
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Эмпатия в межличностных отношениях обучающихся как фактор их психологической безопасности

Анисимова Е.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru

Крушельницкая О.Б.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

В настоящее время возрастает актуальность исследования проблем психологической безопасности обучающихся, которые проявляются в системе их межличностных отношений и в целом оказывают негативное влияние на успешность социализации. Согласно данным недавних исследований, у все большего числа обучающихся отмечается рост показателей, представляющих угрозу психологической безопасности: депрессивных и тревожных состояний, вызванных дисгармонией межличностных отношений. В статье представлен анализ зарубежных исследований психологической безопасности обучающихся в контексте развития их эмпатических способностей как необходимого условия психологической и эмоциональной устойчивости личности. На основе обобщения и систематизации теоретических представлений показано, что развитие эмпатии способствует гармонизации межличностных отношений, а также позволяет обучающимся преодолевать риски и угрозы психологической безопасности. Обоснована необходимость разработки психолого-педагогической программы дополнительного образования, целью которой является развитие у школьников подросткового и юношеского возраста эмпатических способностей, а также обучение навыкам эмпатического взаимодействия для обеспечения психологической безопасности.

Ключевые слова: взаимодействие, межличностные отношения, обучающиеся, общение, психологическая безопасность, психологическая устойчивость, эмпатия, эмпатические способности.

Для цитаты: Анисимова Е.В., Крушельницкая О.Б. Эмпатия в межличностных отношениях обучающихся как фактор их психологической безопасности [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 93—102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120309>

Empathy in Interpersonal Relationships of Students as a Factor of Their Psychological Safety

Ekaterina V. Anisimova

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru*

Olga B. Krushelnitskaya

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru*

The relevance of studying the problems of psychological safety of students, manifesting themselves in the system of their interpersonal relationships and generally having a negative impact on their socialization, is obvious. According to recent studies, an increasing number of students are experiencing an increase in indicators that appear to be a threat to psychological safety: depressive and anxiety states caused by disharmony in interpersonal relationships. The article presents an analysis of foreign studies of the psychological safety of students in the context of the

development of their empathic abilities as a necessary condition for the psychological and emotional stability of an individual. Generalization and systematization of theoretical concepts shows that the development of empathy contributes to the harmonization of interpersonal relationships, and also allows students to overcome risks and threats to their psychological safety. The necessity of developing a psychological and pedagogical program of additional education is substantiated, the purpose of which is to develop empathic abilities in adolescents and young adults, as well as to teach empathic interaction skills to ensure psychological safety.

Keywords: interaction, interpersonal relationships, students, communication, psychological safety, psychological stability, empathy, empathic abilities.

For citation: Anisimova E.V., Krushelnitskaya O.B. Empathy in Interpersonal Relationships of Students as a Factor of Their Psychological Safety. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 93—102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120309> (In Russ.).

Введение

Обострение социальных и политических отношений, возникновение социокультурных противоречий, частичный перенос непосредственного общения в цифровое пространство ведут к возрастанию рисков и угроз психологической безопасности личности учащихся, а также переводят проблему безопасности личности в разряд наиболее актуальных. Первые глобальные социальные изменения, ставшие переломным этапом в развитии мирового сообщества и послужившие отправной точкой для формирования психологического кризиса, начались с распространения инфекции SARS COV-2 в 2019 г. [13; 20]. В настоящее время психологический кризис продолжает развиваться.

По данным отечественных и зарубежных популяционных исследований уровня эмоциональной дезадаптации у студенческой молодежи и школьников, начиная с 2019 года отмечается высокий рост показателей, представляющих угрозу психологической безопасности (депрессивные и тревожные расстройства, аутодеструктивное и суицидальное поведение); согласно же результатам исследований последних лет [6], рост данных показателей отмечается в два, а то и в три раза. Стоит отметить, что и анализ причин обращений обучающихся ФГБОУ ВО МГППУ в психологическую службу за последние три года позволяет говорить о наличии социально-психологических проблем, связанных с нарушениями в межличностных и социальных контактах, вызванных зачастую отсутствием включенного эмоционального (эмпатического) общения [6].

Роль личного общения для обеспечения психологической безопасности обучающихся подчеркивается в зарубежных исследованиях [5; 11; 14; 15; 26], посвященных этике современного образовательного пространства школьников и студенческой молодежи, где факторами его стабильности являются сохранение культуры речи и непосредственное эмпатическое общение. Отмечается, что благополучное развитие когнитивных способностей, психологическая устойчивость к разного рода стрессовым и кризисным ситуациям, психическое и психологическое здоровье как важнейшие компоненты психологической безопасно-

сти личности учащихся обеспечиваются в процессе их социализации во многом благодаря эффективному межличностному общению.

Основополагающие характеристики психологической безопасности образовательной среды определяются в современной научной психологической литературе с выделением таких важных элементов, как создание эмоционально-положительной и благополучной обстановки общения; отсутствие в процессе образования угроз для психического и физического развития личности учащихся, исключение проявлений психологического насилия; наполнение образовательной среды психообразовательными компонентами, целью которых являются психологическая профилактика и просвещение, стимулирующие укрепление и сохранение психического здоровья обучающихся [7; 9].

Таким образом, вопросы психологической безопасности личности обучающихся в межличностном общении реализуются в основном в образовательном пространстве, имеют непосредственную связь с эмпатией и эмпатическими способностями и являются актуальными на нынешнем этапе развития общества.

