

## ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОЩЕННЯ

## PECULIARITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMPATHY AND TENDENCY TO FORGIVENESS

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей зв'язку емпатії зі схильністю до прощення на українській вибірці із 224 осіб (116 жінок і 108 чоловіків), серед яких було 132 студенти віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту, та 92 студенти віком від 24 до 45 років, які здобувають другу вищу освіту. Концепт «емпатія» розглянуто як багаторівневий феномен, у якому закладено сукупність мотиваційно-ціннісних, емоційних, раціональних і поведінкових компонентів, прояв яких визначає розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання. Проаналізовано особливості емпатії як процесу, властивості та стану. Концепт «прощення» розглянуто як процес свідомої відмови особи від образи, гніву, ненависті, обурення, суму, зумовлених несправедливим ставленням інших людей до неї, та заміни негативних почуттів більш нейтральними і, нарешті, позитивними, такими як співчуття, жалість, що супроводжуються позитивними думками стосовно кривдника та припиненням його засудження. Виявлено прямий значущий кореляційний зв'язок схильності до прощення з особистісною емпатією. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні здебільшого на основі співпереживань, співчуття поставити себе на місце партнера; характеризуються легкістю, рухливістю й гнучкістю емоцій; здатні до наслідування. Встановлено позитивний значущий кореляційний зв'язок схильності до прощення з емоційним каналом емпатії. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здебільшого здатні брати участь у житті інших людей, зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку. Виявлено позитивні значущі кореляційні зв'язки схильності до прощення з раціональним та інтуїтивним каналами емпатії. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються розвинутою здатністю зрозуміти поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються розвинутою комунікативною властивістю, що дає змогу створювати атмосферу відкритості, довіри, задушевності.

**Ключові слова:** емпатія, схильність до прощення, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, раціональний канал

емпатії, проникаюча здатність в емпатії, ідентифікація.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between empathy and the tendency to forgive in the Ukrainian sample of 224 people (116 women and 108 men): 132 students aged 19 to 23 who receive their first higher education and 92 students aged 24 to 45 years old, receiving a second higher education. The concept of empathy is considered as a multilevel phenomenon, which includes a set of motivational-value, emotional, rational and behavioral components, the manifestation of which determines the understanding of relationships, feelings, mental states of another person in the form of sympathy. Peculiarities of empathy as a process, property and state are analyzed. The concept of forgiveness is seen as a process of a person's conscious rejection of resentment, anger, hatred, indignation, sadness caused by the unfair treatment of others, and the replacement of negative feelings with more neutral and, finally, positive, such as compassion, pity, accompanied by positive thoughts about the offender and the termination of his conviction. There is a direct significant correlation between the propensity to forgive and personal empathy. Persons who are more prone to forgiveness are able to put themselves in the place of a partner more on the basis of empathy, compassion; characterized by lightness, mobility and flexibility of emotions; capable of imitation. A positive significant correlation between the propensity to forgive and the emotional channel of empathy has been established. Individuals who are more prone to forgiveness are more able to take part in other people's lives, to understand the inner world of another person, to predict their behavior. Positive significant correlations between the propensity to forgive and rational and intuitive channels of empathy have been identified. Individuals who are more prone to forgiveness are characterized by a developed ability to understand the behavior of partners, to act in conditions of lack of initial information about them, based on experience. Individuals who are more prone to forgiveness are characterized by a developed communicative nature of man, which allows you to create an atmosphere of openness, trust, sincerity.

**Key words:** empathy, tendency to forgiveness, emotional channel of empathy, intuitive channel of empathy, rational channel of empathy, penetrating ability in empathy, identification.

УДК 159.9.072: 316.62

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.21>

**Кравчук С.Л.**

к.психол.н., доцент,  
старший науковий співробітник  
лабораторії психології спілкування  
Інститут соціальної та політичної  
психології

Національної академії педагогічних  
наук України

**Постановка проблеми.** Вивчення особистісної емпатії особистості є однією з актуальних та важливих проблем сучасної психології. Особистісна емпатія є особливо важливою в ситуаціях, які вимагають розуміння емоційних проявів та управління ними у внутрішньому й міжособистісному аспектах.

