

ЕМПАТІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Виокремившись в самостійну науку психологія й психіатрія традиційно були спрямовані на дослідження патологічних явищ, і лише впродовж останніх десятиліть вони почали звертати увагу на психологічне здоров'я і благополуччя людей. Дослідники почали розуміти, що вивчення абсолютно здорових особистостей може слугувати основою для нового розуміння природи людини та її потенціалу. Побудовані у відповідності до такого підходу інноваційні моделі і теорії особистості мають принципово відрізнятись від теорій, концепцій, що були створені в результаті дослідження патологічних та аномальних явищ психіки.

Питання про психологічне здоров'я, психологічну зрілість особистості, їх психологічні критерії залишаються відкритими понині. "Разючою прогалиною в систематичній психології є відсутність експліцитної теорії про здорову особистість" [0, 218].

Синонімом здорової особистості є поняття "зрілої особистості". Значний внесок у дослідження психологічного здоров'я та розробку критеріїв зрілої особистості зробили психологи гуманістичного напрямку: Е. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу та ін.

Зріла особистість у Е. Фромма [7] – це особистість з продуктивним характером, яка є діяльною, незалежною, чесною, спокійною, *люблячою*, творчою і яка робить *соціально-корисні вчинки*. У ній проявляються здатність до продуктивного логічного мислення, любові й діяльності. Завдяки продуктивному мисленню особистість здатна створити адекватну Я-концепцію. Сила продуктивної "зрілої" любові дає можливість людям палко любити все живе на Землі, проявляючи піклування, відповідальність, повагу і знання.

Г. Олпорт^[1] вважав, що дозрівання людини – це неперервний процес становлення, який триває все життя. Психологічно зрілу людину він охарактеризував такими шістьма рисами: зріла людина *має широкі межі "Я"*; здатна до *теплх сердечних стосунків*; спокійна, характеризується високим *самоприйняттям*; *має реалістичне сприймання*, досвід і домагання; здатна до *самопізнання* і має почуття гумору; володіє цілісною життєвою філософією, тобто має домінуючу *ціннісну орієнтацію*, яка надає значущості і сенсу діяльності особистості.

А. Маслоу [5] зрілість особистості пов'язував із задоволенням вищої її потреби в самоактуалізації, тобто бажанням стати тим, ким вона може стати, досягнути вершини свого потенціалу. Він виділив 15 основних характеристик людей, які самоактуалізуються. Найбільш цінні з них, що стосуються емпатійного розвитку особистості, є наступні:

- ефективне, *адекватне і безоцінювальне сприймання реальності*;
- *прийняття себе, інших людей і природи*;
- *зосередженість* на проблемі (роботі, меті, обов'язкові, життєвій місії);
- *здатність до вершинних або містичних переживань* у кульмінаційні моменти кохання та інтимності, в поривах творчості, інсайту, відкриття і злиття з природою;
- суспільний (соціальний) інтерес, що проявляється у *співчутті, симпатії і любові до всього людства, особливому почутті емпатії* до хворобливих людей;
- мають *глибокі міжособистісні стосунки* тощо.

З усього сказаного вище можна зробити **припущення**, що *невід'ємною ознакою зрілої особистості є здатність до емпатії, яка допомагає їй у пошуках власної ідентичності, позитивній соціально-психологічній адаптації, самоактуалізації*. Доведемо це припущення використовуючи епігенетичний підхід Е. Еріксона.

Згідно з епігенетичною теорією розвитку особистості, вікові періоди життєвого циклу людини є низкою екзистенціальних за своїм змістом конфліктів. Переживання попередньої фази зумовлюють переживання наступних стадій. Людина не в змозі вирішувати нагальні конфлікти, якщо вона не справилася з попередніми. Залежно від методів і результатів розв'язання вікових криз між онтогенетичними стадіями періоду дорослості, рівня морального розвитку та самосвідомості, взаємин з мікросоціумом особистісний розвиток відбувається у двох напрямках: нормальній і аномальній лінії розвитку. При умові нормального розвитку, що зумовлює психологічне здоров'я людини, відбувається прогресуюча інтеграція фундаментальних переживань у більш широку систему. Результатом нормального розвитку є позитивні новоутворення на кожній стадії: у ранній зрілості (від 20 до 25 років) – це *любов*, у середній (від 26 до 64 років) – це *піклування*, в пізній зрілості (після 65 років) – це *мудрість*.