Психологическая безопасность в межличностном взаимодействии

Потребность в безопасности берет свое начало из природообусловленных потребностей, выделенных еще А. Маслоу. Психологическая безопасность — понятие более сложное, однако суть его выглядит так же, как и представления об общей безопасности существования индивида. Согласно мнению А. Маслоу, как активная сила потребность в безопасности выступает не всегда, но выходит на первый план, когда у индивида появляется необходимость мобилизовать все ресурсы организма в кризисных и экстремальных ситуациях. К разряду таких ситуаций автор относит социальные кризисы, войны, стихийные бедствия, эпидемии, а также иные ситуации, отличающиеся характерными неблагоприятными для индивида и для социума угрожающими условиями [7].

Не каждый индивид способен конструктивно действовать в экстремальных жизненных ситуациях, ока-

зывать должное сопротивление и противостоять им. Это и становится одной из наиболее распространенных причин нарушения психического и психологического благополучия, а также психологической безопасности и здоровья личности. Согласно мнению И.А. Баевой, достаточно часто в психологических исследованиях, посвященных проблеме безопасности, данный феномен ассоциируется с жизнестойкостью и способностью субъекта к саморазвитию, сохранению целостности в различных неблагоприятных ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием, а также безопасностью в экстремальных ситуациях.

Зарубежные исследователи анализируют результаты изучения стратегий преодолевающего поведения, переживания субъективного благополучия, необходимые для поддержания психологической безопасности обучающихся [7; 12]. Например, О.А. Афолаби и А.Г. Балогунa (Afolabi O.A., Baloguna A.G.) обосновали, что психологическая безопасность, наряду с эмоциональным интеллектом, эмпатией и самоофективностью, является важнейшим фактором удовлетворенности жизнью магистрантов [7]. Л.Дж. Хоффман, Б.Ч. Чу (Hoffman L.J., Chu B.C.) акцентируют внимание ученых и практиков на том, что полезное безопасное поведение личности, рассмотренное, в том числе, на студенческой выборке, необходимо отличать от вредного, в зависимости от того, какую функцию оно выполняет — функцию совладания или безопасности [17]. А отечественные авторы С.М. Гайдаренко и М.А. Мартынова, с опорой на зарубежные исследования, выделяют определяющую роль эмпатии в формировании базового чувства психологической безопасности в образовательных отношениях в контексте межличностного общения и определения статуса индивида в референтной группе [3].

В контексте психологической безопасности обучающихся целесообразно рассматривать образовательную среду как неотъемлемое условие безопасного социального развития индивида. И.А. Баева подчеркивает, что «психологически безопасная образовательная среда имеет референтную значимость, удовлетворяет основные потребности [обучающегося] в личностно-доверительном общении и эффективном межличностном взаимодействии, обеспечивает психологическую защищенность включенных в нее субъектов» [2].

В современных зарубежных исследованиях (А. Эдмонсон, Х.М. Уокер, К. Каван и др.) (A. Edmonson, H.M. Walker, K. Kavanagh и др.) все чаще предметом изучения становятся различные аспекты проблемы психологической безопасности в системе образования. А. Эдмонсон (A. Edmonson) в исследовании взаимосвязи психологической безопасности и взаимоотношений школьников с референтной группой в образовательном учреждении показал, что уровень психологической безопасности зависит от межличностных отношений учащихся. Автор подчеркивает, что напряженность, страх и подавленность, приводящие к психотравмирующим ситуациям, школьники

чаще всего испытывают при понижении уровня психологической безопасности [12; 17; 21].

Р.Т. Джонсон, Д. Финкельхор, Д.В. Джонсон и другие исследователи (R.T. Johnson, D. Finkelhor, D.W. Johnson и др.) выделили два направления в работе по повышению безопасности образовательной среды: психологическую и физическую безопасность учащихся, существующих как единое целое [12; 17]. Схожей позиции придерживаются и многие отечественные авторы. Согласно мнению А.В. Брушлинского, К.А. Абульхановой, С.Л. Рубинштейна и др., психологическая безопасность представляет собой состояние субъекта, способное одновременно к стабильному и целостному существованию, а вместе с тем имеющее способность к динамическим изменениям, причем центром психологической безопасности является сам субъект как активная, ответственная, рефлексивная и целостная инстанция, которая может саморазвиваться и разрешать жизненные противоречия. Такая стабильность у обучающихся достигается, в том числе, посредством успешности в межличностных отношениях и получения высокого статуса в референтной группе.

В современных отечественных и зарубежных исследованиях отмечается, что психологическая безопасность обучающихся позволяет им эффективнее взаимодействовать внутри референтной группы, противостоять жизненным трудностям, сохранять устойчивость к их воздействию. Как сложное интегративное образование, психологическая безопасность позволяет индивиду реализовывать свое предназначение в различных сферах жизнедеятельности, а также успешно осуществлять ведущую деятельность в экстремальных и кризисных ситуациях. При этом наработанные в психологической науке средства изучения и обеспечения психологической безопасности личности имеют свою специфику применительно к условиям образовательной среды. Так, например, разработанная И.И. Приходько «Трансформационная модель структуры психологической безопасности личности», в которую входят «...в обычных условиях жизнедеятельности <...> морально-коммуникативный, мотивационно-волевой (жизнестойкость), ценностно-смысловой компоненты и внутренний комфорт, <...> в экстремальных условиях деятельности профессионалов — морально-волевая урегулированность (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой и посттравматический рост» [3], видоизменяется при решении задач обеспечения психологической безопасности социальных групп обучающихся. Важным условием внутреннего комфорта для них является эффективность межличностного общения, статус в референтной группе, принятие сверстниками. От этого напрямую зависит их жизнестойкость, а также еще формирующаяся на данном этапе система ценностно-смысловых ориентаций личности [1]. Морально-волевая урегулированность, стратегии совладания с тревожными и стрессовыми ситуациями попадают в прямую зависимость от удов-

летворенности характером межличностных отношений [6].

