися доглядом за собою;
- Ставити на перше місце власні потреби;
- Скласти список своїх ресурсів;
- Не прагнути схвалення інших;
- Навчитися брати, а не лише віддавати у стосунках з іншими.

**3 критерій «самоідентифікація себе як емпата».** Не розвинена емпатійність сприяє розвитку рис темної тріади, за рахунок якої особистість



намагається підвищити свою самооцінку. За методикою діагностики емпатичних здібностей Бойко з'ясовано оцінку вміння співпереживати та розуміти думки й почуття іншого; емпатія трактується як осмислене уявлення внутрішнього світу партнера; розрізняють три види емпатії: емоційну, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини, когнітивну – базується на інтелектуальних процесах, предикативну – виявляється як здатність людини передбачати реакції інших в конкретних ситуаціях.

У першокурсників найменше розвинутим є показник інтуїтивного каналу емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

У другокурсників переважають три канали емпатійних здібностей: емоційний, установки і проникаюча здатність. Емоційний канал емпатії відповідає за здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й

емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

У професійних психологів переважає раціональний канал емпатії, проникаючої здатності в емпатії, ідентифікації себе в емпатії. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

У професійних психологів загальний показник переважає, хоча в усіх досліджуваних він є заниженим. Професійні психологи вміють свідомо спрямовувати свою увагу на проблеми інших, про що свідчить краще розвинутий раціональний канал емпатійності. У студентів першого курсу у порівнянні з іншими досліджуваними гірше розвинутим є інтуїтивний канал емпатійності. Другокурсники використовують емоційний канал, володіють проникаючою здатністю в емпатії та мають установки, які сприяють прояву емпатійності.

Чим старше психолог, тим вищими є показники емпатійності. З досвідом розвиваються раціональний та інтуїтивний канали, а емоційний стає менш значущими та більш керованими.

За шкалою самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки досліджуваних ми отримали наступні показники. У першокурсників

переважає показник низького рівня самооцінки (39%), середній рівень самооцінки притаманний 35% опитуваним, висока самооцінка – у 26% респондентів. У другогкурсників переважає показник заниженої самооцінки (73%) . У студентів другого курсу найвищий % серед респондентів із заниженою самооцінкою. У вибірці професійних психологів переважає занижена самооцінка (50%). Занижена самооцінка мають переважна більшість опитуваних серед психологів зі стажем (50%).

Як утримувати власну самоідентифікацію?

- Не заганяти себе в рамки інших людей;
- Не догоджати іншим, розуміти себе;
- Прийняти власну сутність;
- Відстоювати свою точку зору;
- Усвідомити, що емпат має право на існування;
- Чітко визначати свої кордони та правила взаємодії з клієнтами;
- Памя'тати, що ви душа, а не роль;
- Не переживати біль інших людей у своєму тілі;
- Дослідити свої кордони;
- Застосовувати «Я повідомлення» у спілкуванні;
- Навчитися приймати в собі риси емпата, усвідомити їх цінність;
- Визначитися чи ви емпат чи високочутлива людина;
- Здобути власне схвалення, стати автономною;
- Надання більшої цінності своїй думці, а не іншій;
- Не поглинати драми і страхи інших людей;
- Навчитися самоприйняттю, а не перебувати у внутрішньому конфлікті;
- Не соромитися заробляти більше, ніж треба;
- Не уникати лідерства;
- Навчитися виділятися з поміж інших;
- Навчитися зосереджуватися на своїх цілях;

- Не знецінювати свою духовну валюту, обстоювати та захищати себе перед кривдниками;
- Йти за покликом серця, не переймаючись думками інших;
- Навчитися бути вартою матеріальних благ, не втягуючись у драми інших людей, не погоджуватися на меншу оплату за свої послуги.

## Висновки до розділу II

Отже, нами здійснено емпіричне дослідження емпатійності як професійної риси характеру психологів та розроблено ряд рекомендацій для психологів й суб'єктів психологічного супроводу. Ми дослідили наступні критерії та довели три кореляційні гіпотези.

**1 критерій «спосіб реалізації емпатійності».** Нами доведено кореляційну гіпотезу 1: Прояв «темної тріади» у поведінці особистості вказує на спосіб самозахисту своєї чутливої, вразливої, емоційно-емпатійної частини Я. Для виявлення показників, які вказують на відсутність емпатійності чи її неправильного розвитку ми застосували тест на темну тріаду (SD3) Д.Джонсонс та Д. Паусхус для виявлення маківеалізма, нарцисизма, психопатії досліджуваних. Всі ці риси поєднують черствість, відсутність емпатії, емоційного відгуку, байдужість до людей, використання маніпуляцій.

У першокурсників є на дуже низькому рівні риси темної тріади. Найвищим є рівень психопатичних рис у першокурсників, друге місце займають риси нарцистичності, третє – макіавелізму. У другокурсників на дуже низькому рівні проявляються риси темної тріади. Найвищим є рівень психопатичних рис у першокурсників, друге місце займають риси нарцистичності, третє – макіавелізму. У професійних психологів на дуже низькому рівні проявляються риси темної тріади. Найвищим є рівень психопатичних рис у психологів, друге місце займає макіавелізм, а третє – нарцистичність.

**2 критерій «емпатійність в стресі та вигоранні».** Нами доведено кореляційну гіпотезу 2: Набуття рис «темної тріади» це спосіб боротьби зі стресом, намагання уникнути травмуючого напруження, вигорання.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень. Під емоційним виснаженням розуміється відчуття спустошеності і втоми, що викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне, байдуже,

негуманне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з колегами стають формальними, знеособленими; негативні настанови, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності у ній.

У першокурсників всі показники вигорання знаходяться у стадії формування. У студентів формується симптом емоційного дефіциту (14 балів), через переживання травмівних ситуацій (14 балів), що призводить до особистісної відстороненості (14 балів), емоційно-моральної дезорганізації (12 балів), формується неадекватно вибіркоче реагування на ситуацію (17 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (12), відчують безвихідність (10 балів), з вигоранням намагаються справитися шляхом економії емоцій (13 балів), відсторонюються від інших (10 балів).