Період ранньої зрілості знаменують перші досягнення особистісної ідентичності та початок продуктивної діяльності, що дають поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків. На одному полюсі цього виміру перебуває інтимність, на іншому – ізоляція. Інтимність є потаємним почуттям, яке виражається у здатності злити воедино особистісну ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання втратити щось у собі, інший сприймається як "Ти" (М. Бубер). Відповідно до нашої концепції розвитку емпатії [2] в основі такого злиття лежить *моносуб'єктна трансфінітна емпатія* – прояв емпатії до окремої особистості, істоти, об'єкта, яка проявляється в надчуттєвому проникненні в життєвий світ іншої людини, проживання цього світу як власного.

Щоб мати інтимно-особистісні стосунки, індивід має досягти стабільної ідентичності. Наші дослідження [2] показали, що високоемпатійне юнацтво швидше усвідомлює власну ідентичність, і стає здатним до зрілих інтимно-особистісних стосунків.

Водночас на цій стадії можливі зайве захоплення собою, нездатність установлювати спокійні та довірливі міжособистісні стосунки, що породжує почуття самотності, соціальної ізоляції. Такі люди не здатні до

емпатійних стосунків. У більшості з них розвиток емпатії перебуває на психофізіологічному рівні. Такі особи егоцентричні, схильні до маніпулювання та експлуатації інших людей.

Для виходу особистості із кризи "інтимність-ізоляція" необхідним є культивування любові у взаємодії з людьми. Любов – це не лише романтичні та еротичні стосунки з коханою людиною, а й здатність ввіряти себе іншій людині і залишатися вірним цим стосункам, навіть якщо вони потребують нетривіальних учинків або самозречення. Такий тип любові проявляється у взаємному піклуванні, повазі і відповідальності за іншу людину.

У ранній зрілості може з'явитися бажання допомагати, служити, присвятити себе іншим людям, яке повністю може реалізуватися у середній та пізній дорослості. Основна проблема цього періоду полягає у виборі між продуктивністю та інертністю. Продуктивність проявляється у піклуванні про майбутнє благополуччя усього людства. Кожен дорослий повинен прийняти або відкинути думку про свою відповідальність за вдосконалення суспільства.

Продовжуючи лінію розвитку емпатії, можемо говорити, що у зрілому віці, за умови продуктивного розвитку, в особистості відбувається розширення множини об'єктів емпатії, а також ускладнення її феноменології та структури. Монооб'єктне емпатійне ставлення до партнера, дитини трансформується в інтерсуб'єктне емпатійне ставлення до різноманітних соціальних груп (інвалідів, дітей-сиріт, творчої молоді та ін.). Інтерсуб'єктне емпатійне ставлення – це емпатійне ставлення до будь-якої спільноти, групи, до якої не належить суб'єкт емпатії. Так, у США більше 80 мільйонів осіб систематично займаються добродійною діяльністю: допомагають працівникам дитячих будинків, хворим на СНІД, "малюкам-наркоманам", бездомним, прибирають узбережжя річок, морів, парки, ліси тощо [6, 572].

Піклування, за Е. Еріксоном, – це психологічна протилежність апатії і байдужості. В основі продуктивного піклування лежить емпатія. Піклуючись про долю майбутніх поколінь, особистість проявляє родові емпатійні ставлення, які репрезентуються в переживанні любові до всіх людей, прагненні зрозуміти і прийняти будь-яку людину [4].