Эмпатия как условие безопасного общения

В последнее время все чаще внимание исследователей приковано к эмпатии как важному фактору личностного благополучия. Эффективное межличностное общение — необходимое условие психологической безопасности учащегося, отвечающее за его статус в референтной группе, а также психологическое и эмоциональное благополучие в социальной среде сверстников. Эмпатия — фактор, обеспечивающий эффективность межличностного общения и, как следствие, — его психологическую безопасность [1].

Эмпатия — феномен, являющийся одновременно и внутренней характеристикой личности, и фактором, обуславливающим ее способности к пониманию другого в процессе общения и социального взаимодействия [1]. Так, в исследованиях Т.Д. Карягиной эмпатия исследуется как «феномен познания» или как «феномен общения»; Ю.В. Лебедева определяет ее как необходимый элемент культуры общества; Т.В. Корнилова обосновывает, что результатом эмпатии являются не только аффективные, но и когнитивные аспекты. М. Дэвис рассматривает поле эмпатических способностей, подразделяя его на процессы (децентрация и сопереживание) и результаты (забота и личностный дистресс). Однако, несмотря на различия в подходах к изучению данного феномена, как отечественные, так и зарубежные авторы выделяют неопределимую роль эмпатии в выстраивании межличностных отношений.

П. Мико, М.Дж. Кава и С. Буэльга (P. Micó, M.J. Cava, S. Buelga) рассматривали процесс построения безопасных межличностных отношений в тесной взаимосвязи с познанием и пониманием ситуации и опыта Другого [23]. На их взгляд, для обучающихся эмпатия является важной конструкцией для взаимопонимания в межличностных отношениях, сотрудничества между сверстниками и состоит из трех основных этапов: восприятия Другого и/или его ситуации, интериоризации чувств/переживаний Другого по поводу его ситуации, понимания ситуации Другого и выделения прав Другому на переживание по поводу ситуации. Как и феномен психологической безопасности, эмпатия включает в себя когнитивный, поведенческий и эмоциональный компоненты. Н.И. Сарджвеладзе дает ей такое определение: «Эмпатия — это особый психический акт, целостное образование когнитивных, эмоциональных и моторных (поведенческих) компонентов, которое включено в качестве особой формы в социальное взаимодействие. Суть данного психического акта: 1) проникновение во внутренний мир другого человека, будь то его эмоциональное переживание, личностные качества, потребности, стремления или оценочные суждения; 2) реагирование субъектом

на проявления внутреннего мира другого человека» [4]. В контексте обеспечения психологической безопасности когнитивные способности эмпатии позволяют человеку воспринимать и понимать полученную в результате межличностного общения достоверную информацию, извлекать и усваивать продуктивный опыт, необходимый для безопасной ориентировки в ситуации. Эмоциональное переживание субъективного благополучия поддерживает состояние защищенности и удовлетворенности жизнью, оптимальный уровень самоэффективности и уверенности в себе. Сохранение психического и психологического здоровья посредством осуществления безопасных стратегий поведения в рамках межличностного взаимодействия проявляется в отсутствии тревожных и депрессивных состояний, в поддержании психологической устойчивости к стресс-факторам [6].

Многие психологи, социологи и социальные психологи отмечают тот факт, что способность к сопереживанию, т. е. возможность одного индивида на эмоционально-чувственном уровне войти в область переживаний другого, повышает эффективность межличностного взаимодействия и выделяет индивида из числа тех, кто в процессе общения предпочитает использовать формы коммуникации, исключающие эмоциональную составляющую [8; 22; 29; 31]. Данная коммуникативная стратегия повышает уровень эмоциональной саморегуляции в процессе общения [6]. Так, согласно исследованию К. Дж. Фике и Дж. С. Маттис (K.J. Fike, J.S. Mattis et al.), эмпатия может быть важным моментом вмешательства для поддержки просоциального поведения среди чернокожей молодежи. Результаты, полученные учеными, подтверждают, что темнокожие школьники-подростки, проявляя эмпатическую способность к сопереживанию в процессе межличностного общения, подвергаются меньшей дискриминации со стороны сверстников. По мнению авторов, у них отмечается большая эффективность в выстраивании межличностных связей в контексте общепринятых социальных норм, что обеспечивает их психологическую безопасность; а также им удается быстрее завоевать признание окружающих, нежели тем темнокожим школьникам, которые используют иные коммуникативные навыки. Авторы делают вывод: «Эффективность внешних социальных коммуникаций и психологическая устойчивость межличностных отношений напрямую связаны с внутренней способностью человека эмпатически взаимодействовать с другими людьми» [8].

Согласно исследованию С. Пенгпид и К. Пелцера (S. Pengpid & K. Peltzer), посвященному изучению психологической активности студенческой молодежи и школьников, обучающиеся часто сталкиваются с широким разнообразием потенциально стрессовых и труднопреодолимых ситуаций и, если им не хватает эмпатических навыков, это может привести к развитию состояний, являющихся угрозой для психологической безопасности их самих и всей социальной группы [27].

Большинство подобных экстремальных для учащихся ситуаций, согласно мнению авторов, касается ситуаций межличностного общения: «способность к эмпатии напрямую связана с эффективностью межличностных коммуникаций в подростковом возрасте, она отвечает за альтруистические и просоциальные явления, демонстрируемые индивидом в критические возрастные периоды по отношению к референтной группе в частности и всему обществу в целом» [1, с.252]. Стабильность и психологическая безопасность внутри социальной группы обеспечиваются за счет эффективности межличностных отношений внутри нее, которая поддерживается посредством использования обучающимися эмпатических форм коммуникации [15; 17; 18].

