

УДК 159.99

## **АУТЕНТИЧНОСТЬ И ЭМПАТИЯ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ**

**Валиуллина Е. В.**

*к. психол. н., доцент*

*Кемеровский государственный медицинский университет,*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В работе представлен краткий обзор подходов к категориям аутентичности (как способности человека быть «самом собой») и эмпатии (как способности понимать эмоции другого человека), а также результаты психологического исследования взаимосвязи данных категорий у лиц молодого возраста. Корреляционный анализ показал наличие статистически значимой положительной взаимосвязи между параметрами эмпатии и ориентации на отношения как компонента аутентичности.

**Ключевые слова:** аутентичность, эмпатия, осознанность, непредвзятость, аутентичное поведение, ориентация на отношения.

## **AUTHENTICITY AND EMPATHY AT A YOUNG AGE**

**Valiullina E.V.**

*Kemerovo State Medical University,*

*Kemerovo, Russia*

**Abstract.** This paper presents a brief overview of approaches to the categories of authenticity (as a person's ability to be «oneself») and empathy (as the ability to understand another person's emotions), as well as the results of a psychological study examining the relationship between these categories in young adults. Correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between empathy and relationship orientation as a component of authenticity.

**Keywords:** authenticity, empathy, mindfulness, non-judgment, authentic behavior, and a focus on relationships.

**Введение.** Аутентичность – это способность человека быть «самим собой», стремление быть верным самому себе и обладать для осуществления этого необходимыми ресурсами. Понятие «аутентичность» в научный оборот ввел немецкий философ-экзистенциалист М. Хайдеггер, трактуя аутентичность в качестве потенциальной возможности человека быть человеком – «возможность самоопределения человека как существа, которое делает себя само в социальной реальности и в мире людей» [13]. Один из основателей экзистенциально-гуманистического направления в психологии Д. Бьюдженталь объяснял аутентичность с точки зрения собственной внутренней позиции, «через самовыражение и самоотношение, искренность и осознанность, саморегуляцию и самопознание, верность своему слову и ответственность, индивидуальность и подлинность самому себе, конгруэнтность, целостность личности и самость» [5]. «Аутентичность как черта личности проявляется в отношениях с другими людьми (романтическими, рабочими, дружескими, детско-родительскими). Аутентичность отношений способствует эффективному взаимодействию в личной и профессиональной сфере» [9, с. 109]

Эмпатия – это способность понимать эмоции другого человека, распознавать его чувства, улавливать его внутреннее состояние и, при необходимости, оказывать эмоциональную поддержку. Понятие «эмпатия» как «вчувствование» в психологию ввел психолог-экспериментатор Э. Титченер, один из основателей структурной психологии. В работах И. М. Юсупова эмпатия понимается как «целостный феномен, связующий между собой сознательную и подсознательную инстанции психики, цель которого – проникновение во внутренний мир другого человека или антропоморфизированного объекта» [14]. Профессор В. В. Бойко эмпатию определяет как форму «рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет

преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений (свойств, состояний, реакций) в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение» [4, с. 52].

Возраст молодости является сенситивным для становления мировоззрения, формирования эмоционального интеллекта, самосознания и рефлексивности собственной реальности, развития самопознания, стремления к саморазвитию, сознательного построения жизненного плана [3, 6, 7, 10].

С целью изучения уровня развития эмпатии и степени выраженности компонентов аутентичности личности, а также их взаимосвязи в молодом возрасте было проведено исследование. В работе применялись следующие **методы** исследования: обзор подходов к проблеме аутентичности и эмпатии, психологическое тестирование, статистический анализ, корреляционный анализ, интерпретация результатов и обобщение полученных данных. Респондентами исследования стали молодые люди в возрасте от 18 до 23 лет (среднее значение  $19,7 \pm 1,54$ ), всего было опрошено 60 человек. Психодиагностика проведена при помощи опросника аутентичности Керниса-Голдмана (AI-3) [11] и теста-опросника уровня эмпатических способностей В. В. Бойко [12]. Статистический анализ произведен при помощи пакета программ Microsoft Office Excel (средние значения исследуемых параметров, их стандартное отклонение, корреляционный анализ – при помощи коэффициента корреляции Пирсона).