У студентів другого курсу навчання показник фази напруження – 57 бали вказує на те, що студенти знаходяться у фазі завершення формування напруження. Середній показник фази виснаженості – 58 вказує на те, що фаза знаходиться в стадії формування. Середній показник резистенції – 67 вказує на сформовану фазу. У студентів вже сформувався симптом емоційного дефіциту (16 балів), через переживання травмівних ситуацій (19 балів), що призводить до особистісної відстороненості (18 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (19), що позначається редукції навчально-професійних обов'язків (16 балів), з якими намагаються справитися шляхом економії емоцій (26 балів), емоційною відстороненістю (16 балів).

У професійній групі психологів формуються фази «резистенції» (52 бали) і «виснаження» (44 бали). Джерелом стресу також є «Переживання психотравмівних ситуацій» (12 балів), «Особистісна відстороненість» (13 балів), що формує симптоми «Неадекватного емоційного вибіркового реагування» (15 балів), «Симптом тривоги і депресії» (14 балів), сприяє

«Редукції професійних обов'язків» (12 балів), «Розширенню сфери економії емоцій» (12 балів), формуються «Психосоматичні і психовегетативні порушення» (15 балів), спостерігається «Емоційна відстороненість» (12 балів). На відміну від студентів, у професійних психологів формуються симптоми фази виснаження – психосоматичні розлади.

**3 критерій «самоідентифікація себе як емпата».** Нами доведено кореляційну гіпотезу 3: «Не розвинена емпатійність сприяє розвитку рис темної тріади, за рахунок якої особистість намагається підвищити свою самооцінку».

За методикою діагностики емпатичних здібностей Бойко з'ясовано оцінку вміння співпереживати та розуміти думки й почуття іншого; емпатія трактується як осмислене уявлення внутрішнього світу партнера; розрізняють три види емпатії: емоційну, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини, когнітивну – базується на інтелектуальних процесах, предикативну – виявляється як здатність людини передбачати реакції інших в конкретних ситуаціях.

У першокурсників найменше розвинутим є показник інтуїтивного каналу емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

У другокурсників переважають три канали емпатійних здібностей: емоційний, установки і проникаюча здатність. Емоційний канал емпатії відповідає за здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть

і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

У професійних психологів переважає раціональний канал емпатії, проникаючої здатності в емпатії, ідентифікації себе в емпатії. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку.

Ідентифікація – ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

У професійних психологів загальний показник переважає, хоча в усіх досліджуваних він є заниженим. Професійні психологи вміють свідомо спрямовувати свою увагу на проблеми інших, про що свідчить краще розвинутий раціональний канал емпатійності. У студентів першого курсу у порівнянні з іншими досліджуваними гірше розвинутим є інтуїтивний канал



емпатійності. Другокурсники використовують емоційний канал, володіють проникаючою здатністю в емпатії та мають установки, які сприяють прояву емпатійності.

Чим старше психолог, тим вищими є показники емпатійності. З досвідом розвиваються раціональні канали, а емоційні стають менш значущими та більш керованими.

За шкалою самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки досліджуваних ми отримали наступні показники. У першокурсників переважає показник низького рівня самооцінки (39%), середній рівень самооцінки притаманний 35% опитуваним, висока самооцінка – у 26% респондентів. У другокурсників переважає показник заниженої самооцінки (73%). У студентів другого курсу найвищий % серед респондентів із заниженою самооцінкою. У вибірці професійних психологів переважає занижена самооцінка (50%). Занижена самооцінка мають переважна більшість опитуваних серед психологів зі стажем (50%).

Кореляційні показники першокурсників при  $n=23$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,41$  допомогли виявити значущу обернену кореляцію (-0,43), яка вказує на те, що чим вище риси психопатії, тим нижче рівень фази напруження опитуваної вибірки. Чим вище самооцінка досліджуваної вибірки, тим нижче рівень напруженості (-0,42). Чим вище рівень психопатичних рис, тим менше рівень фази виснаження (-0,40). Чим вище рівень самооцінки, тим нижче рівень виснаження (-0,36). Чим вище рівень психопатії, тим нижче рівень резистенції (-0,36). Самооцінка досліджуваних підвищується за рахунок формування психопатичних рис характеру (0,34). Значущі кореляції (вище 0,41) вказують на те, що вигорання психологів впливає на самооцінку студентів. А свою самооцінку вони підвищують за рахунок набуття психопатичних рис характеру.

Переживання психотравмивних ситуацій сприяє формуванню установок, що спонукають студентів до розвитку емпатії (0,32), зокрема її раціонального каналу (0,35); але, нажаль ці установки приводять їх до

зниження самооцінки студентів (-0,58). Підвищення рівня раціонального каналу емпатії сприяє зниженню самооцінки досліджуваних (-0,65). З означеного можна зробити висновок, що у студентів першого курсу є певні установки, які допомагають їм справлятися зі стресом, але вони негативно впливають на їхню самооцінку.

Вони намагаються справитися зі стресом, формуючи нарцистичну поведінку (витіснити емоції, почуття), вони не ідентифікують себе в емпатії (- 0,4). Розвиток нарцистичності сприяє зниженню інтуїтивного каналу (-0,33); їх увага проявляється в неадекватному емоційно-вибірковому реагуванні, що негативно впливає на проникаючу здатність в емпатії (-0,49). Чим вище рівень нарцистичності, тим краще розкривається емоційний канал емпатії (0,36); підвищення рівня емоційного каналу емпатії спричиняє зниженню самооцінки респондентів (-0,42), що може бути ознакою приховування своєї емоційної вразливості, чуттєвості за рахунок демонстрації нарцистичності.

Прояв холоднокривності також не спонукає до розвитку емпатії: чим вище рівень психотичних рис, тим нижче рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії (-0,59).

Підвищення рівня інтуїтивного каналу емпатії сприяє формуванню заниженої самооцінки першокурсників (-0,49). Що можна пояснити невмінням правильно застосовувати емпатійні риси характеру собі на користь, за для підвищення самооцінки.

Кореляційні показники другокурсників при  $n=15$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,51$ . Чим вище рівень психопатії, тим вище рівень синдрому «емоційного дефіциту» (0,48). Студенти-другокурсники завдяки психопатичним рисам намагаються подолати вигорання: фазу виснаження (-0,40) і резистенції (-0,35).