В складних умовах сьогодення загострилася потреба в розвитку потенціалу особистісної емпатії особистості, оскільки визначений певний рівень розумового розвитку не завжди є запорукою досягнення успіхів в житті.

Саме особистісна емпатія є однією з важливих складових частин у досягненні успіху

особистості в різних сферах життєдіяльності. Особистісна емпатія зумовлює міжособистісну взаємодію, розвиток здібностей, здатність особистості вільно орієнтуватися в соціальному просторі, досягнення успіхів у кар'єрному зростанні та самореалізації.

Особистісна емпатія забезпечує правильне розуміння емоційних реакцій оточуючих людей, дає можливість особистості пізнавати себе, зумовлює уміння емоційно адекватно реагувати на певні життєві ситуації. Якщо особистість вміє розуміти емоційні переживання оточуючих людей, то їй легше вирішувати життєві проблеми та міжособистісні конфлікти.

Співучасть партнерів по спілкуванню у проблемах один одного, можливість і прагнення розділити з іншою людиною духовне й практичне буття становлять головний зміст спілкування.

Спілкування багато в чому забезпечується емпатією, яка сприяє проявам співчуття, співпереживання, відіграє велику роль у встановленні та підтримці інтимно-особистісних відносин між людьми.

**Постановка завдання.** Метою статті є емпіричне встановлення особливостей зв'язку емпатії та схильності до прощення особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема емпатії недостатньо досліджена, привертає увагу багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників.

Поняття «емпатія» було введено у психологію Е. Тітченером [3, с. 149], який переклав словом «емпатія» слово «вчування» Т. Ліппса. Т. Ліппс розглядав емпатію як вчування [8, с. 56]. На думку дослідника, емпатію слід розуміти як сприйняття естетичного об'єкта, це одночасно акт насолоди й пізнання, відчуження об'єкта через проєкцію своїх почуттів та ідентифікацію з ним [8, с. 112].

Цікаво, що З. Фрейду належить одне з перших визначень емпатії. Згідно із З. Фрейдом, емпатією є врахування психотерапевтом психічного стану пацієнта, вміння поставити себе у цей стан та намагання зрозуміти його, порівнюючи зі своїм власним [5, с. 38].

Значний внесок в розвиток психології емпатії здійснив Х. Кохут, який розглядав емпатію як універсальну потребу розвитку [7, с. 284]. Уранніх роботах Х. Кохут визначав емпатію як заміщуючу інтроспекцію і пропонував використовувати лише як засіб збору суб'єктивних даних, як інструмент спостереження. Пізніше вчений розширив своє розуміння емпатії та описав такі її функції, як підтримання психологічного зв'язку між людьми та забезпечення необхідних умов для психічного розвитку індивіда.

Слід зазначити, що завдяки впливу Х. Кохута спільно з К. Роджерсом емпатія була визнана більшістю терапевтичних шкіл основною нави-

чкою терапевта, що необхідна для створення терапевтичного клімату.

Згідно з К. Роджерсом, емпатійний спосіб спілкування з іншою особистістю передбачає, по-перше, входження в особистий світ іншої людини та перебування у ньому; по-друге, чутливість і сприйнятливості до мінливих переживань іншої людини, зокрема страху, гніву, розчуленості, сором'язливості [11, с. 321]. Це означає тимчасове проживання «іншого життя», делікатне перебування у ньому без оцінювання й осуду. Звідси випливає можливість фіксації того, що, як правило, «зісковзує» зі свідомості іншої людини [11, с. 344].

У гуманістичному психоаналізі Е. Фромма поняття емпатії тісно пов'язане з поняттям ідентифікації [13, с. 108]. Емпатію Е. Фромм розглядає як умову повноцінних міжособистісних відносин із дотриманням психологічної рівноправності та самореалізації учасників спілкування.