Активність непродуктивних людей спрямована переважно на задоволення власних потреб, що призводить до вихолощення, обмеження міжособистісних стосунків, проявів жорстокості, агресії, нетерпимості тощо, тобто такі люди схильні до антиемпатійних стосунків і дисонансної емпатії. Антиемпатійне ставлення – це емпатійне ставлення, яке проявляється у всіх формах неадекватного емпативування та асоціальних емпатійних реакціях суб'єкта стосовно об'єкта емпатії. В основі такого ставлення лежить дисонансна емпатія при якій переживання об'єкта і суб'єкта емпатії мають різну модальність [4].

У продуктивних людей розвиваються екзистенційні потреби [7]: потреба в трансценденції (в подоланні власної пасивності і тваринної природи), потреба в коренях (відчувати себе невід'ємною частинкою світу), в орієнтації, певній системі поглядів, переконань, у визначенні сенсу життя, а також у прив'язаності і вірності, у присвяті себе чомусь або комусь (вищим цілям, Богу), в чому б полягав для них сенс життя. Така посвята дає можливість подолати ізольоване існування. На нашу думку, емпатія – це той механізм, той феномен, який дає особистості можливість подолати ізоляцію і самореалізуватися через духовне^[21] та універсальне емпатійне ставлення до Бога, інших людей, через яких Бог проявляється і які є носіями Добра, Істини, Краси, Досконалості. Універсальне емпатійне ставлення проявляється в готовності людини сприймати будь-яку емпатогенну ситуацію й емпатувати її об'єктам. Особистість, яка проявляє таке емпативування є відкритою системою з високою емоційністю і здатністю до надвчування. Це переживання своєї єдності з Універсумом.

Люди різними шляхами шукають сенс життя: одні – через духовні практики, меценатство, добродійну діяльність, інші – через прагнення досягти найвищих успіхів у професійній діяльності, що також є, як зазначалося вище, однією з ознак психологічного здоров'я.

З метою емпіричного підтвердження теоретичних міркувань нами було проведено експериментальне дослідження особистісних чинників успішної професійної діяльності, зокрема управлінської [3]. У відповідності до репрезентованого предмету дослідження акцентуємо увагу на вивченні впливу емпатії на успішне професійне самовизначення. Передбачалося, що належним чином розвинута емпатійність є чинником успіху в професійному самовизначенні, зокрема в управлінській діяльності.

Було доведено [3], що професійно успішні люди мають розвинуті емпатійні здібності на соціопсихологічному рівні. Це зумовлює їх спрямованість на інших людей, зацікавленість у них, а також, якщо необхідно, спонукає їх до співпереживання, співчуття та сприяння їм. Така взаємодія з людьми найбільшою мірою зумовлює успіх у професіях соціономічного типу. Порівняння показників рівня розвитку емпатійних тенденцій в успішних та неуспішних управлінців показало, що переважна частина управлінців, які вважають себе успішними (55,6 %), мають середній і високий рівні прояву емпатійних тенденцій, а в більшості неуспішних управлінців (66,7 %) емпатія розвинута на низькому рівні.

Виявлена і гендерна диференціація емпатійної детермінації успішної професійної діяльності. Серед успішних жінок більша частка, порівняно з чоловіками, проявляє розвинену емпатію (відповідно 38% та 18%). Однак їх переживання професійного успіху меншою мірою залежить від цієї якості, ніж у чоловіків. Коефіцієнт кореляційного взаємозв'язку між показниками успішності в професійній діяльності та емпатії чоловіків вищий

порівняно з жінками (відповідно, $r_c = 0,44; p \leq 0,05, r_{xc} = 0,29$).

Результат гендерної диференціації показав відмінності в оцінках жінок та чоловіків власного професійного успіху та їх емпатійності. Так, у чоловіків рівень розвитку емпатії (показник самооцінки) на статистично значущому рівні позитивно корелює з їх оцінкою власного успіху в професійній

діяльності ($r_{\text{ч}} = 0,499; p \leq 0,05$). У жінок спостерігається слабкий зв'язок між зазначеними показниками ($r_{\text{ж}} = 0,306$).