Переживання психотравмивних ситуацій (-0,44) негативно впливає на ідентифікацію себе в емпатії. Незадоволеність собою негативно впливає на формування емпатійності (-0,44). Деперсоналізація негативно впливає на прояв емпатійності (-0,72), емпатійної самоідентифікації (-0,59). Емоційно-моральна дезорганізація перешкоджає розвитку раціонального контакту

емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Емоційний канал емпатії студентів (0,45) сприяє неадекватному емоційно-вибірковому реагуванню на стрес та перешкоджає проникаючій здатності до емпатії (-0,61). Симптоми тривоги і депресії не сприяють розвитку раціонального каналу емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Проникаюча здатність в емпатії набувається другокурсниками за рахунок деяких психопатичних рис (0,49), які певною мірою гасять надлишкову емоцію, за рахунок чого підвищується рівень самооцінки студентів (0,39).

Отже, емпатійність як риса проесійного психолога формується поступово. Вже на етапі навчання студенти вчаться керувати своїми емпатійними каналами. Надлишкова емоційність погашається холоднокрівністю, врівноваженістю. Для формування раціональної емпатійності необхідно керуватися конструктивними установками, які сприятимуть підвищенню самооцінки емпата. Чутливі, емоційні люди можуть сприймати емпатійність за слабкість, намагаються захиститися нездоровими проявами з темної тріади. Але попри це, орієнтуючись на принцип балансу, слід зробити висновок, що помірні показники темної тріади є корисними в деяких ситуаціях. А надмірний прояв чутливості може спричиняти негативну самооцінку людині.

## ВИСНОВКИ

Професійні риси характеру психологів формуються в процесі їхнього професійного становлення. Серед таких слід виокремити наступні: здатність до рефлексивного та критичного мислення, етичність та доброзичливе ставлення до клінта, добре розвинута оперативна та довготривала пам'ять, розвинений внутрішньоособистісний, міжособистісний та емоційний інтелекти, високи рівень розвитку навичок ефективної комунікації, зокрема й аудіювання, наявність організаційних здібностей, почуття інтуїції тощо. Більшість із вищезначених властивостей психолога формуються на основі його вроджених схильностей до професійного призначення. Однією з них є емпатійність, якій і приділено увагу у нашому дослідженні.

У даному дослідженні ми припустили, що відсутність емпатії породжує нарцистичність, психопатії, егоїстичність, макіавеалізм. Саме такі риси темної тріади ормуються внаслідок переживання дистресу психологічної травми.

Очевидно, що емпатійність психологів є важливою рисою їхнього професійного характеру, але щоб навчитися її використовувати на користь іншим, не шкодчи при цьому собі, слід набути важливих навичок. Емпатійне перенавантаження, схильність до самопожертвування, надмірна турбота про інших, низька самооцінка, розмиті межі «Я», здібність відчувати біль іншого можуть привести до вигорання психолога. Часто психологи не приймають власну емпатійну сутність, тож є проблема прийняття власної чутливості як дару, яка спонукає навчатися плекати цей дар, цінувати себе. Тож, слід зробити висновок про наявність задатків емпатії, які студентти-психологи не вміють ефективно застосовувати.

У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє кілька каналів. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість суб'єкта на вирішення проблем партнера. Емоційний канал емпатії характеризує здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими (співпереживати). Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера.

Інтуїтивний канал емпатії розкриває здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту інформації, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. Науковець зрозумів, що різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості. Здатність до емпатії розглядається як складова комунікативної компетентності особистості. Така комунікативна здібність сприяє створенню доброзичливих, ненапружених умов для взаємодії з партнером, а відсутність емпатійних здібностей сприяє формуванню атмосфери напруженості, неприродності, підозрливості. Автор вважає, що важливою складовою емпатії є ідентифікація партнера та себе в процесі спілкування, що включає також вміння поставити себе на місце партнера.

Отже, проблема дослідження емпатійності як професійної риси характеру психологів у виші є необхідною і важливою сьогодні. Про її актуальність свідчить вже накопичено широке коло дослідницьких результатів. Але попри це ще малодослідженими залишаються такі аспекти проблеми, як взаємозв'язок психопатії, нарцисизму, макавелізму та емпатійності, їх вплив на формування самооцінки майбутнього психолога, на його вигорання. В даний час не вистачає в психологічній практиці практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів-психологів під час навчання у виші з питання розвитку емпатійності в аспекті розвитку їхніх професійних рис характеру.

**Метою дослідження** є дослідження особливостей «емпатійності» у студентів-психологів.

**Нами виконано наступні завдання дослідження:**

- 5) теоретично проаналізовано проблему формування емпатійності як професійної риси характеру майбутнього психолога;
- 6) емпірично виявлено взаємозв'язок між емпатійністю та рівнем нарцисистичності, психопатії, макіавелізму, самооцінкою та вигоранням майбутнього психолога;

7) узагальнено та упорядковано теоретично й практично набуті знання;

8) розроблено рекомендації з психологічного супроводу студентів-психологів у навчальному закладі з проблем розвитку емпатійності як професійної риси характеру.

**Об'єктом дослідження є:** емпатійність психологів-студентів.

**Предмет дослідження:** емпатійність як професійна риса характеру майбутнього психолога в процесі професійної підготовки.

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали:** дослідження вчених щодо розвитку емпатії (Аніта Мурджані, В. В. Бойко, Альберт Меграбян, Н. Епштейн, Хелен Рісс, Сандар О.М., Крістіан Кортрок), зокрема – в умовах навчання у виші (Сентакс Е., Малуфф Дж. М., Харріс Б., Джонсон С. Е Ян Чаплак).

**Означення бази дослідження.** Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Криворізького державного педагогічного університету та поза його межами в он-лайн режимі. Дослідження проводилось з січня по вересень 2024 року. Вибірка досліджуваних складається із 44 осіб, з них студенти-психологи першого курсу навчання - групи ПНП-23 – 23 особи, студенти-психологи другого курсу навчання групи ПНП-22- 15 осіб та професійно реалізовані психологи зі стажем роботи понад 15 років – 6 осіб.