Значимой социальной группой для обучающихся становится референтная группа сверстников. Наличие или отсутствие эмпатических способностей начинает играть значимую роль в межличностных отношениях обучающихся в процессе выстраивания ими коммуникации внутри группы. Эффективность коммуникаций зачастую зависит от прочности связей, которые обучающийся устанавливает в процессе общения и межличностного взаимодействия со сверстниками [24; 29].

С одной стороны, эмпатия — это личностное качество, характеристика личности индивида, заложенная от рождения [31], но с другой — способность, инструмент осваиваемый обучающимся в процессе социализации, с самого раннего ее института — семьи. Являясь внутренней характеристикой, она реализует значимую вспомогательную функцию личности, необходимую для повышения эффективности межличностных отношений при выстраивании социальных связей, способствуя тем самым обеспечению психологической безопасности личности обучающихся.

Развитие эмпатических способностей как фактор психологического благополучия и академических достижений обучающихся

Эмпатия представляет собой одну из наиболее значимых внутриличностных переменных с точки зрения эмоциональных навыков. Объясняя ее значение, К. Роджерс писал: «*Эмпатия — это способность встать в ботинки другого*» [4, с.56]. Эмпатия — это внутренняя характеристика, применяемая к конкретно взятому индивиду, однако с ней непосредственно связаны способности к выстраиванию внешних коммуникаций. Р. Гонсалвес и М. Фигейредо-Брага (R. Goncalves & M. Figueiredo-Braga) в исследовании роли эмпатии в академической удовлетворенности и снижении уровня эмоционального выгорания у студентов-медиков выявили, что при выстраивании эмпатии в качестве особого конструкта в процесс профессионального общения в период прохождения практики у учащихся возрастает академическая успешность [16]. С точки зрения авторов, эмпатия, представляя собой многомерный конструкт и включая эмоциональные, когнитивные и дис-

позиционные измерения, оказывает непосредственное влияние на удовлетворенность студентом результатами своих академических достижений. Студенты, проявляющие на эмоциональном уровне эмпатическую заботу и сострадание по отношению к пациентам, что является неотъемлемой частью профессии врача, более удовлетворены своими академическими успехами, нежели студенты, не проявляющие эмпатии.

Стоит отметить, что проблематика современных зарубежных исследований, посвященных развитию эмпатии у обучающихся, относится преимущественно к области помогающих профессий в сфере здравоохранения и медицинских областей психологии. Р. Винтер и Н. Линож (R. Winter, N. Leanage et al.) в своем систематическом обзоре качественных исследований опыта включения в образовательный процесс студентов медицинских профессий тренингов на развитие эмпатических способностей, навыков эмпатического общения показали повышение профессиональной эффективности студентов в тех областях медицины, которые связаны с непосредственным взаимодействием с пациентами во время практики [15]. Исследователями Л. Хуанг и Дж. Тай (L. Huang, J. Thai) была показана положительная связь между эмпатией, сочувствием и самооценкой студентов-медиков из Китая [18; 30]. Индийские психологи А. Дж. Раджа Б. и К. Кхандхадия (A.J. Raja B. & K. Khandhadiya) доказали, что проявление эмпатии по отношению к пациентам во время пандемии COVID-19 послужило причиной возрастания уровня межличностной эмоциональной сплоченности внутри коллектива, повышению профессиональной эффективности, а также формированию благоприятного климата, что способствовало возрастанию числа выздоровевших пациентов [28].

Межличностные отношения и эмоциональные навыки (в том числе психологическая устойчивость) играют огромную роль в формировании личности обучающихся. Они зачастую напрямую связаны с тем, как индивид справляется с личностными трудностями и академическими требованиями. В данный период обучающиеся проходят различные стадии эмоционально-волевого развития при взаимодействии друг с другом в межличностных отношениях, которые оказывают непосредственное влияние на личностную, академическую успешность и психологическую безопасность. П.А. Черчи и Д. Думлюдаг (P.A. Cerci, D. Dumludag), изучая взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и навыками эмпатического взаимодействия внутри учебных групп, показали, что эмоциональные навыки эмпатии (emotional skills of empathy) могут играть центральную роль в том, как студенты колледжей преодолевают сложные жизненные ситуации. По мнению авторов, на основании этого у индивидов формируются адаптивные стратегии поведения, что в свою очередь приводит к улучшению успеваемости и повышению психологического благополучия и психологической безопасности, а также повышению эффективности межличностных отношений [10].

В зарубежных исследованиях, посвященных эмпатическому взаимодействию учащихся в школьной среде, удалось выявить, что эмпатия положительно коррелирует с другими психологическими и/или академическими переменными. Так, в серии исследований Дж. Эрнандес, Р. Лопес и О. Капо (J. Hernandez, R. Lopez & O. Caro) [14], посвященных особенностями межличностного общения в условиях непосредственного и опосредованного общения школьников, было показано, что эмпатия, применяемая при непосредственном личном контакте между учащимися, оказывает положительное воздействие на личные отношения в классе и внутреннюю мотивацию, связанную с достижениями и успешностью, а вот при опосредованном контакте, в общении учащихся через социальные сети и мессенджеры, подробно охарактеризованном в исследовании К. Паласио (C. Palacio) [19], эмпатия снижается или совсем не воспринимается партнером по общению, за счет чего могут развиваться такие цифровые барьеры общения, как кибербуллинг (cyberbullying) и киберагрессия.