У жінок показники суб'єктивної оцінки емпатії тісно пов'язані з показниками справедливості, терплячості, цілеспрямованості та ділової спрямованості. У чоловіків дещо інша ієрархія вагомих корелятивів емпатії: найтісніше з емпатією пов'язана терплячість, потім – справедливість, технічні знання, уміння і цілеспрямованість.

Таким чином, ми підтвердили, що для досягнення успіхів у професійній діяльності емпатія є більш значущим чинником для чоловіків порівняно з жінками. Дійсно, серед управлінців-чоловіків не виявлено жодного з дуже низькою емпатією, а серед управлінців-жінок таких виявилось 21,4%. Очевидно, знайдені взаємозалежності є наслідком неадекватної оцінки гендерних ролей у сучасному суспільстві.

Що ж стосується загальної вибірки успішних управлінців, то знайдено позитивний статистично значущий зв'язок між показниками оцінки успіху й емпатії ($r = 0,399; p \leq 0,05$). Загалом за вибіркою показники самооцінки емпатії мають високий кореляційний зв'язок з наступними особистісними детермінантами успішної управлінської діяльності: терплячістю ($r = 0,492; p \leq 0,01$), цілеспрямованістю ($r = 0,376; p \leq 0,05$) та справедливістю ($r = 0,460; p \leq 0,05$).

Зважаючи на виявлені особистісні кореляти суб'єктивної оцінки власної емпатійності, можемо стверджувати, що успішні управлінці також дещо ширше розуміють емпатію і не обмежують її дію емоційним вчування в психічний стан іншого. Загалом люди, які почувають себе успішними, мають більш розвинену емпатію порівняно з неуспішними, що дозволяє їм застосовувати різноманітніший арсенал управління підлеглими. Неуспішні керівники не проявили і крайніх показників емпатії. Отже, емпатія як емоційно-раціональний феномен та її особистісні кореляти виступають потужними чинниками успішної професійної діяльності.

На останній психосоціальної стадії у пізній зрілості люди переглядають своє життя. Осмислюють свої досягнення і невдачі, завдяки чому відбувається підсумок, інтеграція та оцінка розвитку Его на минулих онтогенетичних періодах. Відчуття цілісності Его зумовлено здатністю після огляду свого минулого залишитися ним задоволеним. За таких умов не лякає неминучість смерті, оскільки людина бачить себе в нащадках, творчих досягненнях.

Зважаючи на деякі обмеження старості, люди похилого віку за умови продуктивного розвитку особистості трансформують свою активність на піклування про онуків, учнів, послідовників, суспільну діяльність, служіння загальнолюдським цінностям, Богу, науці, творчості. *В основі такої активності обов'язково лежить емпатія, усі її форми і типи – від моносуб'єктного родинного ставлення до онуків і до духовного, універсального ставлення до життя у всіх його проявах, Бога, світу.* Можливо, такі люди, які оволоділи найвищими формами емпатії, – це той один відсоток дорослих, за Дж. Лоувінгером, які досягли інтегральної стадії, тобто змогли задовольнити свої мегапотреби, досягнувши самоактуалізації. Життя таких людей заперечує погляд на старість як період інволюції особистості і значно розширює хронологічні межі акмеогенезу.

Цю думку блискуче висловив японський художник Хокусай: "З шести років мною володіла пристрасть до малювання, зображення різноманітних форм. До п'ятдесяти років у мене була нескінченна кількість малюнків; проте все, що я зробив до сімдесяти, не варто уваги. Лише в сімдесят три я дещо дізнався про справжню будову природи – звірів, рослин, риб і комах. Потім, коли мені буде вісімдесят, я дізнаюся ще більше; а в дев'яносто я osiąгну потаємний сенс речей; у сто – я безумовно досягну незрівнянних висот; а коли мені буде сто десять років, все, що я не намалюю, хоч лінію, хоч крапку, – все буде живим, буде дихати життям.