**Методики дослідження.** Психодіагностичне вимірювання параметрів емпатійності психологів здійснювалося за допомогою таких методик: методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко; методика діагностики емпатичних здібностей Бойко; тест на темну тріаду (SD3) Д.Джонсонс та Д. Паусхус; шкала самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки психологів.

З огляду на вищезначене, слід зробити висновок, що проблемі формування емпатійності як рисі характеру майбутніх психологів в науці приділено мало уваги. Вчені виокремили поняття «емпат», «емпатійність» та

попри наявність феноменології описання ознак даних феноменів емпіричних досліджень в даному аспекті недостатньо.

Феномен «емпатія» означає співпереживання, співчуття і трактується як здатність емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їх стан, відчуття і думки. У психологію термін «емпатія» увів Е.Л. Тітченер. Ним позначають два види емпатії: співпереживання і співчуття. Співпереживання – переживання таких самих емоцій і почуттів як і інша людина. Співчуття – переживання суб'єктом порівняно з об'єктом інших почуттів. Емпатія є проявом пасивно-споглядального ставлення до людей, не передбачає активних дій для надання їй допомоги.

Психологи виокремлюють декілька видів емпатії: емоційну емпатію – наслідування афективних і моторних реакцій іншої людини; когнітивну – засновану на інтелектуальних процесах; предикативну – здатність людини передбачати афективну поведінку іншої людини. Емпатію також розподілено на види: раціональну, емоційну та інтуїтивну.

Серед професійних рис психолога більшість дослідників вказують на наявність емпатійності. Дана риса характеру є відсутньою у осіб, яких відносять до темної тріади: нарцистичність, психопатія, макіавелізм. І хоч сучасний світ спонукає до формуванню таких рис, дослідники вказують на необхідність розвитку емпатів. А емпатійність розглядають як божий дар, який необхідно плекати, підтримувати та розвивати. Саме через недостатнє приділення уваги у суспільстві проблемі розвитку емпатійності виникає культ нездорових форм поведінки. Емпатійність у психологічній практиці є необхідною рисою професійності фахівця, її необхідно розвивати.

Ми отримали емпіричні результати дослідження, які розподілили за критеріями.

**1 критерій «спосіб реалізації емпатійності».** Прояв «темної тріади» у поведінці особистості вказує на спосіб самозахисту своєї чутливої, вразливої, емоційно-емпатійної частини Я. Прояв темної тріади у працях дослідників

відобрається не лише в негативному ракурсі, а й у позитивному ключі. Тож, слід зазначити про певний баланс у прояві емпатійності та рис темної тріади.

У досліджуваних на дуже низькому рівні проявляються риси темної тріади. Кореляційні показники першокурсників при  $n=23$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,41$  допомогли виявити значущу обернену кореляцію ( $-0,43$ ), яка вказує на те, що чим вище риси психопатії, тим нижче рівень фази напруження опитуваної вибірки. За рахунок слабко виражених рис психопатії психологи намагаються позбутися зайвого рівня напруженості, стресу, що приводить до виснаження. Якщо в психологію прийшов емпат з і здатністю співчувати, співпереживати, то рівень його вигорання залежить від того, наскільки він вміє відновлювати свої ресурси вчасно, приділяє увагу відпочинку, вміє утримувати баланс між орієнтацією на власні потреби та потреби інших.

Для психолога важливо правильно реалізувати потенціал емпата та розвивати емпатійні здібності. Якщо психолог йде шляхом самоусвідомлення власних емоцій, то в нього формується емоційний інтелект. Професіональний психолог перетворює емпатійність на професійний інструмент, який допомагає йому в роботі.

Значущі кореляції (вище  $0,41$ ) вказують на те, що вигорання психологів впливає на самооцінку студентів. Якщо емпатійність психолога реалізована, його самооцінка зростає. Емпіричними показниками доведено, що чим вище самооцінка досліджуваної вибірки, тим нижче рівень напруженості ( $-0,42$ ). Чим вище рівень самооцінки, тим нижче рівень виснаження ( $-0,36$ ).

Самооцінка досліджуваних підвищується за рахунок формування психопатичних рис характеру ( $0,34$ ). Коли психолог працює із складними людьми та ситуаціями, він використовує більш раціональні канали емпатійності та вчиться заморожувати емоцію там, де боляче відчувати та переживати людські трагедії. Чим вище рівень психопатичних рис, тим менше рівень фази виснаження ( $-0,40$ ). Це дозволяє йому не вигоріти та більш



ефективно допомагати людям. Чим вище рівень психопатії, тим нижче рівень резистенції (-0,36).

Переживання психотравмівних ситуацій сприяє формуванню установок, що спонукають студентів до розвитку емпатії (0,32), зокрема її раціонального каналу (0,35); але, нажаль ці установки приводять їх до зниження самооцінки студентів (-0,58). Підвищення рівня раціонального каналу емпатії сприяє зниженню самооцінки досліджуваних (-0,65). З означеного можна зробити висновок, що у студентів першого курсу є певні установки, які допомагають їм справлятися зі стресом, але вони негативно впливають на їхню самооцінку. Студентам необхідно розповідати про цілющу силу дару емпатії та навчати їх свідомо застосовувати канали емпатійності.

Вони намагаються справитися зі стресом, формуючи нарцистичну поведінку (витісняти емоції, почуття), вони не ідентифікують себе в емпатії (- 0,4). Розвиток нарцистичності сприяє зниженню інтуїтивного каналу (-0,33); їх увага проявляється в неадекватному емоційно-вибірковому реагуванні, що негативно впливає на проникаючу здатність в емпатії (-0,49). Чим вище рівень нарцистичності, тим краще розкривається емоційний канал емпатії (0,36); але підвищення рівня емоційного каналу емпатії спричиняє зниженню самооцінки респондентів (-0,42), що може бути ознакою приховування своєї емоційної вразливості, чуттєвості за рахунок демонстрації нарцистичності. Студентам слід запропонувати більш здорові способи захисту в стресі та розвивати раціональний й інтуїтивний канали емпатії, формувати конструктивні установки. Прояв холоднокривності захищає психолога від стресу, але не спонукає до розвитку емпатії: чим вище рівень психотичних рис, тим нижче рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії (-0,59).

Підвищення рівня інтуїтивного каналу емпатії сприяє формуванню заниженої самооцінки першокурсників (-0,49). Що можна пояснити невмінням

правильно застосовувати емпатійні риси характеру собі на користь, за для підвищення самооцінки.