На думку С.Л. Рубінштейна, емпатію доцільно розглядати як компонент любові людини до людини, як емоційно опосередковане ставлення до оточуючих [12]. С.Л. Рубінштейн писав, що людина як суб'єкт практичної і теоретичної діяльності, яка пізнає та змінює світ, не є ні безпристрасним споглядачем подій довкола неї, ні байдужим автоматом, який виконує ті чи інші дії. Діючи, особистість переживає те, що з нею відбувається, формує певне ставлення до довкілля. Почуття людини – це її ставлення до світу у формі безпосереднього переживання [12, с. 683].

Д.Б. Ельконін зазначав, що здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншої людини є однією з умов розвитку соціальної децентрації [14, с. 48]. Згідно з Д.Б. Ельконіним, емпатія здійснює важливий вплив на формування когнітивної та емоційної децентрації дитини у процесі подолання «пізнавального егоцентризму» [14].

Р. Даймонд [16] і В. Бронфенбреннер [2] розглядали емпатію як соціальну сенситивність або соціальний інсайт, тобто здатність індивіда розпізнавати думки й почуття іншої людини.

В.Ю. Пузиревський висловлює думку про те, що процес емпатії розпочинається з глибокого сприйняття внутрішнього світу іншої людини, що включає його осмислення й оцінку так, як уявляє собі та переживає це об'єкт емпатії [10, с. 107].

Багато дослідників підтримують точку зору Я.Л. Коломінського [6] про те, що емпатія є взаємодією афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) і конативних (поведінкових) компонентів.

І.М. Юсупов пропонує розглядати емпатію як процес, властивість та стан [15]. Дослідник пропонує визначення емпатії узагаль-

нено як феномен соціально-психологічного походження, який пов'язує свідому й несвідому інстанції психіки. І.М. Юсупов висловлює думку, яка приймається багатьма дослідниками, про те, що структура емпатії є багаторівневою, тобто прояви спостерігаються на психофізіологічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях.

На думку В.В. Бойка, емпатія – це емоційний процес, переживання афективного стану іншої людини у відповідь на її емоційну поведінку [1, с. 64]. В.В. Бойко вважає, що у структурі емпатії доцільно виділити емоційний, інтуїтивний і раціональний канали емпатії.

Ю.О. Менджеричька розглядає емпатію як складний, багаторівневий феномен, у якому закладена сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових змінних, прояв яких опосередковано досвідом соціальної взаємодії суб'єкта з іншими людьми [9, с. 57], тому емпатія розглядається як соціально-психологічна властивість особистості, що складається з низки таких здібностей:

- здатність емоційно реагувати й відгукуватися на переживання іншої людини;
- здатність розпізнавати емоційні стани іншої людини й подумки переносити себе в її думки, почуття, дії;
- здатність давати адекватну емпатичну відповідь як вербального, так і невербального типу на переживання іншої людини.

Згідно з Т.П. Гавриловою, різноманітні форми емпатії базуються на чутливості людини до свого й чужого світу [3, с. 152]. Особи, які мають високий рівень емпатійності, виявляють зацікавлення в інших людях, вони пластичні, емоційні та оптимістичні. Особам, які мають низький рівень емпатійності, притаманні труднощі у встановленні контактів, інтровертованість, ригідність та егоцентричність [3, с. 150].

Під час вивчення змістовно-структурної сторони емпатії доцільно зосередити увагу на таких аспектах, як рівнях розвитку, механізми формування, психологічні детермінанти особистісної емпатії.

В емпатії доцільно виокремити такі компоненти, як мотиваційно-ціннісний, емоційний, раціональний та поведінковий.

На нашу думку, досить важливою проблемою є дослідження особливостей взаємозв'язку емпатії та схильності до прощення особистості.

Концепт «прощення» є неоднозначним у психології. Прощення розглядається дослідниками [4; 19; 20; 21; 23; 24] як дія, акт, відповідь, здібності, особистісна диспозиція, психічний стан, характеристики соціальних одиниць, частковий прояв та результат механізмів соціального пізнання особи.

Р. Еммонс розглядає прощення як особистісний конструкт високого рівня, за якого

особи мають такі характеристики: можливість бути сприйнятливим до обставин, які зменшують гнів; наявність навичок контролювання емоцій; емпатія; смиренність; доброзичливість і прагнення перебувати у гармонійних стосунках [18, с. 162].

Р. Енрайт [19] та Е. Гассін [4] вважають, що прояв прощення в міжособистісних стосунках можна визначити як рішення, по-перше, відмовитись від негативних думок, емоцій і поведінкових проявів стосовно кривдника, який незаслужено образив особу, по-друге, заохочувати позитивні думки, поведінкові прояви та емоції стосовно того ж кривдника. Р. Енрайт зазначає, що прощення вимагає відмови скривдженій людини від гніву та образи [19, с. 114].

На нашу думку, прощення доцільно розглядати як процес свідомої відмови особи від образи, гніву, ненависті, обурення, суму, зумовлених несправедливим ставленням інших людей до неї, та заміни негативних почуттів більш нейтральними і, нарешті, позитивними, такими як співчуття, жалість, що супроводжуються позитивними думками стосовно кривдника й припиненням його засудження.

В нашому дослідженні взяли участь 224 особи, що є українськими студентами (116 жінок і 108 чоловіків), а саме 132 студенти віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту, та 92 студенти віком від 24 до 45 років, які здобувають другу вищу освіту.

Вибірка респондентів була сформована з п'яти українських університетів, а саме Київського університету імені Бориса Грінченка, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Університету економіки і права «КРОК», Київського національного лінгвістичного університету, Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Участь респондентів у дослідженні була конфіденційною та добровільною. Дослідження було проведено з використанням етичних принципів та кодексів поведінки Американської психологічної асоціації (2010).

Задля визначення особливостей зв'язку емпатії та схильності до прощення нами застосовувались такі психодіагностичні методи: методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (автором є В.В. Бойко); опитувальник «Шкала прощення як риси характеру» (авторами є Дж.В. Беррі, Е.Л. Уоррінгтон, Л.Е. О'Коннор, Л. Парротт, Н.Г. Уейд) [17].

Емпірично визначено кореляційні зв'язки схильності до прощення з показниками емпатії (табл. 1).

Нами емпірично встановлено позитивні значущі кореляційні зв'язки показника схильності до прощення з ідентифікацією ( $r = 0,415$ ,  $p < 0,01$ ), емоційним каналом емпатії ( $r = 0,406$ ,  $p < 0,01$ ), раціональним каналом емпатії ( $r = 0,394$ ,  $p < 0,01$ ), інтуїтивним каналом

Взаємозв'язок схильності до прощення з показниками емпатії

Показник	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості
Емоційний канал емпатії	0,406	$p < 0,01$
Інтуїтивний канал емпатії	0,362	$p < 0,01$
Проникаюча здатність в емпатії	0,372	$p < 0,01$
Ідентифікація	0,415	$p < 0,01$
Раціональний канал емпатії	0,394	$p < 0,01$

емпатії ( $r = 0,362$ ,  $p < 0,01$ ) та проникаючою здатністю в емпатії ( $r = 0,372$ ,  $p < 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні здебільшого на основі співпереживань, співчуття поставити себе на місце партнера; характеризуються легкістю, рухливістю та гнучкістю емоцій; здатні до наслідування; здатні брати участь у житті інших людей, зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку.

Позитивний зв'язок схильності до прощення з раціональним та інтуїтивним каналами емпатії свідчить про те, що особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються розвинутою здатністю зрозуміти поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід.

Позитивний зв'язок схильності до прощення з проникаючою здатністю в емпатії свідчить про те, що особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються розвинутою комунікативною властивістю, що дає змогу створювати атмосферу відкритості, довіри, задушевності.

Згідно з поглядами Р. Енрайта [19], Е.Л. Уортінгтона [24], Р. Еммонса [18], необхідним кроком до прощення є розвиток у жертові співчуття до кривдника.

А. Макаскілл, Дж. Малтбі та L. Day [22] зазначають, що людям з більш високим рівнем емпатії легше пробачити інших.

#### Висновки з проведеного дослідження.

Емпатію доцільно розглядати як багаторівневий феномен, у якому закладено сукупність мотиваційно-ціннісних, емоційних, раціональних і поведінкових компонентів, прояв яких визначає розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.

Емпірично встановлено прямий значущий кореляційний зв'язок схильності до прощення з особистісною емпатією. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні здебільшого на основі співпереживань, співчуття поставити себе на місце партнера; характеризуються легкістю, рухливістю та гнучкістю емоцій; здатні до наслідування.

Встановлено позитивний значущий кореляційний зв'язок схильності до прощення з емоційним каналом емпатії. Особи, які біль-

шою мірою схильні до прощення, здебільшого здатні брати співучасть у житті інших людей, зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку.

Виявлено позитивні значущі кореляційні зв'язки схильності до прощення з раціональним та інтуїтивним каналами емпатії. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються розвинутою здатністю зрозуміти поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються розвинутою комунікативною властивістю, що дає змогу створювати атмосферу відкритості, довіри, задушевності.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в психологічній консультації, в психотерапії, а також в процесі подальшого дослідження проблеми психології прощення.

Перспективу дослідження вбачаємо в теоретико-емпіричному дослідженні психологічних особливостей зв'язку прощення зі статеві-віковими та гендерними відмінностями.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко В.В., Клиценко О.А. Оценка эмпатии личности. Санкт-Петербург : Сударьяна, 2002. 286 с.
2. Бронфенбреннер У. Два мира детства. Москва : Прогресс, 1967. 167 с.
3. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2005. № 2. С. 147–156.
4. Гассин Э.А. Психология прощения. *Вопросы психологии*. 1999. № 4. С. 93–104.
5. Ильин Е.П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 304 с.
6. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Минск : Народная Асвета, 1969. 238 с.
7. Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией. *Антология современного психоанализа*. Москва : Институт психологии РАН, 2000. С. 282–299.
8. Липпс Т. Руководство к психологии. Санкт-Петербург : изд-во О.Н. Поповой, 1907. 394 с.
9. Менджеричкая Ю.А. Особенности эмпатии субъекта затрудненного общения. *Прикладная психология*. 1999. № 4. С. 54–64.



10. Пузыревский В.Ю. Феномен эмпатии в контексте современной западной философии. Альманах «Сибирь». *Философия. Образование*. 2002. Вып. 6. С. 103–118.
11. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. Москва : Апрель Пресс ; ЭКСМО, 2002. 512 с.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 720 с.
13. Фромм Э. Искусство любить. Москва : Педагогика, 1990. 160 с.
14. Эльконин Д.Б. Психология развития. Москва : Издательский центр «Академия», 2001. 144 с.
15. Юсупов И.М. Психология эмпатии : дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.01. Санкт-Петербург, 1995. 252 с.
16. Dymond R.F. Personality and empathy. *Journal of Consulting Psychology*. 1950. Vol. 14 (6). P. 436–445.
17. Berry J.W., Worthington E.L., O'Connor L.E., Parrott L.I., Wade N.G. Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73. P. 1–43.
18. Emmons R.A. Personality and forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice* / M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen. New York : Guilford Press, 2000. P. 156–175.
19. Enright R.D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. 299 p.
20. Heider F. *The psychology of interpersonal relations*. New York, NY : Wiley. 1958. 322 p.
21. Lijo K.J. Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 2018. Vol. 8 (3). P. 342. DOI: 10.4172/2161-0487.1000342.
22. Macaskill A., Maltby J., Day L. Forgiveness of self and others and emotional empathy. *Journal of Social Psychology*. 2002. Vol. 142 (5). P. 663–665.
23. Strelan P., Covic T. A Review of Forgiveness Process Models and A Coping Framework to Guide Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 25 (10). P. 1059–1085. DOI: 10.1521/jscp.2006.25.10.1059.
24. Worthington E.L. Jr., Kurusu T.A., Collins W., Berry J.W., Ripley J.S., Baier S.N. Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*. 2000. Vol. 28 (1). P. 3–20. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2000-15404-001>.