**Результаты исследования:** Опросник аутентичности разработан М. Кернисом и Б. Голдманом в рамках экзистенциальной психологии и содержит следующие шкалы (компоненты аутентичности):

Осознанность в аутентичности (средние значения данного исследования  $3,86 \pm 0,549$ ) характеризует наличие знаний индивида о собственных чувствах, желаниях, мотивах, намерениях и пр., а также доверие к этим знаниям и стремление их расширить. Психологическое состояние осознанности характеризуется направленностью сознания на текущий момент – внимание к настоящему; принятием актуальных чувств, мыслей и эмоций; непредвзятостью

в оценке текущей ситуации. Как ключевой компонент аутентичности – осознанность способствует моделированию своего поведения, не подстраиваясь под «внешние ожидания».

Непредвзятость (средние значения  $3,34\pm0,609$ ) как компонент аутентичности личности – показывает способность индивида адекватно воспринимать неприятную или малоприятную информацию о самом себе, без избыточных психологических защит и излишней уязвимости, непредвзятость может выступать личностным потенциалом для приближения к истинному «Я». Тем не менее, непредвзятость отражает реалистичность представления о себе, которое может не совпадать с «Я»-идеальным, допускать «права на ошибку» и существование личного «несовершенства».

Аутентичное поведение (средние значения  $3,49\pm0,628$ ) включает поведенческие проявления непредвзятости и осознанности отношения к себе, свободу выражения своих чувств, предпочтений, ценностей, склонностей и т.д. К признакам аутентичного поведения относят «честность с самим собой» как признания своих истинных чувств, даже если они противоречат ожиданиям социума, а также готовность признать собственные недостатки, не пытаясь создать некий идеальный образ себя [1, 2].

Отношения или ориентация на отношения (средние значения  $4,09\pm0,524$ ) фиксирует аутентичность человека в отношениях с другими людьми, важность восприятия индивида близкими людьми таким каков он есть, настоящим и подлинным. Ориентация на отношения определяет искренность в общении, умение выражать собственные чувства и мысли без лицемерия и фальши, проявление соответствия между своим внутренним состоянием и его внешним проявлением.

Тест-опросник В. В. Бойко изучает уровень развития ряда эмпатических способностей, структурированных автором по шкалам от рациональной шкалы до проникающей способности в эмпатии. «Эмпатические способности включают рациональную, эмоциональную и интуитивную составляющие, а также Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

подразумеваю наличие умения создавать необходимую атмосферу общения и способность поставить себя на место собеседника, идентификацию» [8, с. 80]. Для реализации цели исследования в дальнейшем анализе учитывались только результаты общего (интегративного) уровня эмпатии (средние значения  $19,93 \pm 4,016$ ). В типологии эмпатии принято выделять несколько видов эмпатии, которые могут проявляться как по-отдельности, так и вместе: эмоциональная (способность чувствовать, проживать эмоции собеседника); когнитивная (способность осознавать, понимать эмоции собеседника без идентификации с ним) и активная (способность разделять эмоции собеседника и сопереживать ему, активно помогать реальными действиями).