Кореляційні показники другокурсників при  $n=15$ ,  $r=0,55$ ,  $p=0,51$ . Чим вище рівень психопатії, тим вище рівень синдрому «емоційного дефіциту» (0,48). Студенти-другокурсники завдяки психопатичним рисам намагаються подолати вигорання: фазу виснаження (-0,40) і резистенції (-0,35).

Переживання психотравмивних ситуацій (-0,44) негативно впливає на їх ідентифікацію себе в емпатії. Незадоволеність собою негативно впливає на формування емпатійності (-0,44). Тож важливо попрацювати над самооцінкою юних емпатів.

Емоційне виснаження штовхає емпатів до деперсоналізації й негативно впливає на прояв емпатійності (-0,72), емпатійної самоідентифікації (-0,59) студентів. Внаслідок чого формується емоційно-моральна дезорганізація студентів, яка перешкоджає розвитку їхнього раціонального контакту емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45).

Емоційний канал емпатії студентів (0,45) сприяє неадекватному емоційно-вибірковому реагуванню на стрес та перешкоджає проникаючій здатності до емпатії (-0,61). Симптоми тривоги і депресії не сприяють розвитку раціонального каналу емпатії (-0,43) та проникаючої здатності в емпатії (-0,45). Проникаюча здатність в емпатії набувається другокурсниками за рахунок деяких психопатичних рис (0,49), які певною мірою гасять надлишкову емоцію, за рахунок чого підвищується рівень самооцінки студентів (0,39).

**2 критерій «емпатійність в стресі та вигоранні».** Набуття рис «темної тріади» це спосіб боротьби зі стресом, намагання уникнути травмуючого напруження, вигорання. Нами з'ясовано, що емпати вбирають в себе чужі емоції, тож схильні до вигорання. Боротися з недугою вигорання можна й потрібно, тому слід дізнатися її суть, причини появи, основні стадії і

способи регуляції. Якщо вчасно не вилікувати хворобу, то психолога чекає глибока депресія, із якої дуже складно вийти.

У першокурсників всі показники вигорання знаходяться у стадії формування. У студентів формується симптом емоційного дефіциту (14 балів), через переживання травмівних ситуацій (14 балів), що призводить до особистісної відстороненості (14 балів), емоційно-моральної дезорганізації (12 балів), формується неадекватно вибіркоче реагування на ситуацію (17 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (12), відчують безвихідність (10 балів), з вигоранням намагаються справитися шляхом економії емоцій (13 балів), відсторонюються від інших (10 балів).

У студентів другого курсу навчання показник фази напруження – 57 бали вказує на те, що студенти знаходяться у фазі завершення формування напруження. Середній показник фази виснаженості – 58 вказує на те, що фаза знаходиться в стадії формування. Середній показник резистенції – 67 вказує на сформовану фазу. У студентів вже сформувався симптом емоційного дефіциту (16 балів), через переживання травмівних ситуацій (19 балів), що призводить до особистісної відстороненості (18 балів), вони тривожно-депресивно реагують на ситуацію (19), що позначається редукції навчально-професійних обов'язків (16 балів), з якими намагаються справитися шляхом економії емоцій (26 балів), емоційною відстороненістю (16 балів).

У професійній групі психологів формуються фази «резистенції» (52 бали) і «виснаження» (44 бали). Джерелом стресу також є «Переживання психотравмівних ситуацій» (12 балів), «Особистісна відстороненість» (13 балів), що формує симптоми «Неадекватного емоційного вибіркового реагування» (15 балів), «Симптом тривоги і депресії» (14 балів), сприяє «Редукції професійних обов'язків» (12 балів), «Розширенню сфери економії емоцій» (12 балів), формуються «Психосоматичні і психовегетативні порушення» (15 балів), спостерігається «Емоційна відстороненість» (12 балів). На відміну від студентів, у професійних психологів формуються симптоми фази виснаження – психосоматичні розлади.

**3 критерій «самоідентифікація себе як емпата».** Не розвинена емпатійність сприяє розвитку рис темної тріади, за рахунок якої особистість намагається підвищити свою самооцінку.

У першокурсників найменше розвинутим є показник інтуїтивного каналу емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

У другокурсників переважають три канали емпатійних здібностей: емоційний, установки і проникаюча здатність. Емоційний канал емпатії відповідає за здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і

ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

У професійних психологів переважає раціональний канал емпатії, проникаючої здатності в емпатії, ідентифікації себе в емпатії. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку.

У професійних психологів загальний показник переважає, хоча в усіх досліджуваних він є заниженим. Професійні психологи вміють свідомо спрямовувати свою увагу на проблеми інших, про що свідчить краще розвинутий раціональний канал емпатійності. У студентів першого курсу у порівнянні з іншими досліджуваними гірше розвинутим є інтуїтивний канал емпатійності. Другокурсники використовують емоційний канал, володіють проникаючою здатністю в емпатії та мають установки, які сприяють прояву емпатійності. Чим старше психолог, тим вищими є показники емпатійності. З досвідом розвиваються раціональний та інтуїтивний канали, а емоційний стає менш значущими та більш керованими.