Написано мною у віці сімдесяти п'яти років, колись Хокусай, а тепер Гуакіо Роже, старцем, що з'їхав з глузду на живописі" [7, 129].

За умови аномальної лінії розвитку особистості у людей похилого віку звужується коло емпатійних об'єктів. Вони схильні проявляти дисонансну емпатію, аутоемпатію та ретроспективні ^[3] емпатійні ставлення.

Отже, теоретичний аналіз і експериментальні дослідження довели, що в акмеогенезі для позитивного розвитку і досягнень у професійній діяльності необхідні досить розвинуті емпатійні якості.

Підсумовуючи сказане вище можемо констатувати, що у зрілому віці проявляється все розмаїття форм і видів емпатії, а також типів емпатійних ставлень. Для позитивного розвитку й успіху в професійній діяльності необхідні досить розвинуті емпатійні якості. За умови продуктивного розвитку людина здатна досягти найвищих типів емпатійного ставлення до навколишнього світу – діалогічного, трансцендентного, універсального – володіючи при цьому експліцитним психологічним здоров'ям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Винаке В. Здоровая личность / В. Винаке // Психологическая энциклопедия [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії / Л.П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с.

3. Журавльова Л. П. Емпатія в системі особистісних чинників успішної управлінської діяльності / Л.П. Журавльова : [зб. наук. праць / ред. кол. С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К. : Наук. світ, 2008. – Т.1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ч. 20. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – 2008. – С. 92-95.
4. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л.П. Журавльова // Соціальна психологія. – 2008. – № 5(31). – С. 39 – 46.
5. Маслоу А. Самоактуалізація личности и образование / А. Маслоу; [пер. с англ., предисл. Г.А. Балл]. – Киев; Донецк : Ин-тут психологии АПН Украины, 1994. – 52 с.
6. Тейлор Ш. Социальная психология / Ш.Тейлор, Л. Пило, Д. Сирс. – СПб. : Питер, 2004. – 767 с.
7. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; [пер. с англ. Г.Ф. Швейник]. – М. : Прогресс, 1990. – 272 с.

Подано до редакції 10.02.2010

РЕЗЮМЕ

Психологічне здоров'я розглядається з позицій гуманістичної психології. На теоретичному і експериментальному рівнях досліджуються емпатія і деякі її особистісні кореляти в акмеогенезі. Розглядається емпатійна детермінація психологічного здоров'я в зрілому віці.

Ключові слова: психологічне здоров'я, емпатія, емпатійне ставлення, емпатійні детермінанти, успішна професійна діяльність, акмеогенез.

Л.П. Журавлева

ЭМПАТИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

РЕЗЮМЕ

Психологическое здоровье рассматривается с позиций гуманистической психологии. На теоретическом и экспериментальном уровнях исследуются эмпатия и некоторые ее личностные корреляты в акмеогенезе. Рассматривается эмпатийная детерминация психологического здоровья в зрелом возрасте.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмпатия, эмпатийное отношение, эмпатийные детерминанты, успешная профессиональная деятельность, акмеогенез.

L.P. Zhuravleva

PERSONAL DEVELOPMENT AS A FACTOR OF PRESERVING PSYCHOLOGICAL HEALTH

SUMMARY

Psychological health is considered from positions of humanistic psychology. The author investigates empathy and some of its personal correlates in acmeogenesis on theoretical and experimental levels. The article analyzes empathic determination of psychological health in mature age.

Keywords: psychological health, empathy, empathic attitude, empathic determinants, successful professional activity, acmeogenesis.

^[1] Подано за Хьелл Б., Зиглер Д. Теории личности. (Основные положения, исследования и приложения) / Пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

^[2] Духовне емпатійне ставлення – це прояв емпатії до "носіїв" загальнолюдських цінностей.

^[3] Ретроспективне емпатійне ставлення – це ставлення, яке проявляється в емпатійних переживаннях з приводу емпатогенної ситуації, що вже була пережита суб'єктом емпатії, але через її особистісну значущість переживається повторно