Корреляционный анализ проведен при помощи коэффициента корреляции Пирсона. Критические значения для  $n=60$ :  $r = \pm 0,36$  (при  $p \leq 0,05$ );  $r = \pm 0,47$  (при  $p \leq 0,01$ ). Корреляционный анализ не выявил статистически значимых взаимосвязей между параметрами Эмпатии и Осознанности ( $r = -0,106$ ), Эмпатии и Непредвзятости ( $r = -0,102$ ), Эмпатии и Аутентичного поведения ( $r = 0,120$ ). Значимая положительная корреляция получена между параметрами Эмпатии и Ориентации на отношения ( $r = 0,540$ ) при ( $p \leq 0,01$ ). Такие данные подтверждаются исследованиями А. М. Kuczynski et al. [15]. Авторы к аспектам ориентации на отношения в аутентичности отнесли внимательность к чувствам и эмоциональным реакциям партнера по общению, самораскрытие перед ним и отзывчивость – ответную реакцию на самораскрытие собеседника, выражение сочувствия, заботы и валидацию чувств говорящего. А это непосредственные маркеры эмпатического общения и эмоциональной поддержки.

**Заключение.** Эмпатия – это способность понимать и разделять эмоциональные состояния и чувства других людей, аутентичность – это способность человека оставаться самим собой: разные психологические категории, но имеющие схожие функции в коммуникативной деятельности через компонент аутентичности «ориентации на отношения». Аутентичность способствует повышению самооценки и укреплению уверенности в себе, а также

улучшению отношений с окружающими при высоких показателях ориентации на социальные отношения. Эмпатия позволяет выстраивать эффективные взаимоотношения, основанные на взаимной поддержке, а при аутентичном поведении партнеров по общению – обеспечивает искренность и открытость процесса коммуникации.

**Библиографический список:**

1. Аутентичность в психологии: как она помогает преодолеть чувство ненужности. – URL: <https://edprodpo.com/blog/psychology/autentichnost-v-psikhologii/> (Дата обращения: 10.01.2026).
2. Аутентичность: что такое, синонимы и значение слова в психологии. – URL: <https://style.rbc.ru/health/6880d65b9a7947cf3fc7375> (Дата обращения: 28.12.2025).
3. Баксанский, О. Е. Психологические особенности развития личности в период молодости / О. Е. Баксанский, А. В. Скоробогатова // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – № 5 (20). – С. 13-26.
4. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении / В. В. Бойко. – М.: Просвещение. 2006. – 75 с.
5. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической психотерапии / Пер. с англ. А.Б. Фенько. – М.: Класс, 1998. – 336 с.
6. Валиуллина, Е. В. Волевой потенциал личности и реализация потребностей в саморазвитии / Е. В. Валиуллина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2020. – № 3. – С. 86-91.
7. Валиуллина, Е. В. Психологические особенности кризисов профессионального самоопределения в процессе высшего медицинского образования / Е. В. Валиуллина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – № 2 (46). – С. 131-134.

8. Валиуллина, Е. В. Эмоциональный интеллект и потребности в саморазвитии в возрасте юности / Е. В. Валиуллина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 78-82.
9. Едамова, А. Ю. Аутентичные отношения: обзор зарубежных исследований / А. Ю. Едамова // Современная зарубежная психология. – 2023. – Том 12. – № 1. – С. 109-118.
10. Исаева, Д. А. Особенности личностной и профессиональной идентичности в юности и ранней взрослости / Д. А. Исаева // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2013. – № 2. – С. 78-85.
11. Опросник аутентичности Керниса-Голдмана, AI-3. – URL: <https://psytests.org/ident/ai3.html> (Дата обращения: 22.11.2025).
12. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Изд-е 7-е. Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 704 с.
13. Хайдеггер, М. Бытие и время / Пер. с нем. В. В. Бибихина. – Харьков: Фолио, 2003. – 503 с.
14. Юсупов, И. М. Психология эмпатии: теоретические и прикладные аспекты: дисс. док. псих. наук. – СПб., 1995. – 225 с.
15. Measuring intimacy as a contextual behavioral process: Psychometric development and evaluation of the Awareness, Courage, and Responsiveness Scale / A. M. Kuczynski, J. W. Kanter, C. T. Wetterneck [et al.] // Journal of contextual behavioral science. – 2020. – Vol. 16. – P. 199-208.