За шкалою самооцінки Розенберга для визначення рівня самооцінки досліджуваних ми отримали наступні показники. У першокурсників переважає показник низького рівня самооцінки (39%), середній рівень самооцінки притаманний 35% опитуваним, висока самооцінка – у 26% респондентів. У другокурсників переважає показник заниженої самооцінки (73%). У студентів другого курсу найвищий % серед респондентів із заниженою самооцінкою. У вибірці професійних психологів переважає занижена самооцінка (50%). Занижена самооцінка мають переважна більшість опитуваних серед психологів зі стажем (50%).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аніта Мурджані. Сила емпатів. Переваги чутливості в цьому жорстокому світі. США: Yakaboo Publishing, 2021, 208 с.
2. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. Видавництво : Книжковий клуб «Клуб Сімейного, 2023, 416 с.
3. Брет Істон Еліс. Американський психопат. КСД: 2023, 528 с.
4. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатія в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 2, Т. 1. С. 28-31.
5. Васильєва Г.В. Прояви алекситимії в структурі нарцистичної особистості. Теорія і практика сучасної психології. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-602.6.2019.6-1.22>.
6. Васькевич Софія, Федотова Тетяна. Теоретичний аналіз проблеми макіавелізму в психології. <https://www.inforum.in.ua/conferences/20/52/376>
7. Гордієнко А. В. Темна тріада особистості у творчості та досягненнях студентів. Режим доступу: [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23072/Hordiienko\\_Temna\\_tr\\_iada\\_osobystosti\\_u\\_tvorchosti\\_ta\\_dosiahnenniakh\\_studentiv.pdf?sequence=1&isAlo\\_wed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23072/Hordiienko_Temna_tr_iada_osobystosti_u_tvorchosti_ta_dosiahnenniakh_studentiv.pdf?sequence=1&isAlo_wed=y)
8. Даттон Кевін. Психопати. Правда розповідь про людей без жалю, без совісті, без каяття . К. : 2023, 320 с.
9. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.- 60 с.
10. Еріксон Томас «В оточенні психопатів». Інтернет-ресурс: Перекладач Максим Яковлев, Видавництво « Фоліо»: 252 с.

11. Жень Чжун. Розпізнавання емоцій іншого у співвідношенні з конгруентністю. Особистість у сучасному вимірі : мат. XI Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми сучасної психології особистості», м. Одеса, 20 квітня 2020 р. Одеса : ФОП Белий А.Є., 2020. С. 296-303.

12. Журавльова Л. П., Гречуха І. А. Дослідження особливостей розвитку емпатії в літературно обдарованих старшокласників. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (73). Житомир: Житомирський державний університет ім. Івана Франка, 2018, 175 с. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-175VI73-15>

13. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9(2). С. 272–276.

14. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 74-85.

15. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

16. Кисельова О.О. Особливості психологічної проникливості осіб з різною емоційною диспозицією : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 1999. 243 с.

17. Клименко М.Р. Нарцисична саморегуляція як чинник особистісного самоздійснення. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. – Львівський національний університет імені Івана Франка, Національний університет «Львівська політехніка», Міністерство освіти і науки України, 2021.

18. Клименко М. Р. Особливості саморегуляції «здорового» нарцисизму. *Проблеми сучасної психології*. 2017а. Вип. 37. С. 142-155.

19. Клименко М. Р. Світло «нарцисизму» в структурі «Темної тріади». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017б. Вип. 4. Том. 1. С. 58-64.

20. Клименко М. Р. Функції нарцисичної саморегуляції як чинник особистісного самоздійснення. Психологія особистості. 2019. Т. 1. № 9. С. 83-91.

21. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1-5.

22. Кох Ю. Маска розсудливості. Інтернет-ресурс: <https://nobaproject.com/> via The Noba Project

23. Макіявелізм. Українська мала енциклопедія : С. Онацький. Буенос-Айрес, 1960. Т. 4, кн. VII : С. 895-896.

24. Методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко. Інтернет-ресурс: [https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika\\_diaagnostiki\\_rivnya\\_emotsiynog\\_o\\_vigorannya\\_boyko](https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika_diaagnostiki_rivnya_emotsiynog_o_vigorannya_boyko).

25. Методика діагностики емпатичних здібностей Бойко. Інтернет-ресурс: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_empat\\_abilities/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_empat_abilities/)

26. Надольний М.. Мета і засоби. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 371. 742 с

27. Нарцисизм у чоловіків: хто такий нарцис, основні ознаки, як розпізнати. Сайт про дім і сім'ю. Джерело: [https://pyrogiv.kiev.ua/narcisizm-u-cholovikiv-shho-ce/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw5qC2BhB8EiwAvqa41oyf0RXlrO-jMgVhN1J7MR1NVTXu2487HHDGer2s4LsFx4HR9BCGfBoCKR4QAvD\\_BwE](https://pyrogiv.kiev.ua/narcisizm-u-cholovikiv-shho-ce/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw5qC2BhB8EiwAvqa41oyf0RXlrO-jMgVhN1J7MR1NVTXu2487HHDGer2s4LsFx4HR9BCGfBoCKR4QAvD_BwE)

28. Новицька В. Вплив «темної тріади» особистісних властивостей на формування упередженості суб'єкта спілкування. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія».



<https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2014/1/15.pdf>

29. Орлоф Джудіт. Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей. К. : «Віват» (ГК «Фактор»), 2022, с. 288.

30. Пелехатий О.М. Соціально-психологічні особливості маніпулятивної взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу. О.М. Пелехатий. Соціальна психологія. 2005. №6 (14). С. 133-143.

31. Перумова Юлія. Тендітні люди. Чому нарцисизм – це не порок, а особливість, з якою можна навчитися жити. Інтернет-ресурс: 2021, 352 с.

32. Роберта Хаер, Павло Бабяк. Змії в костюмах. 2023, 368 с.

33. Сандар О.М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення студентів-майбутніх психологів. Дипломна робота студентки VI курсу, 622 групи спеціальності «Психологія»ю. Чернівці, 2022, с. 86.

34. Саннікова О.П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2022. № 9(27). С. 357-371. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9\(27\)-357-371](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371).

35. Саннікова О.П., Макеєва Е.О. Факторна структура особистості макіавеллістів. Особистість у сучасному вимірі : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості», м. Одеса, 20 квітня 2020 р. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2020. С. 222–230.

36. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової та ін..-К., 2006. 365 с.

37. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав», 2006 р., 424 с.

38. Столярчук О. А. Динаміка професійного становлення студентів. Психологічний часопис : зб. наук. пр. за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. № 2 (6). Вип. 6. С. 99-110.