Взгляд венгерского психолога А. Ола (A. Olah), опирающегося в своей концептуальной идее на принципы психологии здоровья и позитивной психологии, представляет особый интерес в решении задач психологической безопасности в контексте межличностных отношений [25]. Ученый, изучая проблемы защиты психики человека, в том числе и в образовательной среде, выявил, что обеспечение психологической безопасности школьников возможно за счет интегрированного образования, объединяющего мотивационные, поведенческие и когнитивные ресурсы личности, отвечающие за ее адаптацию и способствующие в кризисных ситуациях поддержанию психоэмоционального состояния и сохранению психического здоровья. Такое интегрированное образование, по мнению А. Ола, позволит сформировать психологический иммунитет, а сама концепция автора включает психодиагностический инструментарий, позволяющий раскрыть и конкретизировать компоненты психологического иммунитета: созидательность, самоконтроль, оптимизм, самоуважение и др., которые непосредственно перекликаются с элементами, составляющими феномен эмпатии. Объединяя эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты, эмпатия включается в социальное взаимодействие в качестве особого психического акта и является одним из важных факторов, влияющих на эффективность межличностных отношений, что поддерживает психологическую безопасность обучающихся и, как следствие, способствует формированию у них психологического иммунитета.

Практическая значимость принципов, предложенных А. Ола, подтвердилась в предложении американского психолога Д. Гилберта (D. Gilbert) и индийских психологов А. Бхардвадж и К. Агравал (A. Bhardwaj & K. Agrawal) [28]. Исследователи предложили использовать психологический иммунитет как некую защиту «разума от несчастья», применяемую в качестве адап-

тационной возможности психологической безопасности. Схожие идеи можно встретить у медицинских психологов и врачей из Великобритании Р. Винтера, Н. Линож, Н. Робертса, Р.И. Нормана и Дж. Хоуик (R. Winter, N. Leanage, N. Roberts, R.I. Norman, J. Howick) в систематическом обзоре качественных исследований эмпатии [15]. Авторы также на основании данной концепции рассмотрели возможность разработки специальной программы первичной психологической профилактики или программ психологической подготовки студентов-медиков, включающих развитие эмпатических способностей [28; 15]. Соглашаясь с мнением авторов, мы также считаем, что в целях повышения адаптивных возможностей обучающихся, уровня их психологического благополучия и безопасности необходима разработка, с опорой на концепцию формирования психологического иммунитета А. Ола, специальной программы, учитывающей социально-психологические особенности учащихся, их когнитивные, мотивационные и поведенческие ресурсы, в рамках которой предполагается осуществлять обучение навыкам эмоционального общения, а также развитие эмпатии и эмпатических способностей, что будет способствовать повышению психологической устойчивости и безопасности обучающихся.

Результаты исследований показали, что развитая эмпатия, оказывая позитивное влияние на эффективность межличностных отношений обучающихся, благотворно воздействует на их психологическую безопасность, а также психическое здоровье и благополучие.

Заключение

В современных зарубежных исследованиях изучаются особенности личности обучающихся в контексте межличностных отношений, а также выделяется важная роль эмпатии как фактора, способствующего эффективности межличностных отношений и психологической безопасности. Основное внимание уделено проблемам развития навыков эмоционального (эмпатического) взаимодействия, когнитивных способностей, психологической устойчивости, психического и психологического здоровья и благополучия обучающихся как компонентам психологической безопасности личности в контексте межличностных отношений в образовательном пространстве.

Исследователи подтвердили, что эмпатия оказывает существенное влияние на эффективность межличностных отношений обучающихся, включаясь в качестве особой формы межличностной коммуникации в процесс социального взаимодействия; позволяет им продумывать и применять стратегии эмоционально включенного поведения, обеспечивающего психологическую безопасность за счет эффективных межличностных отношений. Ученые отмечают, что, по сравнению с традиционными дидактическими методами обучения, внедрение интегрированных образователь-

ных программ будет способствовать повышению психологического благополучия и психологической безопасности, уверенности, удовлетворенности, самоэффективности обучающихся разного возраста, формированию личной психологической устойчивости.

Исследователи также считают, что с помощью обучения навыкам эмпатии и эмпатического общения возможно «защитить разум обучающихся от несчастья», а именно снижать страхи и уменьшать уровень тревожных и депрессивных состояний, стабилизировать состояние в ситуациях стресса, облегчать проблемы с психическим здоровьем, что благотворно повлияет на психическое здоровье обучающихся и их психологическую безопасность.

Проблемы обучения навыкам эмпатии и эмпатического общения в образовании требуют углубленного теоретического осмысления и эмпирического исследования, поиска моделей, инструментов прогнозирования последствий вмешательств в долгосрочной перспективе. На наш взгляд, перспективным направлением исследования может стать анализ эффективности применения пилотных тренинговых программ по развитию навыков эмпатии для обеспечения психологической безопасности личности учащихся в образовательном пространстве, поддержания ее психологического здоровья, устойчивости и благополучия в различных образовательных средах с учетом возрастного этапа и гендерной специфики.

Литература

1. Анисимова Е.В. Эмпатия и ее роль в межличностном взаимодействии в подростковом возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Том 8. № 6-А. С. 244—255. DOI:10.34670/AR.2020.46.6.175
2. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2012. Том 4. № 3. С. 1—14. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n3/psyedu_2012_n3_55542.pdf (дата обращения: 25.09.2023).
3. Гамова С.Н., Красова Т.Д., Чуйкова Ж.В. Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Том 8. № 4. С. 1—9. DOI:10.15862/30PDMN420
4. Сарджвеладзе Н.И. О балансе проекции и интроекции в процессе эмпатического взаимодействия // Бессознательное: природа, функции, методы исследования: в 4 т. Т. 3 / Под общ. ред. А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия, Ф.В. Бассина. Тбилиси: Мецниереба, 1978. С. 485—490.
5. Современные реалии этики общения в образовательном пространстве / Т.В. Ермолова, А.В. Литвинов, Н.В. Савицкая, О.А. Круковская // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 8—20. DOI:10.17759/jmfp.2021100301
6. Суицидальные интенции студентов в период пандемии COVID-19 / Е.В. Анисимова, Г.С. Банников, А.В. Летова, П.К. Яхьяева // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы суицидологии» (г. Иркутск, 27 мая 2022 г.). Иркутск: ИНЦХТ, 2022. С. 24—30.
7. Afolabi O.A., Baloguna A.G. Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction // Psychological Thought. 2017. Vol. 10. № 2. P. 247—261. DOI:10.5964/psyc.v10i226
8. Black adolescent altruism: Exploring the role of racial discrimination and empathy / K.J. Fike, J.S. Mattis, K. Nickodem, C. Guillaume // Children and Youth Services Review. 2023. Vol. 150. Article ID 106990. 8 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2023.106990
9. Boustras G., Waring A. Towards a reconceptualization of safety and security, their interactions, and policy requirements in a 21st century context // Safety Science. 2020. Vol. 132. Article ID 104942. 14 p. DOI:10.1016/j.ssci.2020.104942
10. Cerci P.A., Dumladag D. Life satisfaction and job satisfaction among university faculty: the impact of working conditions, academic performance and relative income // Social Indicators Research. 2019. Vol. 144. P. 785—806. DOI:10.1007/s11205-018-02059-8
11. Design thinking and public sector innovation: the divergent effects of risk-taking, cognitive empathy and emotional empathy on individual performance / J.P. Vassallo, S. Banerjee, H. Zaman, J.C. Prabhu // Research Policy. 2023. Vol. 52. № 6. Article ID 104768. 17 p. DOI:10.1016/j.respol.2023.104768
12. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams // Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44. № 2. P. 350—383. DOI:10.2307/2666999
13. Empathy, memory, and aging during the COVID-19 pandemic / I. Cho, T.J. Cunningham, R.T. Daley, E.A. Kensinger, A. Gutchess // Current research in ecological and social psychology. 2023. Vol. 4. Article ID 100105. 10 p. DOI:10.1016/j.cresp.2023.100105
14. Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent / P.U. Superva, C.S. Bordas, A.Q. Robres, R.L. Blasco, C.L. Cosculluela // Children and Youth Services Review. 2023. Vol. 144. № 4. Article ID 106755. 15 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2022.106755

15. Experiences of empathy training in healthcare: a systematic review of qualitative studies / R. Winter, N. Leanage, N. Roberts, R.I. Norman, J. Howick // *Patient Education and Counseling*. 2022. Vol. 105. № 10. P. 3017—3037. DOI:10.1016/j.pec.2022.06.015
16. *Gonçalves R., Figueiredo-Braga M.* The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction // *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2019. Vol. 83(5). Article ID 6706. 10 p. DOI:10.5688/ajpe6706
17. *Hoffman L.J., Chu B.C.* When Is Seeking Safety Functional? Taking a Pragmatic Approach to Distinguishing Coping From Safety // *Cognitive and Behavioral Practice*. 2019. Vol. 26. № 1. P. 176—185. DOI:10.1016/j.cbpra.2018.11.002
18. *Huang Y., Hu P., Deng H.* Empathic concern induction modulates behavioral ratings and neural responses to harm-related moral judgment: an event-related potentials study // *Behavioural Brain Research*. 2023. Vol. 446. Article ID 114397. 9 p. DOI:10.1016/j.bbr.2023.114397
19. Imaginarios de jóvenes entre 13 y 18 años acerca del ciberacoso y la empatía: Un estudio de caso / C. Palacio Chavarriaga, L.J. Rodríguez Marín, Y.I. Rodríguez Cuesta, J.M. Giraldo Villa // *Infancias Imágenes*. 2020. Vol. 19. № 1. P. 21—32. DOI:10.14483/16579089.13425
20. *Jiang Q., Zhang Y., Pian W.* Chatbot as an emergency exist: Mediated empathy for resilience via human-AI interaction during the COVID-19 pandemic // *Information Processing and Management*. 2022. Vol. 59. Article ID 103074. 16 p. DOI:10.1016/j.ipm.2022.103074
21. *Johnson D.W., Johnson R.T.* Why violence programs don't work and what does [Электронный ресурс] // *Educational Leadership*. 1995. Vol. 52. № 5. P. 63—67. URL: <https://www.ascd.org/el/articles/why-violence-prevention-programs-dont-work-and-what-does> (дата обращения: 25.09.2023).
22. *Kim H., Choi H., Han S.* The effect of sense of humor and empathy on the interpersonal adaptation // *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 197. Article ID 111791. 5 p. DOI:10.1016/j.paid.2022.111791
23. *Mico P., Cava M.J., Buelga S.* Sensibilidad intercultural y satisfacción con la vida en alumnado autoctono e inmigrante // *Educación*. 2019. Vol. 55. № 1. P. 39—57. DOI:10.5565/rev/educar.965
24. *Morales Rodríguez F.M., Rodríguez Clares R., García Muñoz M.R.* Influence of resilience, everyday stress, self-efficacy, self-esteem, emotional intelligence, and empathy on attitudes toward sexual and gender diversity rights // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(17). Article ID 6219. 21 p. DOI:10.3390/ijerph17176219
25. *Oláh A., Kapitány-Fövényi M.* A pozitív pszichológia tíz éve // *Magyar Pszichológiai Szemle*. 2012. Vol. 67. № 1. P. 19—45. DOI:10.1556/MPSZLE.67.2012.1.3
26. Patient perceptions of empathy in primary care telephone consultations: a mixed methods study / J. Vennik, S. Hughes, E. Lyness [et al.] // *Patient education and counseling*. 2023. Vol. 113. Article ID 107748. 7 p. DOI:10.1016/j.pec.2023.107748
27. *Pengpid S., Peltzer K.* Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. Article ID 2084. 7 p. DOI:10.3390/ijerph16122084
28. Physician empathy during crisis: a survey of doctors in COVID-19 pandemic (COPE study) / B.A.J. Raja, K. Sriambika, K. Khandhadiya, C.S.S. Guru, U. Mahajan // *Medical journal armed forces India*. 2022. Online ahead of print. 11 p. DOI:10.1016/j.mjafi.2022.08.012
29. *Refoua I., Rafaelli E.* Responsive support: A matter of psychological need fulfillment // *Current Opinion in Psychology*. 2023. Article ID 101691. 37 p. DOI:10.1016/j.copsyc.2023.101691
30. The positive association between empathy and self-esteem in Chinese medical students: a multi-institutional study / L. Huang, J. Thai, Y. Zhong, H. Peng, J. Koran, X. Zhao // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 1921. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01921
31. *Ünal E., Koçak A.U.* The relationship between beliefs toward mental illnesses, empathic tendency and social distancing in university students // *Archives of Psychiatric Nursing*. 2022. Vol. 41. P. 348—353. DOI:10.1016/j.apnu.2022.09.009

References

1. Anisimova E.V. Empatiya i ee rol' v mezhlchnostnom vzaimodeistvii v podrostkovom vozraste [Empathy and its Role in Interpersonal Interaction in Adolescence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya = Psychology. Historical-critical reviews and modern research*, 2019. Vol. 8, no. 6-A, pp. 244—255. DOI:10.34670/AR.2020.46.6.175 (In Russ.).
2. Baeva I.A., Gayazova L.A. Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noi sredy shkoly i ee psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie [Psychological security of school's educational environment and its psychological educational support] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2012. Vol. 4, no. 3, pp. 1—14. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n3/psyedu_2012_n3_55542.pdf (Accessed 25.09.2023). (In Russ.).
3. Gamova S.N., Krasova T.D., Chuikova Zh.V. Nauchnye podkhody k izucheniyu psikhologicheskoi bezopasnosti v otechestvennykh i zarubezhnykh issledovaniyakh [Scientific approaches to the study of psychological safety in domestic and

- foreign research]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya [World of Science. pedagogy and psychology]*, 2020. Vol. 8, no. 4, pp. 1—9. DOI:10.15862/30PDMN420 (In Russ.).
4. Sardzhveladze N.I. O balanse proektsii i introektsii v protsesse empaticheskogo vzaimodeistviya [On the balance of projection and introjection in the process of empathic interaction]. In A.S. Prangishvili, A.E. Sheroziya, F.V. Bassina (eds.), *Bessoznatel'noe: priroda, funktsii, metody issledovaniya: v 4 t. T. 3 [Unconscious: nature, functions, research methods: in 4 volumes. Vol. 3]*. Tbilisi: Metsniereba, 1978, pp. 485—490. (In Russ.).
 5. Ermolova T.V., Litvinov A.V., Savitskaya N.V., Krukovskaya O.A. Sovremennye realii etiki obshcheniya v obrazovatel'nom prostranstve [Contemporary realities of communication ethics in the educational space]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 8—20. DOI:10.17759/jmfp.2021100301 (In Russ.).
 6. Anisimova E.V., Bannikov G.S., Letova A.V., Yakhyaeva P.K. Suitsidal'nye intentsii studentov v period pandemii COVID-19 [Suicidal intentions of students during the COVID-19 pandemic]. *Materialy mezhhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye voprosy suitsidologii» (g. Irkutsk 27 maya 2022 g.) [Proceedings of the interregional scientific and practical conference “Topical issues in suicidology”]*. Irkutsk: INTsKhT, 2022, pp. 24—30. (In Russ.).
 7. Afolabi O.A., Baloguna A.G. Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological Thought*, 2017. Vol. 10, no. 2, pp. 247—261. DOI:10.5964/psyc.v10i226
 8. Fike K.J., Mattis J.S., Nickodem K., Guillaume C. Black adolescent altruism: Exploring the role of racial discrimination and empathy. *Children and Youth Services Review*, 2023. Vol. 150, article ID 106990. 8 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2023.106990
 9. Boustras G., Waring A. Towards a reconceptualization of safety and security, their interactions, and policy requirements in a 21st century context. *Safety Science*, 2020. Vol. 132, article ID 104942. 14 p. DOI:10.1016/j.ssci.2020.104942
 10. Cerci P.A., Dumludag D. Life satisfaction and job satisfaction among university faculty: the impact of working conditions, academic performance and relative income. *Social Indicators Research*, 2019. Vol. 144, pp. 785—806. DOI:10.1007/s11205-018-02059-8
 11. Vassallo J.P., Banerjee S., Zaman H., Prabhu J.C. Design thinking and public sector innovation: the divergent effects of risk-taking, cognitive empathy and emotional empathy on individual performance. *Research Policy*, 2023. Vol. 52, no. 6, article ID 104768. 17 p. DOI:10.1016/j.respol.2023.104768
 12. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 1999. Vol. 44, no. 2, pp. 350—383. DOI:10.2307/2666999
 13. Cho I., Cunningham T.J., Daley R.T., Kensinger E.A., Gutchess A. Empathy, memory, and aging during the COVID-19 pandemic. *Current research in ecological and social psychology*, 2023. Vol. 4, article ID 100105. 10 p. DOI:10.1016/j.cresp.2023.100105
 14. Supervia P.U., Bordas C.S., Robres A.Q., Blasco R.L., Coscolluela C.L. Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Children and Youth Services Review*, 2023. Vol. 144, no. 4, article ID 106755. 15 p. DOI:10.1016/j.childyouth.2022.106755
 15. Winter R., Leange N., Roberts N., Norman R.I., Howick J. Experiences of empathy training in healthcare: a systematic review of qualitative studies. *Patient Education and Counseling*, 2022. Vol. 105, no. 10, pp. 3017—3037. DOI:10.1016/j.pec.2022.06.015
 16. Gonçalves R., Figueiredo-Braga M. The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 2019. Vol. 83(5), article ID 6706. 10 p. DOI:10.5688/ajpe6706
 17. Hoffman L.J., Chu B.C. When Is Seeking Safety Functional? Taking a Pragmatic Approach to Distinguishing Coping From Safety. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2019. Vol. 26, no. 1, pp. 176—185. DOI:10.1016/j.cbpra.2018.11.002
 18. Huang Y., Hu P., Deng H. Empathic concern induction modulates behavioral ratings and neural responses to harm-related moral judgment: an event-related potentials study. *Behavioural Brain Research*, 2023. Vol. 446, article ID 114397. 9 p. DOI:10.1016/j.bbr.2023.114397
 19. Palacio Chavarriaga C., Rodríguez Marín L.J., Rodríguez Cuesta Y.I., Giraldo Villa J.M. Imaginarios de jóvenes entre 13 y 18 años acerca del ciberacoso y la empatía: Un estudio de caso. *Infancias Imágenes*, 2020. Vol. 19, no. 1, pp. 21—32. DOI:10.14483/16579089.13425
 20. Jiang Q., Zhang Y., Pian W. Chatbot as an emergency exist: Mediated empathy for resilience via human-AI interaction during the COVID-19 pandemic. *Information Processing and Management*, 2022. Vol. 59, article ID 103074. 16 p. DOI:10.1016/j.ipm.2022.103074
 21. Johnson D.W., Johnson R.T. Why violence programs don't work and what does [Elektronnyi resurs]. *Educational Leadership*, 1995. Vol. 52, no. 5, pp. 63—67. URL: <https://www.ascd.org/el/articles/why-violence-prevention-programs-dont-work-and-what-does> (Accessed 25.09.2023).
 22. Kim H., Choi H., Han S. The effect of sense of humor and empathy on the interpersonal adaptation. *Personality and Individual Differences*, 2022. Vol. 197, article ID 111791. 5 p. DOI:10.1016/j.paid.2022.111791
 23. Mico P., Cava M.J., Buelga S. Sensibilidad intercultural y satisfacción con la vida en alumnado autoctono e inmigrante. *Educar*, 2019. Vol. 55, no. 1, pp. 39—57. DOI:10.5565/rev/educar.965

24. Morales Rodríguez F.M., Rodríguez Clares R., García Muñoz M.R. Influence of resilience, everyday stress, self-efficacy, self-esteem, emotional intelligence, and empathy on attitudes toward sexual and gender diversity rights. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17(17), article ID 6219. 21 p. DOI:10.3390/ijerph17176219
25. Oláh A., Kapitány-Fövény M. A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012. Vol. 67, no. 1, pp. 19—45. DOI:10.1556/MPSZLE.67.2012.1.3
26. Vennik J., Hughes S., Lyness E. et al. Patient perceptions of empathy in primary care telephone consultations: a mixed methods study. *Patient education and counseling*, 2023. Vol. 113, article ID 107748. 7 p. DOI:10.1016/j.pec.2023.107748
27. Pengpid S., Peltzer K. Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, article ID 2084. 7 p. DOI:10.3390/ijerph16122084
28. Raja B.A.J., Sriambika K., Khandhadiya K., Guru C.S.S., Mahajan U. Physician empathy during crisis: a survey of doctors in COVID-19 pandemic (COPE study). *Medical journal armed forces India*, 2022. Online ahead of print, 11 p. DOI:10.1016/j.mjafi.2022.08.012
29. Refoua I., Rafaeli E. Responsive support: A matter of psychological need fulfillment. *Current Opinion in Psychology*, 2023. article ID 101691. 37 p. DOI:10.1016/j.copsyc.2023.101691
30. Huang L., Thai J., Zhong Y., Peng H., Koran J., Zhao X. The positive association between empathy and self-esteem in Chinese medical students: a multi-institutional study. *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10, article ID 1921. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01921
31. Ünal E., Koçak A.U. The relationship between beliefs toward mental illnesses, empathic tendency and social distancing in university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2022. Vol. 41, pp. 348—353. DOI:10.1016/j.apnu.2022.09.009

Информация об авторах

Анисимова Екатерина Владимировна, заведующая сектором психологического сопровождения отдела по воспитательной и социальной работе, педагог-психолог, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru

Крушельницкая Ольга Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии, профессор, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

Information about the authors

Ekaterina V. Anisimova, Head of the Sector of Psychological Support of the Department for Educational and Social Work, Educational Psychologist, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7060-602X>, e-mail: anisimovaev@mgppu.ru

Olga B. Krushelnitskaya, PhD in Psychology, Head of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

Получена 30.06.2023

Принята в печать 22.09.2023

Received 30.06.2023

Accepted 22.09.2023