39. Субота Спартак. "З нарцисизмом не народжуються": хто такі нарциси та звідки вони беруться. <http://nrcu.gov.ua/news.html?newsID=92028>
40. Сургунд Наталія Анатоліївна. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К. : 2004.
41. Тест «Темна триада»: маківеалізм. <https://drukarnia.com.ua/articles/temna-triada-makiavelizm-2XJ4>
42. Тест на темну триаду (SD3) Д.Джонсонс та Д. Паусхус. Інтернет-ресурс: <https://psymag.info/ru/tests/korotkiy-oprosnik-temnoy-triady-sd3-v-adaptatsii-m-s-egorovoy-m-a-sitnikovoy-o-v-parshikovoy-1636893334/>
43. Уайз Майкл Г., Рид Уильям Х. DSM -IV Training Guide. Taylor & Francis: 1995, 382 с.
44. Хейер Р.Д. Позбавлені совісті: лякаючий світ психопатів серед нас. Клінічна психотерапія, Видавництво «Науковий світ». 2023, 266 с.
45. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. [https://www.researchgate.net/publication/326259996\\_PROBLEMA\\_EMPATII\\_V\\_PSIHOLOGII\\_TA\\_II\\_VAZLIVIST\\_U\\_PROFESIYNOMU\\_STANOVLENNI\\_PSINOLOGA](https://www.researchgate.net/publication/326259996_PROBLEMA_EMPATII_V_PSIHOLOGII_TA_II_VAZLIVIST_U_PROFESIYNOMU_STANOVLENNI_PSINOLOGA)
46. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE). Інтернет-ресурс: [https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg\\_rse/](https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/)
47. Aleksandra Cichocka, Marta Marchlewska, Mikey Biddlestone .Why do narcissists find conspiracy theories so appealing? <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101386>
48. Jones D.N., Paulhus D.L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits. *Assessment*, 2014, 21(1), 28-41.
49. Jonason P. Mate-selection and the Dark Triad. Facilitating a short-term mating strategy and creating a volatile environmental. P. Jonason, V. Luevano. *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 6. – P. 759–763.

50. Paulhus, D.L. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy / D.L. Paulhus, K.M. Williams. *Journal of Research in Personality*.

51. Rauthmann J. How «dark» are the Dark Triad traits? Examining the perceived darkness of narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. J. Rauthmann, G. Kolar. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 53. Is. 7. P. 884-889.

## ДОДАТКИ

«Додаток А»

Показники емоційного вигорання студентів ПНП-23 першого курсу																
ПНП-23	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіциту»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмівних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорганізація	Неадекватне емоційно вибіркове реагування	Симптом тривоги і депресії	Редукція професійних обов'язків	Розширення сфери економії емоцій	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність в клітину	
1	43	39	37	20	18	14	13	12	11	10	8	6	3	3	1	
2	8	13	35	0	0	0	5	15	12	7	8	0	5	3	1	
3	86	80	35	20	5	23	18	5	7	30	18	8	15	7	28	
4	84	67	83	15	13	22	18	12	15	26	18	38	13	21	23	
5	88	92	93	12	5	30	35	22	15	28	28	28	30	15	25	
6	21	41	40	17	5	4	13	8	20	10	7	5	3	8	2	
7	24	47	23	12	5	0	15	17	23	3	23	8	5	15	16	
8	96	96	86	20	12	27	31	22	28	27	13	23	20	25	30	
9	8	32	39	5	0	2	8	14	12	5	13	0	6	13	1	
10	8	48	55	14	12	16	8	17	14	13	20	8	10	15	18	
11	19	28	48	2	3	7	8	15	15	8	13	5	10	8	1	
12	18	30	45	14	5	15	8	12	15	10	12	6	12	13	10	
13	90	80	105	20	10	30	31	10	30	20	25	40	15	14	30	
14	24	24	38	17	0	10	5	10	18	8	10	0	5	5	6	
15	49	57	44	21	10	19	18	4	13	16	4	23	3	15	4	
16	21	22	29	2	3	14	5	7	15	3	4	3	8	7	1	
17	20	22	45	20	10	18	8	12	15	10	6	6	8	8	10	
18	32	41	51	16	3	17	13	8	20	7	10	13	6	6	5	

19	46	44	56	14	8	17	15	13	22	15	8	13	5	10	6
20	46	42	28	14	8	14	12	16	16	14	10	5	6	8	2
21	48	48	74	27	12	13	14	10	26	10	13	21	8	8	10
22	42	62	62	13	18	9	20	5	25	8	10	22	11	18	7
23	45	35	78	12	8	2	15	10	20	30	10	38	5	3	5
Середній показник	42	47	53	14	7	14	14	12	17	13	12	13	9	10	10

«Додаток Б»

Показники емоційного вигорання студентів ПНП-22 другого курсу															
	фаза напруги	фаза виснаження	фаза резистенції	Симптом «емоційний дефіцит»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмівних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорієнтація	Неадекватне емоційно вибіркоче реагування	Симптом тривоги і депресії	Редукція професійних обов'язків	Розширення сфери економії емоцій	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність в клітину
1	57	43	55	12	0	19	20	5	20	25	10	23	8	3	13
2	58	60	81	7	8	25	18	17	15	20	23	26	20	9	5
3	83	98	86	20	13	22	38	10	15	27	23	28	30	10	20
4	79	45	76	11	22	20	5	9	13	26	14	40	12	17	11
5	107	125	125	27	30	23	41	30	22	24	25	48	27	30	30
6	71	34	86	2	8	22	5	10	20	28	28	28	12	15	13
7	6	8	24	25	3	20	18	10	6	3	7	20	3	14	12
8	71	71	60	12	15	14	26	15	20	15	13	23	7	26	16
9	82	114	121	20	12	27	41	20	20	28	28	48	28	25	15

10	35	40	25	20	3	18	23	18	17	27	3	25	8	14	3
11	62	49	55	20	5	17	8	12	10	23	18	15	11	10	17
12	24	38	34	12	5	14	8	9	20	23	5	0	10		5
13	6	30	25	23	3	18	17	16	6	3	7	28	3	25	16
14	76	74	71	20	15	14	8	14	8	8	9	20	8	12	14
15	49	53	93	10	10	17	7	19	23	12	28	23	13	17	10
Середній показник	57	58	67	16	10	19	18	14	15	19	16	26	13	16	13

«Додаток В»

	фаза напруження	фаза напруження	фаза резистентності	Симптоми «емційний дефіцит»	Незадоволеність собою	Переживання психотравматичних ситуацій	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Емоційно-моральна дезорганізація	Неадекватні емоційні виборки реакування	Симптоми професійної обивальності	Розширення сфери емоцій	Психосоматичні психовегетативні порушення	Емоційна відстороненість	Загнаність клітин	
1	8	21	54	0	0	2	0	17	15	5	2	20	6	15	1
2	10	28	40	5	3	7	18	8	10	14	14	14	10	12	2
3	40	16	48	5	3	17	3	7	17	20	13	11	8	3	0
4	40	62	47	10	3	22	18	2	12	15	13	10	23	11	0
5	28	59	70	3	5	7	18	22	28	8	15	5	20	18	8
6	52	79	54	18	5	22	23	9	12	23	18	15	25	13	2
Середній показник	29	44	52	6		12	13	10	15	14					
					3						12	12	15	12	2

Показники емпатичних здібностей студентів 1 курсу							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
1	22	3	5	1	5	5	3
2	23	3	4	4	5	5	2
3	26	6	3	6	5	3	3
4	22	3	5	1	5	6	2
5	16	2	2	4	4	2	2
6	13	2	1	3	3	0	4
7	12	2	2	2	2	3	1
8	15	2	2	2	2	3	4
9	22	3	4	3	4	4	4
10	21	5	2	2	4	3	5
11	18	3	5	1	3	3	3
12	17	3	1	3	2	3	5
13	24	6	5	4	5	0	4
14	21	3	2	4	4	4	4
15	16	3	2	1	4	5	1
16	17	2	2	1	2	5	5
17	24	5	6	3	4	2	4
18	15	4	1	1	3	3	3
19	25	4	5	3	5	4	4
20	21	3	2	4	4	5	4
21	14	0	4	3	4	1	2
22	21	2	3	3	4	4	5
23	21	3	5	3	2	3	4
Середній показник	19	3	3	2	3	3	3

Показники за методикою діагностики емпатичних здібностей Бойко							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
1	22	3	5	3	5	3	3
2	24	3	5	6	5	2	3
3	25	3	6	5	3	5	3
4	21	3	2	6	6	2	2
5	14	3	0	2	2	4	3
6	3	3	4	3	2	2	1
7	17	2	3	1	3	4	4
8	18	2	3	1	5	4	3
9	22	3	5	4	4	3	3
10	19	3	5	2	4	3	2
11	22	2	6	4	4	3	3
12	15	2	2	2	3	5	1
13	17	2	3	1	3	4	4
14	19	4	2	2	4	4	3
15	28	5	4	4	4	6	5

Показники емпатичних здібностей професійних психологів							
	Загальний бал	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність в емпатії	Ідентифікація в емпатії
1	19	3	2	4	3	3	4
2	22	5	3	3	3	5	3
3	27	4	5	4	4	6	4
4	16	4	1	2	3	3	3
5	25	4	4	5	4	4	5
6	18	4	3	2	3	3	3



## «Додаток Є»

Показники маківеалізма, нарцисизма, психопатії першокурсників			
	Шкала психопатії	Шкала нарцисизма	Шкала макіавелізма
1	36	29	24
2	42	33	32
3	26	31	22
4	44	38	28
5	22	20	12
6	39	24	28
7	40	26	25
8	36	31	25
9	40	27	20
10	43	24	16
11	39	39	26
12	28	25	17
13	31	35	27
14	35	30	25
15	37	39	22
16	36	26	26
17	40	31	25
18	42	33	21
19	35	24	19
20	35	24	19
21	31	28	28
22	33	24	32
23	27	28	24

## «Додаток Ж»

Середні показники маківеалізма, нарцисизма, психопатії у другокурсників			
	Шкала психопатії	Шкала нарцисизма	Шкала макіавелізма
1	29	28	32
2	33	24	14
3	35	35	23
4	29	25	19
5	34	24	19
6	35	29	14
7	39	30	21
8	36	25	21
9	36	37	23
10	17	29	24
11	35	22	17
12	38	33	27
13	39	30	21
14	30	30	26
15	42	24	17

## «Додаток 3»

Середні показники темної тріади професійних психологів			
	Шкала психопатії	Шкала нарцисизма	Шкала макіавелізма
1	39	29	30
2	30	21	27
3	41	29	34
4	42	19	25
5	42	26	22
6	41	26	21

## «Додаток І»

Показники самооцінки першокурсників			
	18-23	24-30	10-18
1	20		
2		25	
3			8
4	19		
5			13
6		27	
7	24		
8		25	
9	19		
10			18
11			18
12	23		
13			15
14			19
15	22		
16		28	
17			12
18		25	
19			17
20	22		
21		24	
22			17
23	23		

## «Додаток І»

Показники самооцінки другокурсників			
	Баланс між самоповагою і самознищенням 18-23	Переважає самоповага, адекватна оцінка переваг і недоліків, самоїдство з приводу того, що не помітили чогось, що потрібно виправляти 23-34	10-18 невивстає самоповагисамозвинувачення, самознищення, надмірне зосередження на власних недоліках, перешкода для постановок цілі
1			10
2	18		
3			10
4			10
5			12
6	18		
7			18
8			12
9			13
10			13
11			15
12			23
13			19
14	20		
15	23		
%	27	0	73

## «Додаток К»

Показники самооцінки професійних психологів			
	Баланс між самоповагою і самознищенням 18-23	Переважає самоповага, адекватна оцінка переваг і недоліків, самоїдство з приводу того, що не помітили чогось, що потрібно виправляти 23-34	10-18 невивстає самоповагисамозвинувачення, самознищення, надмірне зосередження на власних недоліках, перешкода для постановок цілі
1			16
2		26	
3			15
4			18
5		23	
6	15		
%	17	33	50

**МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМПАТІЯ» (В. В. БОЙКО)**

Інструкція. Якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні - знак «-».

- Текст опитувальника
1. У мене є звичка уважно вивчати особи і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
  2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
  3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
  4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
  5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
  6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
  7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
  8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
  9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
  10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості нетактовно.
  11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
  12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчути його поведки і стану.
  13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
  14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
  15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
  16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
  17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неуважності до них.
  18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
  19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
  20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
  21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
  22. Плакати від щастя нерозумно.
  23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
  24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
  25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
  26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
  27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти його,

- «розклавши по поличках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когонебудь з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка результатів. Нижче наводяться 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується число відповідей, відповідних ключу кожної шкали (кожен співпав відповідь, з урахуванням знака, оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.
4. Установки, емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.
5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, -17, -23, -29, -35.
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчить про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

Висновки. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький.