

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки  
кафедра психології та соціології

**Михайлюк І. С.**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ НА УСПІШНІСТЬ  
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ-  
ПСИХОЛОГА**

Сєвєродонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Навчально-науковий інститут (факультет ) Гуманітарних наук, психології та педагогіки

Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітній ступінь Магістр

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ НА  
УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ  
ОСВІТИ-ПСИХОЛОГА»**

**Виконала:** здобувачка вищої освіти групи ПС–19м

Михайлюк І. С.

**Керівник:** професор кафедри психології  
та соціології, д. психол. н., проф.

Гарькавець С. О.

**Рецензент:** начальник відділу освіти  
Військово-цивільної адміністрації  
міста Северодонецьк у Луганській області,  
к. психол. н.

Волченко Л. П.

**Нормо-контроль:** доцент кафедри  
психології та соціології,  
к. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

**Завідувачка кафедри:**  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Навчально-науковий інститут (факультет) Гуманітарних наук, психології та педагогіки

Кафедра Психології та соціології

Освітній ступінь Магістр

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувачка кафедри психології  
та соціології д. психол. н.,  
проф. Бохонкова Ю. О.**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

## **ЗАВДАННЯ**

### **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Михайлюк Ірині Сергіївні

1. Тема роботи: «Особливості впливу розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти-психолога»

**Керівник роботи:** Гарькавець С. О. д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 31.08.2020 р. № 119/15.18

2. Строк подання здобувачем роботи: 11.01.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи 117 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою розрахунку t-критерію Ст'юдента – методу оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	02.11.2020 р.	15.11.2020 р.
2.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	16.11.2020 р.	30.11.2020 р.
3.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	01.12.2020 р.	25.01.2021 р.

7. Дата видачі завдання: 02 листопада 2020 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.11.2020 р. – 05.11.2020 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	06.11.2020 р. – 15.11.2020 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту та обробка його результатів.	16.11.2020 р. – 30.11.2020 р.	
4	Розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти-психологів	01.12.2020 р. – 20.12.2020 р.	
5	Обробка результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	21.12.2020 р. – 11.01.2021 р.	
6	Підготовка роботи до захисту	12.01.2021 р. – 20.01.2021 р.	
7	Перевірка роботи на плагіат	21.01.2021 р. – 25.01.2021 р.	

**Здобувачка вищої освіти:**

Михайлюк І. С.

**Керівник роботи:**

**д. психол. н., проф.**

Гарькавець С. О.

## РЕФЕРАТ

Текст - 116 с., табл. - 10, рис. 5 додатків - 3, джерел - 80

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу з проблеми дослідження впливу розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти-психолога у вітчизняній та зарубіжній психології, розглянута специфіка особливостей впливу розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти-психологів на різних курсах. Проведено дослідження на виявлення емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів та на особливості їх розвитку.

Проведено аналіз та підбрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти –психологів. Розроблено програму соціально-психологічної програми оптимізації розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів. Також розглядаються рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти-психологів для їх подальшої успішної професіональної діяльності.

Ключові слова: СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, ЕМПАТІЯ, ЗДІБНОСТІ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ, РОЗВИТОК, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМПАТІЙНІ ЗДІБНОСТІ, КОГНІТИВНА ОРІЄНТАЦЯ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, ЕМОЦІЙНИЙ ВІДГУК.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b>10</b>
1.1 Аналіз літератури з проблеми особливостей впливу розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти-психолога, наявний у науково-психологічній літературі	10
1.2 Структура емпатійних здібностей та їх розвиток у здобувачів вищої освіти	19
1.3 Вплив емпатії на розвиток особистості здобувача вищої освіти та успішність його навчальної діяльності у вищому навчальному закладі	23
<b>Висновки до розділу 1</b>	<b>29</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b>31</b>
2.1 Роль емпатії у розвитку особистості здобувача вищої освіти-психолога та в їх подальшому професійному становленні	31
2.2 Дослідження впливу емпатії на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти-психологів	35
2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	42
<b>Висновки до розділу 2</b>	<b>59</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-ПСИХОЛОГІВ</b>	<b>66</b>
3.1 Соціально-психологічна програма оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів	65
3.2 Результати формульованого експерименту та оцінка ефективності оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти - психологів	83
<b>Висновки до розділу 3</b>	<b>87</b>
<b>Висновки</b>	<b>89</b>
<b>Список використаної літератури</b>	<b>92</b>
<b>Додатки</b>	<b>99</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Потреба у формуванні кваліфікованого фахівця – психолога стимулює дослідження, спрямовані на вивчення емпатії як соціально-психологічного феномена. Для психолога важливого значення набувають саме ті якості, які пов'язані зі здатністю правильно сприймати людей, розуміти їх почуття та дії, передбачати поведінку в різних ситуаціях. Фахівець у сфері психології повинен вміти керувати своїми емоційними станами та переживати життєві ситуації з позиції іншого, в іншому випадку буде ускладнена загальна кооперація та взаєморозуміння. Відтак, у контексті щодо розвитку психології України та підготовки її фахівців, проблема становлення емпатії у майбутніх психологів та її вплив на навчальну діяльність набуває особливої актуальності.

Сучасна психолого-педагогічна теорія і практика приділяють велику увагу вихованню міжособистісних відносин, розвитку здатності фахівця керувати своїми почуттями, переживаннями (І. Д. Бех, Б. С. Братусь, Л. П. Виговська, Т. П. Гаврилова, В. А. Івасишин, С. В. Кондратьєва, С. М. Максимець, О. П. Санникова, Е. Фромм, К. Хорні, В. Штерн, П. М. Якобсон та ін.) [54,67]. Уміння співпереживати близьким і чужим позначається терміном «емпатія», під яким розуміється здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей, розуміти їхні думки, почуття, проникати в їх внутрішній світ, роблячи їх частиною своєї особистості. Розвиток емпатії являє собою невід'ємну частину формування особистості, виховання в індивіда культури міжособистісних відносин і здатності керувати своїми почуттями, переживаннями. Особливого значення набуває емпатія в структурі професійних здібностей практичного психолога, і відповідно звертає на себе увагу в процесі підготовки студентів – майбутніх психологів. Професійне становлення значною мірою залежить від самої особистості майбутнього спеціаліста, від його бажання, мотивації та інших характеристик, але створити умови для такого становлення - задача закладу освіти.

Беручи до уваги всю складність розуміння емпатії як психологічного феномена та враховуючи погляди науковців про емпатію, як професійно важливу якість практичного психолога, ми розуміємо доцільність вивчення даної теми в наш час. Актуальним на сьогодні є визначення чинників розвитку емпатії й оптимального рівня її вираженості для ефективної роботи психолога.

**Об'єкт дослідження** – емпатійні здібності особистості.

**Предмет дослідження** – вплив розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти – психолога.

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми.
2. Описати особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти-психологів.
3. Емпірично дослідити особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти та її вплив на якість навчальної діяльності.
4. Розробити соціально-психологічну програму щодо оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** складають: дослідження емоційної сфери особистості (А. Валлон, О. Ф. Лазурський, Е. Фромм, К. Хорні, В. Штерн, П. М. Якобсон)[ 41, 28,63]; наукові підходи до феному емпатії (І. Д. Бех, Б. С. Братусь, Т. П. Гавриловіч та ін.); концептуальні підходи до поняття соціальних емоцій та соціальних мотивів поведінки (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, А. Є. Ольшаннікова та ін.) [70].

**Для розв'язання висунутих завдань були застосовані наступні методи:**

– *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень, а також їх узагальнення, класифікація й систематизація;

– *емпіричні*: бесіда, спостереження, тестування (методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко, «Діагностики здатності до емпатії»



А. Меграбяна, шкала емоційного відгуку Н. Епштейна, методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера).

– *методи математичної обробки даних із їхньою подальшою психологічною інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

**Наукова новизна дослідження полягає у:**

– *поглиблено та розширено наукове уявлення щодо: впливу розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів на успішність їх навчальної діяльності; особливостей розвитку емпатійних здібностей особистості взагалі та їх розвитку у майбутніх психологів, зокрема; динаміки рівнів вираженості емпатії та емпатичних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів як компоненту їх професійного інтелекту та ефективності майбутньої професійної діяльності;*

– *набули подальшого розвитку методичні прийоми щодо дослідження емпатії майбутніх психологів та з'ясуванні її ролі в їх особистісному та професійному становленні; запропонована соціально-психологічна програма оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів.*

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні теоретичних знань щодо дослідження особливостей впливу розвитку емпатії на навчальну діяльність у здобувачів вищої освіти, а також, розробки методів діагностики та вивчення юнацької вікової групи.

**Практичне значення дослідження** полягає у розробці психологічних рекомендацій щодо розвитку емпатійних здібностей та усвідомлення власного емоційного стану у здобувачів вищої освіти-психологів.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

## 1.1 Аналіз літератури з проблеми особливостей впливу розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти-психолога, наявний у науково-психологічній літературі

Первинний смисл терміна "емпатія" – емоційна чуйність до переживань іншого [7]. У більш сучасних визначеннях підкреслюється емоційна або раціональна сторони емпатії: 1) емпатія як "вчуттєвість"; емпатія – це афективний зв'язок з іншими людьми (В. Петровський [41], Л. Стрелкова [12], П. Фресс [44] та ін.); 2) емпатія як "осягнення"; емпатія – це здатність "відчувати" емоційні стани інших людей (Т. Гаврилова [17], В. Лабунська [51], К. Роджерс [47], О. Саннікова [68] та ін.). В окремих випадках емпатія ототожнюється з психологічною проникливістю, яка розуміється як глибоке проникнення до внутрішнього світу іншої людини; адекватне розуміння та інтерпретація емоційних станів особистості [8]. Проте основна відмінність між цими двома поняттями полягає в різних виявах адекватності – психологічна проникливість має на меті адекватне розуміння та інтерпретацію переживань іншого, тоді як емпатія пов'язана з адекватним реагуванням на переживання іншої людини. М. Пономарьова зазначає, що на теперішній час в психології відсутні загальноприйняті уявлення про емпатію, тому серед дослідників спостерігаються значні розходження щодо інтерпретації цього поняття [11]. Порівняння визначень емпатії, які наводяться в різних психологічних словниках та наукових працях, дає підстави зазначити, що цей феномен розглядається як здібність, здатність, властивість, уміння, процес та стан. Зокрема, одні автори розглядають емпатію як здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Інші трактують її як розуміння та чуттєвість щодо переживань.

Деякі дослідники вважають, що емпатія – це перцептивний акт, що надає можливість усвідомити індивідуальні особливості іншої людини в процесі спілкування. Теоретико-методологічні проблеми дослідження емпатії обумовлені також тим, що в психологічній літературі поняття "емпатія" ототожнюється з іншими феноменами, дуже близькими за значенням (емпатійна взаємодія, емпатійне реагування, емпатійні реакції, емпатійні здібності, емпатійні стосунки). Окрім того, в якості поняття "емпатія" використовуються інші терміни: співпереживання, співчуття, співстраждання, альтруїзм, просоціальна поведінка, соціальна сенситивність). Сам термін "емпатія" виник на початку ХХ століття у німецькій естетиці та в ті часи уособлював схильність спостерігача до ототожнення себе з фізичним об'єктом, який підлягає спостереженню у зв'язку зі прагненням до переживання прекрасного. В галузі психології це поняття вперше застосував Т. Ліппс, який розглядав процес вчуттєвості як специфічний вид пізнання сутності предмета або об'єкта. Вчуттєвість – це емоційне проникнення в стан іншого, засноване на бажанні винайти в ньому власні переживання.

Англійський термін "empathy" було запроваджено Е. Титченером у 1909 р. як переклад використаного Т. Ліппсом поняття "einfuhlung" ("вчуттєвість", "проникнення" – як процес розуміння витворів мистецтва, об'єктів природи, а пізніше – і людини) [12]. Також, з іншого боку, термін "емпатія" тісно пов'язаний з етичним поняттям "симпатія", яка у філософських творах трактувалася як емоційна співучасть, чуйність. Механізмами емпатії вважаються такі феномени як емоційне зараження, наслідування, ідентифікація, рефлексія, децентрація. Зокрема, П. Фресс виникнення емпатії пов'язує з емоційним зараженням [73]. З. Фрейд основним механізмом емпатії вважає наслідування. За думкою М. Обозова емпатія здійснюється засобом ідентифікації – ототожнення індивідом своєї особистості з особистістю іншого індивіда. М.Пономарьова вважає, що зазначені вище механізми емпатії функціонують практично одночасно [30]. Щодо структури емпатії, то за В.Бойко виокремлюються раціональний,

емоційний та інтуїтивний компоненти: раціональне виявляється в спостережливості за іншим; всі психічні процеси спрямовані на іншого; має місце інтенсивна аналітична переробка інформації про іншого, яка поступає одночасно по різним сенсорним каналам. Емоційне виражається у співпереживанні; основний засіб – емоційне асоціювання ("Я би переживав на його місці..."); основа – власний емоційний досвід. Інтуїтивне – зводиться до підсвідомої обробки інформації про людину; основа – несвідоме співставлення отриманої інформації з минулим досвідом [1].

Теоретичний аналіз про наявність у людини емпатичних здібностей проводили у своїх дослідженнях вітчизняні та зарубіжні автори: виявлення особливостей прояву емпатії в інтерперсональних відносинах (А. А. Бодальов, М. М. Обозов) [13], феноменологічний аналіз (Н. І. Сарджевеладзе) [63], функціональні механізми (В. Н. Вімонас, П. Фресс, Ж. Піаже) [25], пошук корелят емпатії з різними психологічними особливостями особистості (П. Елліз, К. Ізард) [39].

На сьогоднішній день можна виділити декілька підходів до розуміння емпатії: афективний (Т. Н. Пашунова, Дж. Морено) [57], афективно-когнітивний (А. А. Бодальов, Л. А. Петровська, А. Г. Ковальов, В.П. Морозов, Т. Шибутані, О. В. Аллахвердова) [78], когнітивний (В. А. Лабунісія, А. І. Макеева) [36], інтегративний (В. В. Бойко, Т. П. Гарілова, К. Роджерс та ін) [61]. В.В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, яка є особливо витонченим засобом «входження» у психоенергетичне простір іншої людини. «Це форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати його психологічний захист і збагнути причини і наслідки самовиявів - властивостей, станів, реакцій - з метою прогнозування та адекватного впливу на його поведінку він вважає, що непідробний щирий інтерес до іншої особистості як такої. До її суб'єктивної реальності - основна передумова глибокої емпатії [8, с. 117].

В одних авторів емпатія виступає як вид чуттєвого пізнання об'єкта через проєкцію та ідентифікацію, в інших - як здатність поставити себе на

місце іншого, передбачити його реакції, у третій - як здатність розуміння емоційного стану іншого або як здатність проникати в психіку іншого, розуміти його афективні орієнтації. К. Роджерс: стан емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, але без втрати відчуття «начебто» [6].

Поняття «емпатія» вперше застосував у психології Е. Тітченер, спираючись на подання Ліппса про чуттєвість як перцептивного акту [40]. Але частина американських робіт з емпатії відображає її розуміння як когнітивний процес, як сприйняття і розуміння внутрішнього світу іншої людини, емоційного змісту твору мистецтва, природи [52].

Одні вважають, що емпатія характеризується співпереживанням, що виникають по механізму емоційного зараження. Інші-що в емпатії значну роль грає розум, раціональне сприйняття людини або тварини. Треті вважають, що співпереживання переростає в співчуття, що супроводжується прагненням до надання допомоги.

З. Фрейд вважав, що співучасть в емоційному стані іншого здійснюється за допомогою двох механізмів - зараження і наслідування [17].

М. Шелер розглядав емпатію як механізм пізнання, тобто акт, спрямований на пізнання особистості іншого як найвищої цінності. Стан злиття з об'єктом симпатії, ідентифікація з його переживанням і при збереженні незалежності і при збереженні незалежності власних переживань [9].

Т. Рібо - на нижчому психофізіологічному рівні розвитку емпатія виступає як синергія (наслідування руховим прагнень), а на вищому - як синестезія, тобто узгодженість чувствовній, переживань, що викликають подібні вчинки, хоча в ряді випадків люди прагнуть позбавити себе від співпереживання страждань іншої людини. Єдність поглядів і темпераментів з об'єктом симпатії сприяють появі узгоджених почуттів і вчинків [21].

В. Штерн - розвиток соціальних почуттів до інших (ніжність, любов) і почуття з іншими (співчуття, співрадість). У. Мак-Дугал: походження

симпатії як стадного інстинкту емоційного реагування на емоції інших тварин за типом зараження або індукції, важливого для виживання стада, без співпереживання і співчуття. С. Аш виділяв два типи симпатії: співпереживання і співчуття. Співпереживання - це переживання схожою емоції з об'єктом. Воно спрямоване на себе і егоїстично за природою. За ним слідує реакція уникнення, так як переживання негативних емоцій обтяжливо для суб'єкта. При співчутті переживання суб'єкта та об'єкта не тотожні [15].

Суворе визначення емпатії дано в роботах таких авторів як Дженклін, Райс і ін Точка зору на емпатію багаторазово змінювалася. Тому доцільно проводити подальші розробки з даної теми. Цілі і завдання практичного розгляду поняття емпатії полягає в тому, щоб при описі емпатії як ПВК психолога, розглядати процес емпатії як установку, емоційний відгук.

Ступінь розробленості досліджуваної проблеми невелика, і завдання подальших досліджень, у тому числі і даної дипломної роботи. - Дати знання про стадії формування емпатійних здібностей та визначити фактори, що впливають на емпатичність.

Фактори, що впливають на емпатійність Л. Мерфі - прояв емпатії дітьми залежить від ступеня близькості з об'єктом, частоти спілкування з ним, інтенсивності стимулу, що викликає емпатію, попереднього досвіду емпатії [63].

Розвиток емпатії у дитини пов'язане з віковим зміною його темпераменту, емоційної збудливості, а також із впливом тих соціальних груп, в яких вона виховується - у формуванні та розвитку емпатії грають спогади про сумну подію, що стався з близькою людиною, що викликало жалість і співчуття до цієї людини, бажання допомогти йому. А.А. Бодальов і Т.Р. Каштанова - широке коло спілкування з однолітками позитивно корелює зі здатністю до співпереживання [14]. М. Хоффман виділив три стадії формування емпатійних здібностей у дітей (симпатичний дистрес) [71]. Б. Стотленд - емпатійність залежить від порядку народження дитини і кількості дітей в сім'ї [24].

І. М. Юсупов [13] виявив розбіжності у емпатійність між екстерналії і інтерналі - в останніх вона вища. Особистісні особливості: егоцентризм, дискомфорт грають роль і створюють такі установки, як уникнути зайвих контактів, спокійне ставлення до переживань і проблем інших людей. За даними А. П. Волошкової [9] - для високоемпатійних характерна м'якість, доброзичливість, товариськість, емоційність, високий інтелект, а не замкнутість і недоброзичливість. Існують класифікації видів емпатії. Приміром, класифікація А.В. Петровського і М.Г. Ярошевського, в якій емпатія представлена наступними її видами: - емоційна емпатія, заснована на механізмах проєкції і наслідування; когнітивна емпатія, що базується на інтелектуальних процесах, наприклад, порівняння, аналогії; предикативна емпатія, що виявляється як здатність людини передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях. До механізмів емпатії відносять: співпереживання - переживання суб'єктом тих емоційних станів, які відчуває інша людина за допомогою ототожнення себе з ним; співчуття-переживання власних емоційних станів із приводу почуттів іншої людини [27]. У роботах сучасних учених (Л. Л. Бодальов, В. В. Бойко, Т. П. Гаврилової, В. А. Петровського, І. М. Юсупова та ін.) [6, 4, 8, 27, 69] розкрито компоненти здатності до емпатії, а саме, розпізнати емоційний стан іншого, здатність до співпереживання та співчуття, здатність адекватно сприймати наявну ситуацію; виділені канали емпатії - емоційний, раціональний, інтуїтивний і ін.

Історія вивчення поняття «емпатія» бере початок в кінці 19 століття - початку 20 ст в таких філософських дисциплінах, як етика і естетика [10]. У цей час формується інтерес до явищ симпатії і чуттєвості, який відображений у навчаннях Сміта, Спенсера, Шопенгауера, Ліппса, Шелера та ін. У етичних теоріях Сміта, Спенсера, Шопенгауера дається визначення симпатії як властивості людської душі, необхідного для регулювання взаємовідносин між людьми в суспільстві [38]. Рибо, Штерн і Шелер акцентують увагу на виявленні специфіки симпатії як форми відносин між людьми, яка передбачає спрямованість на пізнання особистості іншого як високої

цінності. Ліппс вводить термін «чуттєвість», який визначається як інтуїтивно-пізнавальна спрямованість на об'єкт [20].

Таким чином, в кінці 19 - на початку 20 ст. в різних етичних та естетичних навчаннях описуються особливості людини, що відображають специфіку його відносин з людьми і сприяють розумінню і пізнання іншої людини. Названі теорії дали початок дослідженням феномену емпатії в психології. Першим, хто ввів термін емпатії у психологічну науку, був Е. Тітченер. В даний час найбільш загальним і найбільш визнаним визначенням емпатії є те, яке наведено в психологічному словнику [17]. Емпатія тлумачиться як осягнення емоційного стану, проникнення до переживань іншого, чуйність. Але дане визначення не дає необхідного представлення про складність і багатогранність емпатії як психічного явища. Існуючі трактування феномену емпатії відображають різноманіття напрямків у дослідженні цього явища. Емпатія визначається, по-перше, як психічний процес, спрямований на моделювання внутрішнього світу переживань іншої людини. При такому підході до емпатії підкреслюється її динамічний, процесуальний і фазовий характер. Західні психологи Г. Барретт-Леннард, В. Айкес [29] та ін виділяють три послідовні фази, властиві емпатії як психічному процесу: 1) сприйняття і резонанс слухача, етап емпатичних розуміння, під час якого суб'єкт робить точні висновки щодо думок і почуттів іншої людини; експресивне повідомлення про виникнення цього стану, під час якого суб'єкт висловлює свої судження з приводу переживань іншого, 3) етап емпатичної комунікації, під час якої емпатичне розуміння перевіряється і розвивається в діалогічному ключі взаєморозуміння.

А. П. Сопіков і Т. П. Гаврилова [57] виділили наступні фази емпатичних процесу: 1) сприйняття різноманіття відкритих змінних об'єкта емпатії, отримання інформації щодо якості, знаку та зміст її переживань; 2) побудова у внутрішньому плані моделі відкритої і латентної діяльності об'єкта емпатії і співвіднесення її з власними цінностями і потребами. По-друге, емпатія розглядається як психічної, емпатичних реакції у відповідь на стимул. Існує кілька видів емпатичних реакцій. Котореи вхрдчт у дві жільште



групи: емпатичних реакції у відповідь на поведінку групи і 2) емпатичних реакції в адрес конкретної особистості. По-третє, емпатія визначається як здатність або властивість особистості, що має складну афективно-когнітивно-поведінкову природу. Дана здатність розкривається у вмінні давати опосередкований емоційний відповідь на переживання іншого, яке включає рефлексію внутрішніх станів, думок і почуттів самого об'єкта емпатії. Деякі дослідники вважають, що емпатія - це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають емоційний досвід іншого. Інші визначають емпатію як поведінкову спосібність, котра проявляється у допомаганні, сприяючій, альтруїстическом поведінці у відповідь на переживання іншого. У цілому емпатія - це соціально-психологічна властивість особистості. Воно являє собою сукупність соціально-психологічних здібностей індивіда, за допомогою яких ця властивість розкривається як об'єкту, так і суб'єкту емпатії. У ряд таких здібностей входять: здатність емоційно реагувати на переживання іншого, здатність розпізнавати емоційні стани іншої і подумки переносити себе в думки, почуття і дії іншого, здатність використовувати способи взаємодії, що полегшують страждання іншої людини. Форма прояву емпатії обумовлена ціннісними орієнтаціями, системою відносин та особливостями світогляду особистості індивіда [74].

Емпатія, за С.Максименком, характеризує здатність людини до співпереживання (переживання суб'єктом тих же почуттів, що переживає інший, ототожнюючи себе з ним) та співчуття (переживання суб'єктом, з приводу почуттів іншого) та забезпечує соціальну обумовленість поведінки[25]. На думку В. Лабунської, як соціально-психологічна властивість особистості, емпатія включає ряд здібностей: здатність емоційно реагувати і відкликатися на переживання іншого, здатність розпізнавати емоційний стан іншого і ніби переносити себе в його думки, почуття і дії; здатність давати адекватну відповідь як вербального, так і невербального типу на переживання іншого [37]. Є. Ільїн наголошує на ролі емпатії в людських стосунках, у процесах соціального становлення, у встановленні

взаєморозуміння між людьми [16]. В концепції Т.Гаврилової емпатія як співчуття актуалізує стосунки довіри, співчуття, турботи, підтримки [23]. У своїй основі емпатія є інтелектуальним процесом, а за суттю – емоційним. Вона поєднує в собі такі елементи: розуміння емоційного стану іншої людини (когнітивний рівень), співпереживання або ж співчуття до іншого (афективний рівень) та активна бажання суб'єкта допомогти (поведінковий рівень) [51]. Таким чином, емпатія - це складний, багаторівневий феномен, структура якого представляє сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових умінь, навичок, здібностей людини. Взаємодія (гармонійне-дисгармонійне) між емоційними, когнітивними, поведінковими компонентами структури емпатії визначається досвідом спілкування, результатами соціально-психологічних відносин людини зі світом людей. Конкретна особистість демонструє емпатію то у вигляді реакцій на дії іншого, то як відрефлексувати переживання, викликаного станами партнера, то за допомогою умінь і навичок створювати підтримують відносини і т. ін. [34].

## **1.2 Структура емпатійних здібностей та їх розвиток у здобувачів вищої освіти**

В. В. Бойко у структурі емпатії виділяє: раціональний канал, що характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатійної людини на іншу людину – її стан, проблеми, поведінку; проявляється як прояв спонтанного інтересу до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного й інтуїтивного її відображення; емоційний канал емпатії, що визначає здатність людини входити до емоційного резонансу з оточуючими: співпереживати, проявляти співучасть; емоційна чутливість у

цьому разі стає засобом «входження», «підстроювання» до енергетичного поля партнера; інтуїтивний канал емпатії, як здатність людини помічати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості; на рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні дані про партнерів [11].

У літературі не існує єдності у поглядах на структуру емпатії. Спочатку це поняття розглядалося в рамках емоційної концепції (емоційний відгук на переживання іншої людини у формі співпереживання або співчуття). Пізніше емпатія стала розглядатися як ефективно-когнітивне явище, яке характеризується як опосередкований емоційний відповідь на переживання іншої людини, пов'язаний з відображенням його внутрішніх станів (думок, почуттів). Найбільш перспективним стало «інтегративне напрямком» досліджень, в якому емпатія вивчається як складне психологічне явище. Однак, серед робіт, що відносяться до даного напрямку, в яких би розглядалися не тільки якісні характеристики емпатії (емоційна, когнітивна, предиктивна і дієва емпатія), а й її змістовні особливості (емпатичних спрямованість) практичних досліджень небагато. Розглядаючи структуру емпатії з позицій конституційного підходу, прийнято вважати емпатію, як складне багаторівневе, але в той же час цілісне утворення, яке можна структурувати як вхідні в даний властивість показники або як сукупність мікропроцесів [20].

У структурі емпатії виділено три рівні: формально-динамічний, що характеризує динамічні властивості емпатії (особливості виникнення і протікання емпатичних реакцій) і якісні, що відображають психологічну сутність емпатичних процесу (емоційна емпатія; когнітивна, предиктивна і дієва); змістовно-особистісний, до якого входять ті аспекти емпатії, за допомогою яких виникають емпатичних реакція на певні об'єкти, стимули; імперативний рівень (громадські та індивідуальні уявлення) про емпатії: про норми, культурі прояви емпатичних реакцій. Про знаннях в цій галузі тощо) [13]. При вивченні емпатії за формально-динамічними показниками ми спиралися на уявлення психології про динамічних та змістовних

особливостях психіки, на підходи до дослідження особистості і її структури. Розглядаючи емпатію як складне властивість особистості, ми досліджували її компонентний склад у контексті структурно-ієрархічної концепції особистості, заснованої на концептуальному підході. Відповідно до цієї концепції, запропонованої О. П. Саннікова [16] особистість розглядається як макросистема, що складається з різнорівневих підсистем, кожна з яких включає взаємопов'язаний комплекс властивостей відображають

1. Формально-динамічні.
2. Змістовно-особистісні.
3. Соціально-імперативні(або нормативні) характеристики.

До першого відноситься сукупність всіх властивостей, що відображають динаміку протікання психічних явищ та індивідуальні властивості конституціонального характеру. Другий включає в себе власне особистісні якості (поняття особистості у вузькому сенсі), що характеризують спрямованість, потребностно-мотиваційну сферу і т.п. Третій рівень умовно названий автором соціально-імперативним (від латинського «владний, безумовний»). Якщо, як зазначає дослідник, два перших рівня співзвучні уявленням про двухаспектності психіки (динамічний і змістовне), то третій рівень включає той клас характеристик, який відображає наявні у особистості уявлення про суспільство, мораль, норми, культуру, знання тощо Цей рівень жорстко контролюється свідомістю [31].

Розглядаючи властивості особистості, у тому числі і емпатію, крізь призму континуально-ієрархічної структури, автор стверджує, що цілісність самої системи особистості визначається континуальність кожної її частини. Це означає, що риси особистості, які традиційно відносять переважно тільки до одного рівня (динамічні - до темпераментному; змістовні - до характерологічних; імперативні - до культурного), не є дискретними. Це континуальних освіти, і в цілісній особистості можливий або плавний перехід однієї риси в іншу, або якісне її перетворення. Взаємозв'язок і взаємопроникнення різних рівнів пояснює розвиток, «проростання» окремих

психічних рис, у тому числі і емпатії, від нижчих рівнів до вищих. Таким чином, кожна риса, кожне якість особистості пронизує всю її структуру. Це положення має особливе значення, тому що в дослідженні емпатії, по-перше, дозволяє розглядати емпатію як цілісне властивість особистості, по-різному проявляється на різних її рівнях. По-друге, дослідити показники і формально-динамічного та змістовно-особистісного рівнів емпатії. Експлікувати й описати дані показники і є одним із завдань нашого дослідження[3].

Як показує аналіз літератури, спочатку дослідження емпатії проводилися в рамках емоційної концепції, оскільки саме поняття трактувалося як емоційне насичення стан іншої людини. Таке розуміння емпатії переважало до 40-х років в зарубіжній психології і спочатку у вітчизняній літературі. У рамках емоційної концепції розглядають емпатію Т. П. Гаврилова, Меграбян А.А., Епштейн Н., Лазарус Б.М., Пашукова Т.М., Лазарус Р.С., Стрелкова Л.П., Юсупов Н.М. та ін [ 61, 28, 75, 13]. При підході до емпатії як до емоційного явища в її структурі багатьма авторами виділяються дві вищі форми співучасті в емоціях інших: 1) співпереживання як безпосередня, імпульсивна форма емпатії, в основі якої лежить егоїстична мотивація або «тривога за себе», 2) співчуття як гуманістична, альтруїстична і більш складна форма емпатії, в основі якої лежить альтруїстична мотивація або «тривога за іншого» На думку А.А. Меграбяна, емпатія включає в себе три компоненти:

- 1) емпатичних тенденцію - здатність до співпереживання, вразливість;
- 2) тенденцію до приєднання - здатність до прояву тепла, дружелюбності, підтримки;
- 3) сензитивність до відкидання - здатність до виникнення адекватного почуття провини, сприйнятливості до критики на свою адресу [26].

Деякі дослідники, що представляють розглянутий підхід, називають такі компоненти емпатії: співчуття, естетичні почуття, а також подяку. Важливий елемент подяки - висока оцінка реципієнтом допомоги донора як альтруїстичного акту, при цьому двоє людей з'єднані емпатичних відносинами: з одного боку, щира емоційна підтримка або допомога суб'єкта

- означає стати на місце об'єкта, - з іншого прихильно отримати допомогу чи підтримку - означає відчувати позитивні наміри донора [27]. Згодом виявилось, що рамки емоційної концепції занадто вузькі для пояснення такого складного психологічного феномена, тому в структурі емпатії починають виділяти когнітивний компонент, що базується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія тощо). Е. А. Клімов включає емпатію в когнітивні і емоційно-вольові процеси в різних сферах психічного відображення і регулювання. У сфері психічного відображення когнітивний компонент емпатії, на думку автора, реалізується через інтродекцію і проєкцію суб'єкта з об'єктом емпатії. У сфері психічного регулювання - емоційний компонент емпатії, який реалізується через процеси привабливості (атракції) індивідів у їх взаємодії (інтерації). В області активності психіки емпатія виступає як усвідомлене психічне явище, позбавлене емоційного забарвлення. У зоні реактивності психіки емпатія розглядається як афективний підсвідоме явище, що виявляється у формі співпереживання з імпульсом емоційного зараження. Є.К. Клімов каже, що співпереживання має емоційне начало, а от у співчутті переважає когнітивний компонент; суб'єкт центрований на об'єкті емпатії і активно відбиває його стан, при цьому емоції можуть опанувати суб'єктом, але ситуація залишається для нього особистісно незначимою [27]. В.В. Бойко [19] в структурі емпатії крім афективно-когнітивної сфери виділяє ще й інтуїтивний канал, який свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту інформації про нього, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості.

Емпатія є інтегративною якістю особистості. Вона має взаємозв'язок з її індивідуально-типологічними особливостями (чутливістю нервової системи, розвитком її сигнальної системи, емоційною лабільністю, невротичністю депресивністю, реактивною агресивністю, фемінінністю – маскулінністю, жорсткістю - чутливістю, емотивністю демонстративністю, екзальтованістю, соціальним типом особистості), самосвідомістю (самооцінкою, самовідносинами самотністю, Я-концепцією, самовизначенням) та спонукальною сферою (потребами, цінностями, спрямованістю). Емпатія є

засобом соціалізації й адаптації суб'єкта до навколишнього середовища, а також необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Емпатійність є необхідним елементом професіограми особистості соціономічних професій. Емпатійне ставлення до дітей батьків та вчителів як представників основних інститутів соціалізації є визначальним фактором конструктивного розвитку підростаючої особистості [14].

### **1.3. Вплив емпатії на розвиток особистості здобувача вищої освіти та успішність його навчальної діяльності у вищому навчальному закладі**

Особливими формами емпатії є співпереживання та співчуття. Співпереживання – це переживання суб'єктом тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина, через ототожнення з нею. Співчуття – переживання власних емоційних станів з приводу почуттів іншої людини. Воно спонукає допомогти іншій людині, через що його вважають «гуманістичною» емпатією, на відміну від співпереживання (переживання за себе) – егоцентричної емпатії [18].

Р. Бернс наводить такі потенційні характеристики людини, здатної до емпатії: а) прояв терпимості до вираження емоцій з боку іншої людини; б) уміння глибоко проникнути у світ іншої людини, не розкриваючи при цьому свого власного; в) готовність адаптувати своє сприйняття до сприйняття іншої людини, щоб досягти більшого розуміння того, що з нею відбувається [8], – тоді як Ю. Зубцов зосереджується на «темній стороні емпатії»: від емпатів завжди очікують підтримки та поради, і саме це спричинює

різноманітні проблеми та незручності для самих емпатійних особистостей. Серед них, зокрема, такі: нездатність керувати власними емоціями; перевагою від постійних зіткнень з негативними емоціями та негативною енергією інших; їх використовують через доброту і довірливість ті, хто вміє лише «брати»; вони нехтують собою, ін. [3]. Проте, цілком очевидно, як зазначає С. С. Степанов [19], що емпатія є цінною професійною якістю психолога, чия практична діяльність пов'язана з безпосередніми контактами з людьми, з допомогою у вирішенні їх проблем. При цьому особливо важливо не забувати про її суб'єктивні межі, вихід за які може завершитися професійним вигоранням. Тобто психолог повинен уміти проникнутися переживаннями іншої людини, однак не настільки, щоб перетворити чужі проблеми на свої.

Вид, форма прояву емпатії обумовлені ціннісними орієнтаціями, системою відносин та особливостями світогляду особистості. Індивід, який характеризується езоповою мотивацією, ціннісними орієнтаціями, ядро яких складається з цінностей власного блага за рахунок блага інших, буде схильна відчувати особистісний дистрес при вигляді нещастя іншого. Індивід з просоціальною мотивацією і пріоритетом цінностей благополуччя іншого з більшою часткою ймовірності та частоти буде відчувати співчуття, опинившись свідком неприємних переживань іншого.

Емпатійною людиною можна назвати індивіда, у якого емпатія відрізняється збалансованістю і високим ступенем вираженості її емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів. Емпатійна особистість характеризується розвиненим умінням відчувати, розпізнавати і передбачати емоційні стани інших, висловлювати своє співчуття у діях, спрямованих на посилення благополуччя людей. Описуючи особистісні риси людини, з високим рівнем розвитку емпатії, дослідники вказують на ціннісні та мотиваційні установки такого індивіда. Ними наголошується, що емпатичний людина відрізняється від інших людей позитивним баченням оточуючих. У нього позитивна система відносин до інших, переважає спрямованість на партнера по спілкуванню, і він вміє стати на його точку



зору. Наприклад, відомо, що емпатійні лідери студентських груп вміють швидко орієнтуватися у взаєминах людей, без утруднень знаходять спільну мову з іншими в різноманітних ситуаціях, користуються симпатією, прагнуть до демократичного стилю управління [25].

Емпатійна особистість відрізняється високим рівнем розвитку соціальних емоцій і високою чутливістю до моральних почуттів провини, сорому. Він також добре орієнтується в тому, що є вірно, і що є має у взаємодії з іншими з точки зору прийнятих суспільних норм. Здатність до емпатії значимо корелює з такими якостями, як терпимість до недоліків інших, низька емоційна вразливість, альтруїзм та відкритість у спілкуванні.

Як зазначає А. П. Василькова [14], для проявляють високого ступеню емпатії характерні м'якість, доброзичливість, товариськість, емоційність, а низький ступінь емпатії демонструють замкнутість, недоброзичливість.

За даними Дж. Сальзера і Р. Бергласа [18], суб'єкти, яким властива вища ступінь емпатії, менш схильні приписувати людям провину за несприятливі події і не вимагають особливих покарань за їх проступки, тобто проявляють поблажливість. У тих, хто більше схильний до емпатії, менше проявляється агресивність.

Якщо торкнутися гендерних відмінностей, то за деякими даними, жінки більш схильні до емпатії, ніж чоловіки. Т. П. Гаврилова відзначає, що співпереживання дорослим і тваринам спостерігалось у хлопчиків, а співчуття - у дівчаток. По відношенню ж до однолітків все виявилось навпаки: співпереживання частіше виражалось дівчатками, а співчуття - хлопчиками.

Таким чином, емпатійність людина відрізняється від інших людей тим, що у нього розвинені:

- здатність до децентрації;
- позитивне бачення інших;
- швидка орієнтація в ситуаціях взаємодії;
- переважання демократичних і альтруїстичних стратегій взаємодії.

Йому притаманні:

- відкритість;
- сензитивність до невербальному поведінки іншого;
- чутливість до соціальних емоціям і моральним почуттям;
- чуйність до норм поведінки, схвалюваним суспільством.

Для нього характерні:

- емоційна стабільність;
- терпимість на адресу недоліків інших [23].

Система відносин до іншого емпатійної людини включає непідробний інтерес, розуміння значущості та цінності особистості іншого, не допускає відчуженості та байдужості на адресу його переживань.

Навчання у вищому навчальному закладі (далі ВНЗ) для молодшої людини є одним із найважливіших періодів життя, що пов'язаний не лише з опануванням певної професії, а й з особистісним зростанням, саморозвитком та соціальною самореалізацією. Усвідомлення всієї значущості здобуття вищої освіти у поєднанні з юнацьким максималізмом призводить до виникнення у студента першого курсу цілої низки проблем адаптаційного характеру. Перехід до нових форм організації навчально-виховного процесу, нової системи оцінювання якості знань, способів і прийомів самостійної роботи, зміна системи міжособистісних стосунків, набуття нових соціальних статусів та ролей детермінують виникнення та розвиток дезадаптаційних процесів. За таких умов особливої актуальності набуває проблема вивчення чинників позитивної соціально-психологічної адаптації першокурсників, зокрема емпатії – невід'ємного елемента міжособистісної взаємодії [18].

Оскільки сутність емпатії полягає у відображенні переживань іншої особи і трансформації їх у власні, то її особливе місце при формальній адаптації студентів до ВНЗ є очевидним. Вона виконує своєрідну інформаційну функцію приймаючи роль додаткового інформативного каналу. Таким чином, студенти, які мають високий рівень розвитку емпатії, здатні швидше пізнати особливості членів нового соціального оточення, ієрархію стосунків тощо, та відповідно до цього будувати взаємини з ровесниками та викладачами, оптимізувати власну адаптацію до нових умов

життєдіяльності. Аналогічні механізми діють і при соціально-психологічному виді адаптації, який набуває особливого значення у період юності. Це пов'язано з тим, що одним із значущих видів діяльності осіб раннього юнацького віку є процес комунікації, а отже, і міжособистісного спілкування [22]. Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків, виконуючи, таким чином, регулятивну функцію. Вона робить поведінку людини соціально обумовленою. Завдяки емпатії відбувається перетворення первісно байдужої для особистості студента іншої людини на емоційно значущу особистість. Вона забезпечує перехід від абстрактного уявлення про "Іншого" до значущого для себе "Ти-образу" [8, с. 9]. «Розвинута в людини емпатія є ключовим фактором успіху в тих видах діяльності, які потребують вживання у світ партнера по спілкуванню, передусім при навчанні та вихованні» [11, с. 114]. Як показують дослідження Л. П. Журавльової [5], у високоемпатійних осіб вираженою є альтруїстична спрямованість, актуалізовані соціальні потреби та наявні такі особистісні якості, як чуйність, щирість, чемність. Очевидно, що емпатія при цьому виконує спонукальну функцію, яка виражається у здатності особистості прийти на допомогу іншому. Усі ці характеристики сприяють швидкій інтеграції як до студентського середовища загалом, так і до окремої академічної групи зокрема. Слід зазначити, що для студентів, які мають низький рівень розвитку емпатії, провідною є потреба у визнанні, конструктивною реалізацією якої може стати навчальна діяльність. Цьому сприятимуть ще й такі цінності, як прагнення до саморозвитку та освіченості. За умови, що в групі цінністю є успіх в навчанні, автоматично зростатиме й авторитет студента та його формальна (або особистісна) адаптованість [10].

## ДО РОЗДІЛУ 1

Емпатія є провідною соціальною емоцією і в загальному вигляді визначається як здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Вона припускає суб'єктивне сприйняття іншої людини, проникнення у його внутрішній світ, розуміння його переживань, почуттів, виникнення співчуття до нього та прагнення допомогти та розрадити.

Емпатія як комунікативна властивість особистості здобувача вищої освіти сприяє його ефективній соціалізації в суспільстві і відкриває нові можливості для більш ефективного впливу на особистість у спілкуванні. Вона є одним з регуляторів взаємовідносин між людьми. Виявляється в прагненні надавати допомогу і підтримку іншим. Веде до розвитку гуманістичних цінностей особистості здобувача вищої освіти, міжособистісного спілкування, становлення у соціальних групах та в соціумі в цілому.

Емпатійність соціального середовища є інтегрованим показником рівня емпатійності людей, з якими студент одноразово, періодично чи постійно вступає у взаємодію. При цьому виділяється найближче соціальне середовище (сім'я, друзі) та широке соціальне середовище (однокурсники, старшокурсники). Емпатійне ставлення широкого соціального середовища до здобувача вищої освіти - першокурсника забезпечить задоволення його екзистенціальної потреби у безпеці (адже природно, що все нове та непізнане сприймається як вороже) та сприятиме успішній інтеграції першокурсника у це середовище. Емпатійність найближчого соціального середовища забезпечить студента психологічною підтримкою та сприятиме відновленню його психологічного благополуччя.

У високоемпатійних осіб вираженою є альтруїстична спрямованість, актуалізовані соціальні потреби та наявні такі особистісні якості, як чуйність, щирість, чемність. Очевидно, що емпатія при цьому виконує спонукальну функцію, яка виражається у здатності особистості прийти на допомогу іншому. Усі ці характеристики сприяють швидкій інтеграції як до студентського середовища загалом, так і до окремої академічної групи зокрема. Слід зазначити, що для студентів, які мають низький рівень розвитку емпатії, провідною є потреба у визнанні, конструктивною реалізацією якої може стати навчальна діяльність. Цьому сприятимуть ще й такі цінності, як прагнення до саморозвитку та освіченості. За умови, що в групі цінністю є успіх в навчанні, автоматично зростатиме й авторитет студента та його формальна (або особистісна) адаптованість.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1 Роль емпатії у розвитку особистості здобувача вищої освіти-психолога та в його подальшому професійному становленні

Перевага когнітивного компоненту у відображенні стану іншої людини характерна для адекватного розуміння іншої особистості. Домінування емоційного компоненту в емпатії говорить про емоційний відгук однієї особистості на переживання іншої. У діяльній емпатії суб'єкт не тільки розуміє емоційний стан іншої особи, але й надає їй активну підтримку. Отож, емпатія є одним із регуляторів взаєностосунків між людьми. Емпатійні стани співчуття, співпереживання, які багаторазово повторюються, стають властивістю особистості майбутнього психолога. Відчуття та сприймання належать до важливих пізнавальних процесів у підготовці психологів. Відчуття розвиваються й можуть удосконалюватися під дією спеціальних вправ. Сприймання істотно відрізняється від відчуттів. Йому властиві предметність, цілісність, константність, структурність, і, навіть, узагальненість [28]. До вищих пізнавальних процесів належать мислення, уява, мовлення, які значною мірою визначають свідомість особистості. Психологи розробили тести дослідження аналітичності й рефлексивності мислення, продуктивності та індивідуальних особливостей уяви, творчої уяви, ригідності мовлення, темпу усної мовної діяльності, еготизму діалогічного мовлення, рівня егоцентризму, емоційного відгукування, розумових здібностей тощо. Більшість із названих методик дають можливість розвивати емпатичну здатність здобувачів вищої освіти за умови їх ефективного застосування. Існуючий досвід дослідження особливостей і умов спілкування психолога з клієнтом свідчить про те, що продуктивність міжособистісних стосунків значною мірою зумовлюється типом

комунікативної стратегії, що обирається психологом, з одного боку, та рівнем сформованості в нього з іншого. Найпоширенішим розумінням феномена емпатії є тлумачення останньої як особливої здатності суб'єкта до осягнення емоційних переживань і внутрішнього світу іншої людини, що дозволяє майбутнім психологам досягти взаємоузгодження позицій, взаємопорозуміння, обрати відповідно до цього спільні засоби само- і взаєморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії (Л. П. Виговська, Т. П. Гаврилова, В. А. Івасишин, С. В. Кондратьєва, С. М. Максимець, К. Роджерс, О. П. Санникова, І. А. Твердохлебова, М. В. Удовенко, В. А. Якунін) [14; 16]. Аналіз наукової літератури з проблеми емпатії дозволяє зробити висновок, що діяльна емпатія – це професійно значима якість психолога, яка забезпечує успішність міжособистісної взаємодії, проявляючись і формуючись у ситуаціях діалогічного спілкування, та взаємодії психолога з клієнтом. Однією з функцій емпатії психолога є надання такої допомоги особистості в розв'язанні його проблеми, яка сприятиме розумінню проблеми особистістю та бажання вирішити її. Емпатія – це глибоке та безпомилкове сприйняття внутрішнього світу іншої людини, її прихованих емоцій і смислових відтінків, емоційне співзвуччя з її переживаннями, використання всієї глибини розуміння цієї людини не у своїх, а в її інтересах [7].

Розвиток уявлень про емпатію у психологічній науці є неоднозначним та дискусійним, йде від розуміння її як реагування відчуттями на відчуття до афектно-когнітивного процесу розуміння внутрішнього світу іншого в цілому. Сучасний підхід до емпатії як складної інтегральної властивості особистості студентів основний акцент робить на оновленні цієї дефініції або диференціації її складових компонентів, тобто основних каналів емпатії. Як відомо, молоде покоління характеризується нестійкістю своїх поглядів. Молодь – це та соціальна категорія, яка перебуває на етапі формування свого світогляду, тому надзвичайно важливо диференційовано підходити до дослідження соціальної емпатії, яка сприяє самореалізації студентів у навколишньому соціокультурному середовищі. Необхідно систематично

активізувати рефлексію студентів таких якостей, як громадська активність, відповідальність, самостійність, віра у власні сили, спроможність свідомо вирішувати власні проблеми і бути творцем власного життя, тобто самореалізуватися. Цього можна досягти шляхом систематичного впливу на мислительну діяльність студентів основними суб'єктами соціокультурного середовища, яка спонукатиме студентів свідомо розв'язувати завдання та розвивати самопізнання, самооцінку, самоосвіту та самовиховання [5].

Емпатія передбачає можливість зрозуміти почуття співрозмовника, жити його почуттями, співпереживати йому. Ця здатність найбільш недоступна для аналізу, але очевидна для всіх людей, що спілкуються. Здатність до емпатії розвивається в людей, які самі достатньо пережили і багато відчули. Найтипівішими формами емпатії є співпереживання і співчуття. Співпереживання передбачає переживання індивідом тих самих почуттів, які відчуває інший, але це переживання звернене на себе. Індивід переживає або те, що може статися з ним у майбутньому, або те, що вже пережив у минулому. «Співчуття – це переживання негараздів іншого безвідносно до власного стану» [8, с. 785]. А. Адлер розглядає емпатію як одну з креативних функцій особистості: «Емпатія починається, коли одна людина розмовляє з іншою. Неможливо зрозуміти когось іншого, якщо неможливо при цьому ідентифікуватись з ним» [1, с. 79].

У певних дослідженнях відзначається, що з розвитком індивідуальності людини відбувається поступовий процес становлення емпатійності. Це довгий процес переходу від нижчих, інстинктивних форм емпатійного реагування до вищих, моральних форм. У своїх розвинутих формах емпатія стає психологічним механізмом розуміння особистості іншої людини і в цьому сенсі стає підґрунтям формування певної програми взаємодії з іншим. Саме емпатія дозволяє вивести процес розвитку індивідуальності людини на рівень, який відповідає психологічним закономірностям суб'єкт-суб'єктної взаємодії людей, де передбачаються рівні психологічні позиції учасників, активність обох сторін (при якій кожна не тільки відчуває вплив, але й сама в рівній мірі впливає на іншого), взаємне проникнення до світу почуттів та



переживань один одного, прагнення до співчуття та активна взаємна гуманістична спрямованість. Беззаперечне значення має емпатія у професійній діяльності психолога, адже не випадково в професійних психологічних колах її часто називають основним інструментом роботи психолога. Успішна діяльність фахівця-психолога не є ефективною при відсутності або зниженні у нього рівня емпатії. В даному випадку ми говоримо про вміння психолога наблизитися до внутрішнього світу іншої людини у відповідності з її емоційним станом, що є неможливим без досить виражених емпатичних здібностей. Емпатичні прояви можна вважати основними в процесі встановлення довірчого контакту з іншою людиною, а тим більше для проведення психологічних консультацій, психотерапевтичної та психокорекційної роботи. Особливо актуальна ця проблема в професійному становленні студентів-психологів, так як саме в цей період продовжує розвиватися емпатійне ставлення до інших, і мотивується професійне самовизначення [33]. Для майбутнього психолога емпатія є провідною професійно важливою якістю, оскільки в процесі її розвитку студенти-психологи набувають такі особистісні якості як співчуття, співпереживання, емоційну чуйність, розуміння психологічних станів інших людей, потребу спілкуватись і допомагати іншим людям. Емпатія тісно пов'язана з альтруїстичними мотивами, мотивами емпатійної поведінки і комунікативними особливостями особистості. Відповідно, студенти, які пройшли спеціальну підготовку з розвитку емпатії, значно краще вирішують професійні психологічні задачі. А це одна з необхідних умов професійного самовизначення особистості.

Професійне становлення значною мірою залежить від самої особистості майбутнього спеціаліста, від його бажання, мотивації та інших характеристик, але створити умови для такого становлення - задача закладу освіти. Сучасна філософія освіти вищої школи окреслила образ студента як творчої, вільної особистості, яка розкриває свій потенціал у науково-дослідній діяльності, вміє самостійно організувати власне навчання та саморозвиток. Беручи до уваги всю складність розуміння емпатії як

психологічного феномена та враховуючи погляди науковців про емпатію, як професійно важливу якість практичного психолога, ми розуміємо доцільність вивчення даної теми в наш час. Актуальним на сьогодні є визначення чинників розвитку емпатії й оптимального рівня її вираженості для ефективної роботи практичного психолога. Особливої уваги потребує розвиток професійної емпатії студентів-психологів у процесі фахової підготовки [21].

## **2.2 Дослідження рівня емпатійних здібностей та їх вплив на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти-психологів**

Для дослідження рівня емпатійних здібностей та їх вплив на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти-психологів були обрані наступні психодіагностичні методики: методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко [7] , «Діагностики здатності до емпатії» А.Меграбяна, Н.Епштейна (шкала емоційного відгуку) [41], методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж. Роттер) [64].

У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє кілька каналів. Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на істота іншої людини - з його стан, проблеми, поведінка. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку або мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю битійністю, що дозволяє виражає емпатію неупереджено виявляти його сутність. Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими - співпереживати, соучаствовать. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо сталася енергетична підстроювання до того,

кому адресована емпатія. Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про неї, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, треба думати, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів. Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичних сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості. Проникаюча здатність в емпатії розцінюють як важливе комунікативне властивість людини, дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю і емпатичних збагнення. Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування [13].

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

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

4. Установки, емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.

5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, -17, -23, -29, -35.

6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчать про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів. Висновки. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький [71].

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія - це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми [21].

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю незгоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації

спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів [52].

### **Аналіз і інтерпретація результатів**

- 82-90 балів - дуже високий рівень;
- 63-81 бал - високий рівень;
- 37-62 балів - нормальний рівень;
- 36-12 балів - низький рівень;
- 11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з покладистістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;

- демонструють аффіліативне поведінка (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Вміння співпереживати іншим людям - цінна якість, однак при його гіпертрофії може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань.

Люди з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Вибір неефективних поведінкових стратегій може бути наслідком особистісних особливостей людини або свідомим незнанням діяльних форм участі в житті інших людей [32].

#### Методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж. Роттер)

Локус контролю - якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам, або власним здібностям і зусиллям. Уявлення людини про те, від кого залежать значущі для нього події виявляються спеціальними тестами-опитуваннями щодо визначення локусу контролю. Це поняття запропоновано американським психологом Дж. Роттером.

Вимірювання рівня суб'єктивного контролю широко застосовується в нашій країні в психології мотивації (методика когнітивної орієнтації), в дослідженнях людського характеру, його зв'язку з поведінкою, при психологічному відборі в правоохоронних органах, в психології управління та інших сферах.

Для методики когнітивної орієнтації має значення те, що у екстерналів мотивація більш слабка, ніж у інтерналів, і звідси - схильність до конформізму і залежності. Відзначається позитивна кореляція між інтернальністю і визначенням сенсу життя: чим більше суб'єкт вірить, що все в його житті залежить від його особистих зусиль і здібностей, тим частіше він знаходить у власному житті сенс і краще бачить її мети 25].

Методика дозволяє виявляти спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтернали) стимули. На основі шкали локусу контролю Дж. Роттера розроблені різні варіанти. Один з них наводиться тут по книзі О. П. Єлісеєва «Конструктивна типологія і психодіагностика особистості» [13].

Для екстерналів властиво зовні спрямоване захисну поведінку, як атрибуції ситуації вони вважають за краще мати шанс на успіх. У загальному плані це вказує на те, що будь-яка ситуація Екстернали бажана як зовні стимулюється, причому у випадках успіху відбувається демонстрація здібностей. Екстернал переконаний, що його невдачі є результатом невезіння, випадковостей, негативного впливу інших людей. Схвалення і підтримка таким людям дуже необхідні, інакше вони працюють все гірше. Однак особливої вдячності за співчуття від екстерналії не доводиться очікувати.

Інтернали мають атрибуцією ситуації найчастіше переконання в не випадковості їх успіхів або невдач, що залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності. Їх поведінка направлено на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку навичок і більш глибокої обробки інформації, постановки все зростаючих за своєю складністю завдань. Потреба в досягненні, таким чином, має тенденцію до підвищення, пов'язану

зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості і меншою стресостійкістю у випадках серйозних невдач.

Однак в цілому, в реальному, зовні що спостерігається поведінці інтерналі справляють враження досить упевнених в собі людей, тим більше що в житті вони частіше займають більш високе суспільне становище, ніж екстернали, - як вважають Дж. Дігман, Р. Кеттелл і Дж. Роттер [31].

Для екстерналів виявляється зв'язок з емоційною нестабільністю і практичним, неопосередковано мисленням, для інтерналів відзначається емоційна стабільність і схильність до теоретичного мислення, абстрагування і синтезу уявлень.

### **2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Констатувальний експеримент був проведений на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля. Для досягнення мети дослідження в якості респондентів були обрані студенти 3 курсу спеціальності «Психологія» віком 19-24 роки у кількості тридцяти осіб: 4 хлопців та 26 дівчат.

За своїм виглядом експеримент є природним, так як дослідження проводиться без відриву випробовуваних від реальних умов їх життєдіяльності. Результати було отримано шляхом тестування та опитування студентів. Результати проведених методик надані в формі таблиць, сегментограм, діаграм та аналізу отриманих результатів дослідження.

Першим етапом було дослідження рівня емпатійних здібностей за допомогою методики В. В. Бойко. Обробка та інтерпретація отриманих даних була здійснена згідно з ключем. Було підраховано загальну сумарну оцінку рівня емпатійних здібностей, а також надано категорії для кожного



випробуваного. Результати аналізу методики «Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко» були занесені у таблицю (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Кількісні загальні показники випробуваної групи за рівнем емпатійних здібностей по методиці В. В. Бойко**

№ випробуваного	Заг. кільк. балів	Канал емпатії					
		Раціональний	Емоційний	Інтуїтивний	Уст.	Здат.	Ідентиф.
1	28	5	2	6	5	4	6
2	14	3	3	1	3	2	2
3	18	3	6	1	4	3	1
4	21	3	4	5	3	3	3

Продовж. Табл 2.1

5	17	3	2	4	2	3	3
6	24	3	4	4	3	4	5
7	22	6	1	5	2	4	4
8	23	3	5	3	4	4	4
9	18	4	2	3	1	4	4
10	21	3	5	1	4	2	6
11	30	3	6	4	5	4	6
12	19	4	2	4	3	3	3
13	26	3	2	1	4	3	4
14	22	4	4	3	5	3	3
15	26	4	6	4	5	4	3
16	15	3	2	2	4	2	2
17	23	4	2	2	6	4	3
18	12	3	2	1	3	2	1
19	22	4	5	3	4	3	3
20	20	3	5	3	4	2	3
21	16	4	2	4	1	3	2
22	19	3	4	4	5	1	3
23	23	4	6	2	5	3	4
24	12	3	1	2	4	2	3
25	18	5	4	2	3	2	2
26	24	6	4	5	4	2	3

Продовж. Табл. 2.1

27	21	5	4	4	3	2	3
28	19	3	3	4	3	2	2
29	23	2	5	4	4	3	5
30	31	4	6	5	5	5	6

Розшифровка скорочень до Таблиці 2.1

Уст. - установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії.

Здат. - проникаюча здатність в емпатії.

Ідентиф. - ідентифікація себе в емпатії.

За результатами дослідження рівня емпатійних здібностей та визначення провідного каналу емпатії було отримано такі результати : провідним каналом емпатії виявлено раціональний у 10 випробуваних, емоційний канал емпатії виявлено також у 10 респондентів, інтуїтивний провідний канал емпатії у 4 випробуваних, а також у 6 респондентів змішаний канал емпатії.(див. табл. 2.2). Отримані дані дають нам змогу зробити висновок, що у даній групі випробуваних переважають респонденти з раціональним та емоційним каналом емпатії, що характеризує у даної частини опитуваних спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває канали емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть. Емоційний же канал емпатії фіксується Респонденти з емоційним каналом емпатії мають здатність входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо

тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Таблиця 2.2

**Кількісні показники розподілу випробовуваної групи (n=30) за переважачим каналом емпатії по методиці В. В. Бойко**

Переважачий канал емпатії	Кількісний показник
Раціональний	10
Емоційний	10
Інуїтивний	4
Змішаний	6

За результатами дослідження загального рівня емпатійних здібностей було отримано такі результати : випробуваних з надзвичайно високим рівнем емпатії в даній групі 2 (6%), середній рівень емпатійних здібностей виявлено у 15 (45%) випробуваних, занижений рівень у 12 (39%) респондентів, дуже низький рівень емпатійних здібностей виявлено у 3 (10%) випробуваних. Отримані результати представлено у вигляді таблиці кількісних показників рівня емпатійних здібностей у відсотковому співвідношенні серед випробуваних(див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Кількісні та відсоткові показники розподілу випробовуваної групи  
(n=30) за рівнем емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойко**

Рівень емпатійних здібностей	Загальний кількісний показник	%
Високий	2	6
Середній	15	45
Занижений	12	39
Дуже низький	3	10

Отримані результати представлено у вигляді сегментограми розподілу групи випробовуваних (30 осіб) за рівнем емпатійних здібностей (див. рис. 2.2) у відсотковому співвідношенні.



**Рис. 2.1** Сегментограма кількісних показників розподілу випробуваної групи за рівнем емпатійних здібностей у відсотковому співвідношенні за методикою В. В. Бойко

Наступним етапом було обране дослідження здатності до емпатії у випробуваної групи (N=30) А.Меграбяна, Н.Епштейна (шкала емоційного відгуку). Він дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Отримані загальні дані за результатами проведеного опитування у даній групі представлені у таблиці(див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Загальні показники розподілу випробуваної групи( n=30) за рівнем вираженості здібності особистості до емоційного відгуку за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна у відсотковому співвідношенні**

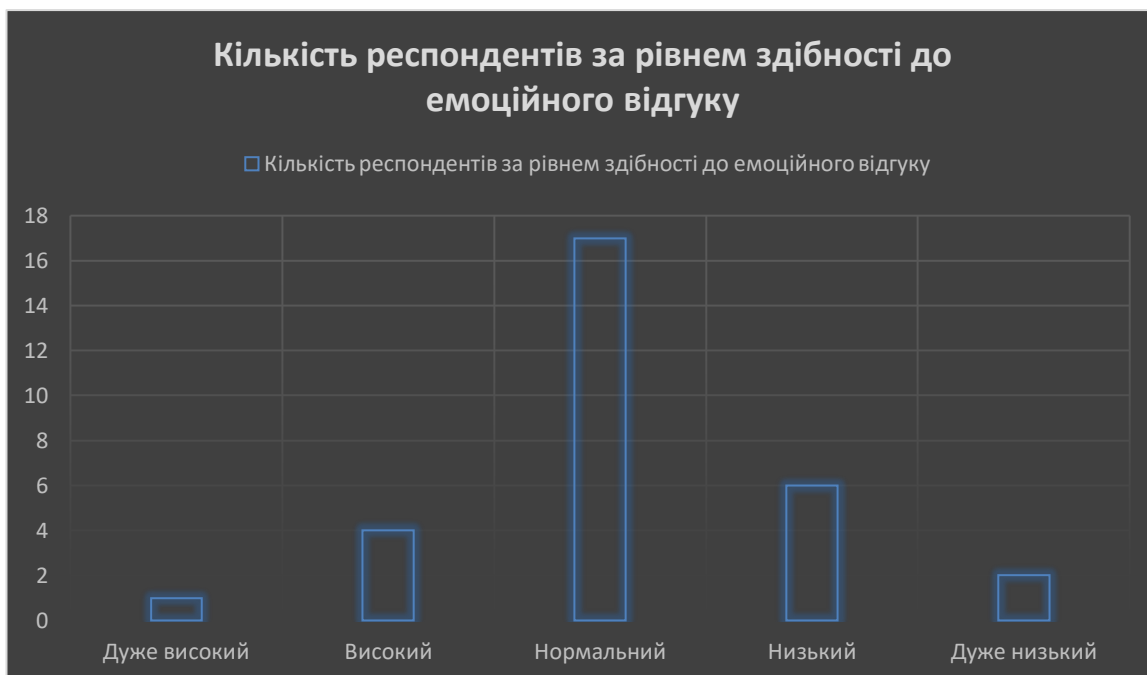
Рівень вираженості здібності до емоційного відгуку	Кількість опитуваних	Відсоткове відношення
Дуже високий	1	3%
Високий	4	13%
Нормальний	17	57%
Низький	6	20%
Дуже низький	2	7%

За результатами дослідження отримано наступні результати: у 17 респондентів виявлено нормальний рівень здібності до емоційного відгуку, що становить 57 % усієї групи(див. рис. 2.3), особистості з такими показниками за шкалою емоційного відгуку в міжособистісних стосунках

більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми. У 1 з випробуваних дуже високий рівень, а у 4 – високий, це говорить про те, що вони більш емоційні, частіше плачуть, виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу, демонструють афіліативну поведінку (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин), менш агресивні, більш орієнтовані на моральні оцінки. У 6 респондентів низький, а у 2 - дуже низький, що говорить про те, що в міжособистісних відносинах вони відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність(див. табл. 2.4).

Отже, на основі приведених вище даних можна зробити висновок, що більшість респондентів з групи мають нормальний рівень здібності до емоційного відгуку(див. рис. 2.2).

У відсотковому співвідношенні результати проведення дослідження перенесені на сегментограму і містять такі дані: 57% респондентів мають нормальний рівень емоційного відгуку, 3% з групи мають дуже високий рівень, 13% становлять випробувані з високим рівнем, 20% опитуваних мають низький рівень вираженості емоційного відгуку, а дуже низький рівень виявилось у 7% респондентів (див. рис. 2.3.).



**Рис. 2.2** Гістограма кількісних показників за рівнем вираженості здібності до емоційного відгуку за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна



**Рис. 2.3.** Сегментограма відсоткового співвідношення опитуваної групи (n=30) за рівнем вираженості емоційного відгуку



Наступним етапом дослідження була обрана методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера, що дасть нам змогу виявити спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. Під локусом контролю розуміється така психологічна якість людини, яка характеризує її схильність приписувати відповідальність за події, що відбуваються з нею, зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Локус контролю є теоретичним поняттям моделі особистості Дж. Роттера. Віра індивіда в те, що його поведінка детермінується переважно або ним самим (інтернальний тип локус контролю), або його навколишніми чи обставинами (екстернальний тип локус контролю), формуючись у процесі соціалізації, стає стійкою особистісною характеристикою [7]. Інтернальність тісно пов'язана також з таким складним і вагомим утворенням, як соціальний інтерес. Соціальний інтерес є одним з основних понять в теорії особистості А. Адлера, який розглядав його як важливу передумову особистісного пристосування, взаємодії людини зі світом. У різних контекстах А. Адлер пов'язував соціальний інтерес з різними класами психологічних перемінних: когнітивними (розуміння, ідентифікація), емоційними (емпатія, симпатія), мотиваційними (прагнення, зусилля) та поведінковими (кооперація). Нас саме цікавить взаємозв'язок емпатії та локусу контролю здобувачів вищої освіти-психологів.

Отримані результати за методикою «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2. 5

**Результати дослідження випробуваної групи(n=30) за типом когнітивної орієнтації (локус контролю)**

№ випр.	Стать	Тип когнітивної орієнтації (локус контролю)
---------	-------	---

Продовж. табл. 2.5

1	ж	Екстернальний
2	ж	інтернальний
3	ж	інтернальний
4	ж	екстернальний
5	м	інтернальний
6	ж	інтернальний
7	ж	екстернальний
8	ж	екстернальний
9	ж	інтернальний
10	ж	інтернальний
11	ж	екстернальний
12	ж	інтернальний
13	ж	екстернальний
14	ж	інтернальний
15	м	екстернальний
16	ж	інтернальний
17	ж	Екстернальний
18	ж	інтернальний
19	ж	екстернальний
20	ж	інтернальний
21	ж	екстернальний
22	м	інтернальний
23	ж	екстернальний
24	ж	інтернальний
25	ж	інтернальний
26	ж	екстернальний
27	м	інтернальний

28	ж	інтернальний
29	ж	екстернальний
30	ж	інтернальний

На основі отриманих даних я дійшла висновку, що екстернальний тип локусу контролю, тобто мають спрямованість на зовнішні стимули 14 респондентів, а інтернальний тип, тобто спрямованість на внутрішні стимули мають 16 випробуваних. Якщо співставити результати даного опитування та опитування вираженості здібності особистості до емоційного відгуку за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна (див. табл. 2.4) можна зробити висновок, що тип локусу контролю та здатність до емоційного відгуку взаємопов'язані, між собою, бо випробувані, що мають нормальний або низький рівень емоційного відгуку, тобто особистості, які більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивніші при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Особистості, з таким рівнем емоційного відгуку мають інтернальний тип локусу контролю, це означає, людина оцінює події як такі, що залежать від її особистісних (див. рис. 2.4, табл. 2.6).



**Рис. 2.4** Гістограма співставлених результатів за методиками вираженості здібності особистості до емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна та «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера

Якщо дані результати примінити до усієї випробуваної групи (n=30), можна зробити висновок, що більшу частину групи становлять респонденти з середнім або низьким рівнем здібності до емоційного відгуку - 77%, які в свою чергу мають інтернальний тип локусу контролю (див. табл. 2.6)

Таблиця 2.6

**Таблиця порівняння даних за методикою рівня вираженості здібності до емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна та методики визначення типу когнітивної орієнтації (локусу контролю) Дж. Роттера**

Рівень вираженості здібності до емоційного відгуку	Кількість опитуваних	Відсоткове відношення	Тип когнітивної орієнтації (локус контролю)
Дуже високий рівень емпатії	1	3.3%	Екстернали
Високий рівень емпатії	4	13.3%	Екстернали
Нормальний рівень емпатії	17	56.7%	Інтерналі
Низький рівень емпатії	6	20.0%	Інтерналі
Дуже низький рівень емпатії	2	6.7%	Інтерналі

Продовж. табл. 2.6

Дуже високий	1	3%	Екстернальний
Високий	4	13%	екстернальний
Нормальний	17	57%	інтернальний
Низький	6	20%	інтернальний
Дуже низький	2	7%	інтернальний

Останнім етапом дослідження є порівняння успішності респондентів з їх здатністю до емпатії, щоб визначити, як впливає розвиток емпатії на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти-психолога. Для цього були співставлені результати рівня емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойко, типу когнітивної орієнтації(локус контролю) Дж. Роттера та успішності опитуваних в навчальній діяльності (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Таблиця співставлених результатів рівня емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойко, типу когнітивної орієнтації(локус контролю) Дж. Роттера та успішності опитуваних в навчальній діяльності**

№	Ім'я	Рівень емпатійних здібностей	Тип когнітивної орієнтації	Рівень успішності в навчанні
1	Владислав	занижений	інтернальний	високий
2	Лілія	середній	інтернальний	дуже високий
3	Дар'я	середній	екстернальний	високий
4	Олена	занижений	інтернальний	високий
5	Ірина	занижений	інтернальний	високий
6	Аня	занижений	інтернальний	дуже високий

Продовж. табл. 2.7

7	Валерія	високий	екстернальний	Достатній
8	Владислава	середній	інтернальний	достатній
9	Анастасія	занижений	інтернальний	високий
10	Ельвіра	занижений	інтернальний	високий
11	Єлизавета	середній	екстернальний	високий
12	Ганна	дуже низький	інтернальний	достатній
13	Микола	середній	екстернальний	високий
14	Христина	занижений	інтернальний	достатній
15	Оля	високий	екстернальний	достатній
16	Володимир	занижений	екстернальний	високий
17	Юлія	занижений	інтернальний	достатній
18	Вікторія	середній	екстернальний	Задовільний
19	Оксана	середній	інтернальний	високий
20	Аліна	занижений	інтернальний	високий
21	Валерія	дуже низький	інтернальний	високий
22	Марина	занижений	екстернальний	достатній
23	Олеся	середній	екстернальний	достатній
24	Дар'я	занижений	інтернальний	дуже високий
25	Світлана	середній	екстернальний	достатній

За результатами отриманих даних можна зробити висновок, що 17 респондентів(що становить 56% групи) с середнім або заниженим рівнем емпатійних здібностей та інтернальним типом когнітивної орієнтації, а як

було приведено вище(див. рис. 2.4, табл 2.6), ці дві характеристики особистості пов'язані між собою, їх успішність навчання знаходиться на дуже високому і високому рівнях, 11 опитуваних (37%) с заниженим та середнім рівнем здібності до емпатії навчаються на достатньому рівні. У двох респондентів (7%) з високим рівнем здібності до емпатії виявлено достатній рівень успішності в навчанні(див. рис. 2.5). Отже, можна зробити висновок, що високий рівень емпатійних здібностей не впливає на успішність в навчанні, і навіть навпаки, респонденти з середнім і заниженим рівнем емпатійних здібностей навчаються на високому і дуже високому рівнях(див.табл. 2.8, рис. 2.5).

Таблиця 2.8

**Таблиця співставлених результатів опитуваної групи(n=30) рівня емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойко та успішності опитуваних в навчальній діяльності**

К-сть. опитуваних	Рівень емпатійних здібностей	Рівень успішності у навчанні
17	Середній / занижений	Дуже високий, високий
11	Середній/занижений	Достатній
2	Високий	Достатній

У високоемпатійних осіб вираженою є альтруїстична спрямованість, актуалізовані соціальні потреби та наявні такі особистісні якості, як чуйність, щирість, чемність. Очевидно, що емпатія при цьому виконує спонукальну функцію, яка виражається у здатності особистості прийти на допомогу іншому. Усі ці характеристики сприяють швидкій інтеграції як до студентського середовища загалом, так і до окремої академічної групи зокрема. Тобто респонденти з високим рівнем емпатичних здібностей будуть

скоріше брати більше активну участь у соціальному житті академічної групи, в якій вони знаходяться, аніж приділяти велику увагу навчанню. Слід зазначити, що для студентів, які мають низький рівень розвитку емпатії, провідною є потреба у визнанні, конструктивною реалізацією якої може стати навчальна діяльність. Цьому сприятимуть ще й такі цінності, як прагнення до саморозвитку та освіченості. За умови, що в групі цінністю є успіх в навчанні, автоматично зростатиме й авторитет студента та його формальна (або особистісна) адаптованість.



**Рис. 2.5** Сегментограма відсоткового співвідношення випробуваної групи (n=30) рівня емпатійних здібностей та успішності в навчальній діяльності

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпатія є провідною соціальною емоцією і в найзагальнішому вигляді визначається як здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання



інших людей. Вона припускає суб'єктивне сприйняття іншої людини, проникнення у його внутрішній світ, розуміння його переживань, думок і почуттів. Емпатія є важливим елементом у розвитку особистості та становлення її в суспільстві, бо є важливим критерієм міжособистісних відносин. Тому на протязі шляху саморозвитку та самоідентифікації в суспільстві особисть повинна розвивати в собі здатність до емпатії.

У дослідженні впливу розвитку емпатії на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти - психологів брали участь студенти 3 курсу спеціальності «Психологія» віком 19-24 роки у кількості 30 осіб: 4 хлопця, 24 дівчини.

Проаналізувавши результати дослідження за 3 методиками серед учасників випробуваної групи ( $n=30$ ) можна зробити наступні висновки.

За результатами дослідження рівня емпатійних здібностей та визначення провідного каналу емпатії було отримано такі результати : провідним каналом емпатії виявлено раціональний у 10 випробуваних, емоційний канал емпатії виявлено також у 10 респондентів, інтуїтивний провідний канал емпатії у 4 випробуваних, а також у 6 респондентів змішаний канал емпатії. Отримані дані дають нам змогу зробити висновок, що у даній групі випробуваних переважають респонденти з раціональним та емоційним каналом емпатії. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває канали емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть. Емоційний же канал емпатії фіксується здатністю емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання.

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

За результатами дослідження загального рівня емпатійних здібностей було отримано такі результати : випробуваних з надзвичайно високим рівнем емпатії в даній групі 2 (6%), середній рівень емпатійних здібностей виявлено у 15 (45%) випробуваних, занижений рівень у 12 (39%) респондентів, дуже низький рівень емпатійних здібностей виявлено у 3 (10%) випробуваних.

За результатами дослідження отримано наступні результати: у 17 респондентів виявлено нормальний рівень здібності до емоційного відгуку, а особистості з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми. Дана група опитуваних становить 57 % усієї групи. У 1 з випробуваних дуже високий рівень, у 4 –високий, це говорить про те, що вони більш емоційні, виявляють альтруїзм в різних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу, демонструють афіліативну поведінку(спряє підтриманню і зміцненню дружніх відносин), менш агресивні, оцінюють позитивні соціальні риси, як важливі, більш орієнтовані на моральні оцінки; вміння співпереживати іншим людям - цінна якість, однак при її гіпертрофії може сформуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань У 6 респондентів низький рівень розвитку емпатії, а у 2 - дуже низький, це означає, що в міжособистісних відносинах вони відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Отже, на основі приведених вище даних можна зробити висновок, що більшість респондентів з групи мають нормальний рівень здібності до емоційного відгуку.

У відсотковому співвідношенні результати проведення дослідження перенесені на сегментограму і містять такі дані: 57% респондентів мають нормальний рівень емоційного відгуку, 3% з групи мають дуже високий рівень, 13% становлять випробувані з високим рівнем, 20% опитуваних мають низький рівень вираженості емоційного відгуку, а дуже низький рівень виявилось у 7% респондентів.

На основі отриманих даних я дійшла висновку, що екстернальний тип локусу контролю, тобто мають спрямованість на зовнішні стимули 14 респондентів, а інтернальний тип, тобто спрямованість на внутрішні стимули мають 16 випробуваних. Якщо співставити результати даного опитування та опитування вираженості здібності особистості до емоційного відгуку за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна можна зробити висновок, що тип локусу контролю та здатність до емоційного відгуку взаємопов'язані, між собою, бо випробувані, що мають нормальний або низький рівень емоційного відгуку, тобто особистості, які більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивніші при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Особистості, з таким рівнем емоційного відгуку мають інтернальний тип локусу контролю, це означає, людина оцінює події як такі, що залежать від її особистісних. Якщо дані результати примінити до усієї випробуваної групи, можна зробити висновок, що більшу частину групи становлять респонденти з середнім або низьким рівнем здібності до емоційного відгуку - 77% , які в свою чергу мають інтернальний тип локусу контролю. За результатами отриманих даних можна зробити висновок, що

17 респондентів(що становить 56% групи) с середнім або заниженим рівнем емпатійних здібностей та інтернальним типом когнітивної орієнтації, а як було приведено вище, ці дві характеристики особистості пов'язані між собою, їх успішність навчання знаходиться на дуже високому і високому рівнях, 11 опитуваних (37%) с заниженим та середнім рівнем здібності до емпатії навчаються на достатньому рівні. У двох респондентів (7%) з високим рівнем здібності до емпатії виявлено достатній рівень успішності у навчанні. Отже, можна зробити висновок, що високий рівень емпатійних здібностей не впливає на успішність в навчанні, і навіть навпаки, респонденти з середнім і заниженим рівнем емпатійних здібностей навчаються на високому і дуже високому рівнях.

У високоемпатійних осіб вираженою є альтруїстична спрямованість, актуалізовані соціальні потреби та наявні такі особистісні якості, як чуйність, щирість, чемність. Очевидно, що емпатія при цьому виконує спонукальну функцію, яка виражається у здатності особистості прийти на допомогу іншому. Усі ці характеристики сприяють швидкій інтеграції як до студентського середовища загалом, так і до окремої академічної групи зокрема. Тобто респонденти з високим рівнем емпатичних здібностей будуть скоріше брати більше активну участь у соціальному житті академічної групи, в якій вони знаходяться, аніж приділяти велику увагу навчанню. Слід зазначити, що для студентів, які мають низький рівень розвитку емпатії, провідною є потреба у визнанні, конструктивною реалізацією якої може стати навчальна діяльність. Цьому сприятимуть ще й такі цінності, як прагнення до саморозвитку та освіченості. За умови, що в групі цінністю є успіх в навчанні, автоматично зростатиме й авторитет студента та його формальна (або особистісна) адаптованість.



## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-ПСИХОЛОГІВ**

### **3.1. Соціально-психологічна програма оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів**

Феномен емпатії тісно пов'язаний з емоційно-вольовими характеристиками особистості. Емпатія вивчається у світлі різних напрямів – когнітивний (інтелектуальний процес пізнання іншої людини через пізнання її особистісних якостей), емоційний (емоційний стан здатності співпереживання іншій особі), і навіть діяльнісний (активна взаємодія та сприяння іншим особам). Важливим є вивчення цього поняття у контексті моральності та духовності студентської молоді протягом здійснення нею різноманітної діяльності. Дослідження емпатії психологів та її трансформацій на різних стадіях професійного становлення є важливим для попередження емоційного вигорання фахівців, збереження їхнього психологічного здоров'я. Під час соціалізації здобувач вищої освіти засвоює всі риси свідомості і поведінки, що культивуються в навколишньому соціокультурному середовищі. Як відомо, молоде покоління характеризується нестійкістю своїх поглядів. Молодь – це та соціальна категорія, яка перебуває на етапі формування свого світогляду, тому надзвичайно важливо диференційовано підходити до дослідження соціальної емпатії, яка сприяє самореалізації студентів у навколишньому соціокультурному середовищі. Необхідно систематично активізувати рефлексію студентів таких якостей, як громадська активність, відповідальність, самостійність, віра у власні сили, спроможність свідомо вирішувати власні проблеми і бути творцем власного життя, тобто самореалізуватися. Цього можна досягти шляхом систематичного впливу на мислительну діяльність студентів основними суб'єктами соціокультурного середовища, яка спонукатиме здобувачів вищої освіти свідомо розв'язувати

завдання та розвивати самопізнання, самооцінку, самоосвіту та самовиховання [26].

На мою думку, для розуміння феномену «емпатія» саме як професійної якості психолога це дуже важлива позиція. Здатність відчувати та розуміти емоційний стан людини, навіть не завжди розділяючи його, допомагає психологу диференціювати свої переживання від переживань іншої людини. Не завжди психолог розділяє переконання клієнта, не завжди на «внутрішньому плані» погоджується з ним, маючи власні переконання. З цієї точки зору, важливо, щоб психолог розумів емоційний стан клієнта, не оцінюючи його та не нав'язуючи йому своє емоційне переживання. Для забезпечення такого ставлення, власне, і є більше необхідною емпатія ніж симпатія. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що емпатія – складне багатокомпонентне утворення, структура якого представляє сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових умінь, навичок та здібностей людини. Узагальнюючи існуючі визначення поняття «емпатія», вважаю доцільним розглядати цей феномен як соціальну психологічну властивість особистості, наділену певними здатностями, такими як-от: здатність емоційно реагувати на переживання іншої людини, здатність розпізнавати її емоційний стан та здатність подумки переносити себе в думки, почуття і дії іншої особистості, здатність використовувати способи взаємодії, що полегшують переживання, страждання людей. З цієї позиції, не викликає сумнівів твердження, що емпатія – важлива складова професійних здібностей, а розвиток емпатії є незамінним компонентом підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності. Таким чином, вважаю, що необхідно забезпечити розвиток професійної емпатії майбутніх психологів в процесі фахової підготовки [18]. Вище вже було зазначено, що емпатія має складну розгалужену структуру, тому важливо розробляти програми розвитку, які б спрямовувались на кожен компонент, тобто це має бути взаємопов'язана система різноманітних вправ, ділових ігор, завдань, практикумів з різних видів психокорекції, низка соціально-психологічних тренінгів, майстер-класів, різноманітні сучасні інтерактивні технології

навчання та інші засоби розвитку професійної емпатії. Розвиток професійної емпатії майбутніх психологів необхідно здійснювати і в умовах вивчення фахових дисциплін, особливо прикладного спрямування, як-от: теорія і практика психологічного консультування, основи психотерапії та психокорекції, психодіагностика, конфліктологія, психологічна служба в системі освіти, основи реабілітології та соціальнопсихологічний супровід, психологія спілкування та інші. Розвиток професійної емпатії на особистісному рівні передбачає елементи самовдосконалення, теоретичне самонавчання і рефлексія особистого досвіду, аналіз протоколів консультативних зустрічей тощо, тобто самостійну роботу, спрямовану на самого себе. Навчання у вищому навчальному закладі має сприяти особистісному зростанню [4].

Формуванню емпатичної культури здобувачів вищої освіти сприяє соціально-психологічний тренінг, що дозволяє підвищити компетентність у сфері спілкування, і набути навичок міжособистісного спілкування. Соціально-психологічний тренінг, безумовно, представляється нам як метод формування емпатичних культури студентів, всередині якого можна автономно використовувати й інші методи, зокрема, ділові та рольові ігри, дискусії і т.п. Ефективність тренінгу визначається тим, що його учаснику надається можливість безпосередньо в самому процесі спілкування оцінити свою індивідуальність, навички спілкування, скоригувати їх. Соціально-психологічний тренінг дозволяє:

- придбати психолого-педагогічні знання у сфері спілкування;
- придбати ефективні навички спілкування, наприклад, вміння ввійти в контакт, слухати, переконувати і т.п.;
- сформувати установки, необхідні для успішного спілкування, наприклад, готовність, розглянути проблему під "іншим кутом";
- розвивати здібності до самоаналізу, до розуміння інших людей;
- скорегувати систему відносин до навколишнього світу.

Тренінг розрахований на здобувачів вищої освіти 1-4 курсів, спрямований на підвищення рівня емпатійних здібностей.



- Тривалість тренінгу: три години.
- Місце проведення: учбова аудиторія.

Основними елементами тренінгу традиційно вважаються ділові, рольові ігри та дискусія.

В основі ділової гри лежить проблемна ситуація, яка повинна з високим ступенем реальності імітувати конкретні умови і динаміку дій, що забезпечують включення грають у конкретну ситуацію і освоєння ними професійних ролей. Ділові ігри дозволяють поглянути на ситуацію і на самого себе очима партнера по спілкуванню. Здатність осягнути чужий прогноз і через нього мотив чужої поведінки - необхідна умова взаєморозуміння, що в якійсь мірі реалізується через рольова взаємодія. Основними ознаками навчальної ділової гри є:

- моделювання процесу діяльності викладача і студентів в аспекті дозволеної проблеми;
- розподіл ролей між учасниками гри.

В рамках тренінгу розвивається діалогове спілкування, яке, безсумнівно, сприяє формуванню емпатії як особистісного, професійно-значущої якості студентів.

Діалогове спілкування як метод має багатим арсеналом емоційно-інтелектуальних прийомів, що сприяють становленню і розвитку емпатичних культури. Коротко розкриємо суть даних прийомів.

Ідентифікація - це спосіб розуміння іншої людини через усвідомлене чи неусвідомлене уподібнення його характеристикам самого суб'єкта. У рамках мого дослідження представляє інтерес розгляд ідентифікації як механізму перенесення себе в ситуацію, позицію іншої людини. У процесі цього проникнення засвоюються особистісні смисли, що допомагає зрозуміти внутрішній стан, наміри, мотиви, почуття іншої людини, а це, у свою чергу, забезпечує ефективність процесу формування емпатичних культури педагога.

Когнітивна інтерпретація - це пояснення того, що намагається висловити співрозмовник, але поки не може зробити це досить ясно. Він ще повністю не усвідомлює свої почуття і стан. Використання

даного прийому найбільш виправдане тоді, коли встановився хороший психологічний контакт. Основна мета - допомогти співрозмовнику побачити зв'язку або якісь аспекти ситуації, які він повністю не усвідомлює [11].

Резюмування - прийом, схожий на інтерпретацію, тільки в цьому випадку підсумовуються основні ідеї і почуття співрозмовника, висловлені їм відкрито в конкретному фрагменті розмови. Тут точка зору слухача в розумінні учасника діалогу присутній в більшій мірі, ніж у простому перефразуванні. Резюмують реакції допомагають з'єднати фрагменти розмови в смислову єдність. Вони дають впевненість у точності сприйняття повідомлення співрозмовника і допомагають студенту зрозуміти, наскільки добре йому вдалося передати свою думку [25].

#### **Вступ. Притча «Відстань» [59]**

Одного разу учитель запитав у своїх учнів:

– Чому, коли люди сваряться, вони кричать?

– Тому, що втрачають спокій, – сказав один.

– Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. – Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя. Врешті-решт він пояснив: –

Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

– А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте

слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху...

Коментар. Емоції становлять основу людських стосунків. Розуміння почуттів інших людей, чуйність допомагають встановлювати і підтримувати позитивні, емоційно комфортні взаємостосунки. Добрі стосунки роблять нас сильнішими, сприяють розвитку самоповаги, оздоровлюють психологічно і наповнюють щастям. Емоції і почуття за своєю природою – суб'єктивні переживання, у спілкуванні виконують роль послання або повідомлення, зміст яких не завжди зрозумілий. У сфері соціальних стосунків діють соціально-культурні норми, навіть санкції на вираження емоцій. У діловому спілкуванні прийнято контролювати свої емоції, у стосунках з близькими більше спілкуватися на рівні емоцій. У контексті стосунків з іншими людьми емоційна компетентність проявляється в умінні відчувати емоції і настрої інших людей, розуміти їхню точку зору і проявляти увагу та інтерес до них, вирішувати емоційно напружені ситуації. Особливу увагу сьогодні приділимо невербальному спілкуванню. Намалюйте за хвилину У житті є дві головні цілі: перша – досягнути бажаного, друга – радіти досягнутому. На друге здатні лише наймудріші. Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

#### **Намалюйте за хвилину [72]**

У житті є дві головні цілі: перша – досягнути бажаного, друга – радіти досягнутому. На друге здатні лише наймудріші.

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця.

Ресурси: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Опис. Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Обговорення.

Важко/легко визначати емоційний стан людини?

Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини?

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття або настрої. Вони – це віддзеркалення внутрішнього світу. Глибина і щирість стосунків визначається тим, наскільки люди вміють висловлювати почуття: позитивні та негативні, в присутності один одного та розуміти їх.

### «Заморожені» та «гарячі» [47]

Ви перетинаєте весь світ у пошуках щастя, а воно завжди поруч: на відстані витягнутої руки. Гораций

Мета: впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації.

Метод: тематична вправа.

Опис. «Заморожені» – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання «гарячих» у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморожування: жести, міміка, дотик, слова.

Обговорення.

Як почували себе в ролі заморожених?

Що допомогло викликати емоційну реакцію, тобто розморозити?

В яких життєвих ситуаціях заморожування є доцільним? Які труднощі виникали у вас під час спілкування з співрозмовниками, і як ви їх долали?

Коментар. Насправді – без емоцій ми ніби заморожені: скуті, малорухливі. Емоції роблять життя барвистим, а нас – «живими», рухливими, активними, пластичними. Зовнішні стосунки є проекцією внутрішніх процесів. Якщо людина переповнена негативними емоціями, вона має конфліктні стосунки з оточуючими. Пригнічування, заморожування емоцій зменшує потенціал тепла, ніжності й любові. Гармонійні стосунки вибудовують гармонійні люди.

Погляд [66]

Коли радість та інтерес зустрічаються, ми починаємо любити. Л.  
Стюарт

Мета: усвідомлення важливості погляду в комунікації.

Метод: міні-лекція.

Взаємодія між людьми починається з погляду. Контакт очима – це форма дотику, найпотужніший засіб взаєморозуміння. Він включає передачу почуттів на глибшому рівні, ніж словесний. Процес «очі в очі» – це міст між душами людей, відкриття таємниці незбагненого. Деколи очима висловлюємо те, що важко сказати словами: «робити великі очі», «стріляти очима», «їсти очима», «читати душу по очах», «сяяти очима», «мигати очима». В особистих контактах люди дивляться один на одного не постійно, а в межах від 30 до 60 % часу бесіди (згадайте дитячу гру «Хто кого перегляне, не моргнувши»). Очі – найвиразніша частина обличчя, повідомляють про емоційний стан, ставлення до інших, до почутого. Очі 90 називають дзеркалом душі тому, що вони прямо і відразу відбивають енергетичні процеси тіла. Хоча усе тіло людини може випромінювати спокій або занепокоєння, особливо інтенсивно це відбувається через очі. Коли людина енергетично заряджена, її очі сяють, а це хороша ознака здорового стану. Очі є вікнами всередину і назовні. Вітальність, наповненість енергією, радістю зміцнює стосунки. Готовність до спілкування – це контакт очима, усмішка, нахил голови й тулуба до співрозмовника.

### **Інтонація голосу. «няв – няв» [72]**

Щоб вчитися на своїх помилках, треба спочатку розуміти, що ви їх  
здійснюєте. Закон Філона

Мета: формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вмінь імпровізувати.

Метод: акваріум.

Опис. Зараз зробимо щось незвичне: поспілкуємося мовою тварин, наприклад, як кішки, собачки або хтось інший. Двоє добровольців сідають на стільці у центрі кола, спинами один до одного. Упродовж 1-2 хв. спілкуються на мові обраних тварин за допомогою одного чи двох слів (наприклад, няв,

гав тощо). Імпровізація заохочується. Лише інтонацією добровольці передають інформацію про пошук згоди, любов, сварку, переконування у чомусь, прохання тощо. Завдання спостерігаючих у тому, щоб визначати емоції за інтонацією голосу в їх динаміці та записувати. Можна ускладнити завдання, запропонувавши учасникам скласти історію стосунку.

Обговорення.

Легко/важко спілкуватися лише інтонацією голосу?

Наскільки вам вдалося розуміти один одного? Як ви вважаєте?

Які емоції вловили спостерігачі?

Про що була ця історія?

Коментар. Голос несе інформацію про переживання людини, самопочуття, її темперамент, характер, а також ставлення до співрозмовника, подій, ситуацій. Тон голосу дозволяє вловити емоції співрозмовника (гнів і печаль – легше, ревності й нервозність – складніше).

### **Німе кіно. Історії про стосунки [59]**

Коли усвідомили, що зробили помилку, зробіть відразу кроки щодо її виправлення. Правила життя. Д. Лама.

Мета: сприяти формуванню творчого ставлення, умінню обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (емоційної експресії).

Метод: тематична вправа. Ресурси: заготовлені картки з написаними сценаріями розвитку стосунків.

Опис. Стосунки не є стабільними. Вони змінюються у часі: можуть розвиватися, збагачуватися або погіршуватися, руйнуватися. Стосунки – це ті нитки зв'язку, які об'єднують людей в єдине ціле. Емоції, ставлення людей один до одного, до змісту розмови передаються не тільки словами, а й на невербальному рівні, тобто – мовою тіла. Чи замислюєтеся ви про те, що робите під час спілкування? (стоїте, ходите, жестикулюєте...). Яку інформацію можемо отримати, читаючи жести співрозмовника? Невербальними характеристиками є такі: одяг, погляд, міміка, усмішка або її відсутність, кивки головою, жести і дотики, постава, рухи й хода, особистий

простір, рукостискання і обійми, оплески; характеристики голосу; швидкість дихання та інші. Чотири групи по 2-5 осіб. Завдання для кожної групи полягає в тому, щоб показати невербально (без слів, тільки мовою тіла) обраний варіант розвитку стосунків. Ведучий пропонує групам витягнути картку зі сценарієм (сценарій тримається в таємниці). Орієнтовні сценарії розвитку стосунків: конфлікт – розрив стосунків; побудова стосунків; зародження стосунків – перші розчарування; побудова стосунків – розрив – відновлення; сварка – вирішення конфлікту – примирення; побудова стосунків – розрив – розставання. Після попередньої підготовки (10-15 хв.) кожна група по черзі демонструє свій сценарій. Незадіяні учасники спостерігають за невербальною поведінкою (відстань: близько – далеко; часто наближуються чи рідко, сильний – слабкий зв'язок, жести, міміка, постава, пози, погляд тощо). Після кожної сценки – обговорення та аналіз особливостей мови тіла у різних ситуаціях. Ведучий допомагає учасникам визначити психологічні й тілесні еквіваленти стосунків.

Обговорення.

Який варіант розвитку стосунків був продемонстрований?

Легко/важко виконувати ролі? Які труднощі? (Ведучий просить акторів про це розповісти).

Які емоції були продемонстровані у сценці?

За якими тілесними еквівалентами ви це побачили? (ведучий записує на фліпчарті).

Як відбувається побудова стосунків на невербальному рівні? Що допомагає/перешкоджає побудові стосунків? Який варіант розвитку стосунків є найкращим?

Коментар. Є тілесні еквіваленти психологічних якостей та емоцій. У проблемних стосунках тіла людей говорять про їх страждання. Вони скуті, напружені, сутуляться або незграбно рухаються. Їхні обличчя здаються похмурими, сумними або можуть нічого не виражати, немов маски. Очі дивляться в підлогу, намагаються не бачити інших людей. Здається, що вони не тільки не бачать, а й не чують. У радісних, емоційно-насичених стосунках

мова тіла протилежна. Психологічні якості стосунків. Коли роз'єднані в стосунках: втрачаємо силу, відвертаємося (мені ці люди не потрібні), взагалі не хочемо стосунків, виникають почуття розгубленості, страху, невпевненості, меншовартості тощо. Коли у позитивному зв'язку: отримуємо енергію, прагнемо емоційної близькості, більше мати дружніх стосунків, виникають почуття гідності, впевненості, самодостатності, підвищується самоповага. Невербальна мова є глибокою, має силу будувати стосунки. Важливо вчитися слухати і «говорити» невербальною мовою. Якість комунікації покращується, якщо грамотно застосовувати нюанси невербального спілкування.

### **Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія [72]**

Тільки серцем ми бачимо ясно. А. Сент-Екзюпері

Мета: розвиток емпатії, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: цифра 9 без крапки на аркуші А4.

Опис. Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями. Обговорення. Що ви тепер бачите? Що відбулося? Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань, емоцій? Коментар. Основна мета спілкування між людьми – досягти взаєморозуміння. Взаєморозуміння – це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншої людини як особистості з її потребами, інтересами, переживаннями, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою для них тощо. Поставити себе на місце співрозмовника, поглянути на ситуацію його очима, дозволяє краще зрозуміти його внутрішній світ, наміри, мотиви, думки й почуття. Цей механізм розуміння в психології називається ідентифікацією. Не менш важливим механізмом розуміння є емпатія. Ситуація іншої людини не стільки обмірковується, скільки відчувається. К. Станіславський писав, що



зрозуміти – це означає відчутти. Володіти емпатією – це виявляти інтерес і бути уважним, налаштовуватися на «хвилю» переживань інших людей. Висловлення іншій людині розуміння її почуттів та точки зору, навіть, якщо вона відрізняється від вашої, зменшує напругу і налаштовує на співпрацю. Емпатичні стосунки ведуть до особистісного зростання. На відміну від емпатії, співпереживання – це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину.

Обговорення.

Які способи підтримки інших людей використовуєте?

Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?

Що допомагає відчутти полегшення у важку хвилину?

### **Долоні. Віддзеркалення руху [62]**

Мета: усвідомлення важливості невербального контакту для побудови і підтримки стосунків, тренування умінь віддзеркалювати і синхронізувати рухи, розвиток імпровізації, творчості у русі.

Метод: медитація в русі.

Ресурси: програвач, повільна музика.

Опис. На мові тіла порозуміння виражається в скороченні дистанції спілкування, а також у синхронізації рухів. Вправа виконується в парах під повільну музику. Доторкаємося долонями («легкий контакт»). Одна людина копіює рухи іншої, ніби віддзеркалює. Рухи мають бути достатньо повільними, щоб встигати відчувати партнера. Продовжуємо вправу, вже тримаючи руки на невеликій відстані. Міняємося ролями.

Обговорення. Легко/важко повторювати руховий репертуар співрозмовника? Що для цього потрібно? (бути присутнім, уважним)

Коментар. Віддзеркалюючи рух, ніби повідомляємо співрозмовнику мовою тіла «Я слухаю тебе», а це сприяє налагодженню та підтримці комунікативного контакту. Не завжди легко приєднуватися до рухового репертуару партнера. З іншого боку, розширювати власний репертуар, експериментувати – це цікаво. Дорога до серця іншої людини є дорогою і до себе.

Техніка віддзеркалення (рухів, мови, почуттів) допомагає налагоджувати контакт, узгоджувати життєві ритми, надавати підтримку одне одному тощо. Віддзеркалення може здійснюватися. 1. Через мову тіла (поза, в якій ви сидите або стоїте, положення ніг, жестикуляція, положення голови, хода, вираз обличчя, дихання, дотик тощо). 2. Через мову (тембр та силу голосу, темп мови, використання професійних понять). 3. Через почуття (зацікавленість, включеність, прояв поваги до емоцій співрозмовника). Деколи напруження у стосунках, взаємне роздратування виникають лише тому, що один робить все дуже швидко (рухається, говорить), а інший – занадто повільно. Використання прийому водображення у цій ситуації сприяє узгодженню життєвих ритмів партнерів, їх порозумінню.

"Дзеркало" - прийом повторення останньої фрази зі зміною порядку слів. Цей прийом передбачає тільки відображення висловлювання студента. "Дзеркало" допомагає осмислити співрозмовнику його ж висловлювання, тон і манеру вимови. Даний прийом спрямований на встановлення взаєморозуміння [14].

Різновид прийому "Дзеркало" - "Ехо". Це повторення останніх слів співрозмовника. Виконує функцію уточнення висловлювання і не припускає продовження і розвитку думки студента і приписування йому того, що не було сказано [17].

"Ім'я власне" - при взаємодії зі студентом слід частіше звертатися до нього по імені, що викликає не завжди усвідомлене їм почуття задоволення [22].

Підбадьорювання і запевнення - це прийоми підтвердження того, що педагог хоче прийняти думки і почуття студента безвідносно до того, якими б вони не виявилися. Наведемо приклади реакцій такого типу: "Так, я розумію твій стан", "Продовжуйте, продовжуйте. Це цікаво", "Приємно чути" [11].

Іноді подібні реакції ми використовували в нашій дослідно-експериментальній роботі на самому початку діалогічного спілкування. Їх найчастіше називають відкривають, тобто такими, які сприяють відкриттю

діалогу, особливо на самому початку. Ці реакції знижують напруженість співрозмовника, що виникає через страх бути незрозумілим або отримати мовчазний відмову.

Питання, які проясняють позицію хдобквача вищої освіти (тобто питання з його точки зору). Це такі неоценочні питання, які є реакцією педагога на висловлене і виражене студентом думку в діалозі. Основна мета таких питань - прагнення прояснити думки, почуття і уявлення студента.

Ними можна направляти його, але в той же час привертати увагу до певних аспектів його власних переживань, думок і уявлень. Прояснюють питання - це звернення до мовця за уточненням. Вони допомагають зробити його висловлювання більш зрозумілим, сприяють більш точному його сприйняттю педагогом. В якості ключових фраз, які використовуються як з'ясовують, уточнюючі питання, які спонукають до подальших висловлювань, можуть бути: "Тебе що-небудь турбує?", "Не повториш ти ще раз те, що сказав?", "Я не розумію, що ти маєш на увазі? ", " Так що ж головне? "[47].

Саморозкриття - ілюстрація на конкретному прикладі того, як у інших людей протікають процеси, подібні тим, які переживає студент. Подоба має полягати не у подібності зовнішніх обставин, ситуацій, а в глибокій ідентичності значень і почуттів. Конкретні ілюстрації повинні бути безоціночним, тобто не мати характер моральних оцінок і повчань. Це не ідеалізований образ (так має бути), а колишній насправді інцидент з різними проявами особливого стану, через які проходить людина. Наведені дані повинні бути досить докладними і точними, щоб студент мав можливість самостійно зробити висновок. Саморозкриття є корисним емоційно-інтелектуальним прийомом стимулювання розвитку емпатичних культури здобувачів вищої освіти-психологів. Емоційний відгук - це відображення у формі безпосереднього переживання життєвого сенсу, явища і ситуації. Зовні емоційний відгук полягає в міміці, мови і пантомимике. Він виступає в ролі регулятора спілкування і визначає його способи і засоби. Даний прийом

може вплинути не тільки на окремі дії студента, але і на його емоційний стан у цілому[12].

Пропоновані емоційно-інтелектуальні прийоми стимулювання процесу формування емпатичних культури студентів у межах діалогового спілкування сприяють використанню іншого прийому - встановлення особистого контакту. Цей прийом сприяє виявленню зв'язку між двома особами, що вступають у взаємодію та спілкування [61].

Особистий контакт може бути різних видів. Це фізичний (тактильний) контакт, який встановлюється за допомогою дотику; візуальний - за допомогою погляду; вербальний - за допомогою слів; пластичний - виражений жестом; предметно-дієвий - коли предмет і дію виступають засобом встановлення зв'язку. Найбільшу цінність для виховання емпатичних культури студентів представляє візуальний контакт - погляд очі в очі. Р. Кемпбелл пише: "Відкритий, природний, доброзичливий погляд прямо в очі дитині суттєво важливий не лише для встановлення доброго комунікативної взаємодії з ним, але і для задоволення його емоційних потреб"[32]. Тобто, з точки зору формування емпатичних культури студентів, важливо виробляти дане уміння: "не поглядав" на студента, виходячи на спілкування з ним, а "дивитися" в його очі, посилаючи через свій погляд емпатію і віру в нього.

Візуальний контакт встановлюється нами відразу з кожним студентом групи. Поступово він доповнюється вербальним, тактильним, предметно-дієвим контактом. У процесі відпрацювання даного прийому формування емпатії у студентів учасники спілкування вчаться встановлювати різного виду особисті контакти.

Жарт та гумор - дуже ефектний і ефективний прийом формування емпатичних культури студентів вузу. Жарт знімає психологічну напругу, підкреслює доброзичливі відносини, знімає сумовите або агресивний стан духу, а, отже, вивільняє активний розум і допомагає вирішувати ясно який-небудь питання. Жарт активізує, відволікає, розслаблює, народжує емпатію. Проблема даного прийому не в його визнання, а в його організації. Як навчити студента жартувати? Подумки піднятися

над ситуацією і подивитися на неї з боку, спробувати виявити смішну сторону в протистоянні двох партнерів, при цьому позначити словесно, що бачиться з боку[33].

### **3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності програми оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів**

В сучасних психологічних дослідженнях емоційного інтелекту особистості емпатія визначається як одна із значущих складових, що обумовлює прояв здатностей до міжособистісного спілкування та взаємодії [1]. В контексті дослідження особливий інтерес представляє думка, щодо когнітивних аспектів емпатії. Емпатія як здатність до розуміння іншого є основою гуманістичної позиції особистості, здатності до альтруїстичних вчинків, сприяє прояву стосунків турботи та довіри, підтримки та допомоги [8]. Соціальна емпатійність є важливим засобом самореалізації студентської молоді. Самореалізація особистості є багатоаспектним поняттям, яке у психологічних теоріях розглядається як процес, потреба, форма, мета і результат. Під самореалізацією студентської молоді ми розуміємо активну взаємодію з навколишнім соціокультурним середовищем, у результаті якої у студентів формується міжкультурна комунікативна компетентність, зростає громадська активність, актуалізується професійне самовизначення, розвиваються потенційні можливості у когнітивній, ціннісно-операційній, емоційно-вольовій та комунікативно-поведінковій сферах. Соціальна емпатія є однією із важливих складових когнітивної, емоційної та поведінкової сфер самореалізації студентської молоді. Вона значною мірою сприяє інтеграції студентів у соціокультурне середовище, тому програми розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти, а особливо психологів є важливою складовою у навчанні та реалізації особистості у соціумі та у своїй професії. Програми

оптимізації розвитку емпатійних здібностей застосовуються у навчально-виховному процесі та передбачають тренінги, навчально-виховні заходи.

Нові соціально-економічні та соціокультурні орієнтири сучасного суспільства диктують підвищені вимоги до системи вищої освіти. Існує нагальна потреба у підготовці кадрів нового покоління, висококваліфікованих і компетентних працівників, що мають високі рівні професійної та практичної підготовки, сформовані професійно значущі якості, які в майбутньому забезпечать ефективне виконання професійних завдань. Реформування системи професійної підготовки майбутніх фахівців-психологів вимагає подальшого вдосконалення організації навчально-виховного процесу в профільних вищих навчальних закладах.

Як складне особистісне утворення, емпатійність являє собою сукупність властивостей особистості, в яких фіксується співвідношення свідомості та поведінки, емоцій і настрою, що виявляються в діяльності та спілкуванні, і ця сукупність відбивається в її рисах [6; 7; 9]. Загалом здатність до емпатійності більшою чи меншою мірою притаманна кожній людині, але у працівника соціальної сфери ця здатність має бути добре розвинута. Отже, вивчення особливостей становлення емпатії у нашому контексті є актуальним завданням сьогодення. Однією з методик, що була використана для експериментального дослідження рівня емпатії здобувачів вищої освіти, став модифікований “Тест-опитувальник емоційного відгуку” А. Меграбяна і Н. Епштейна [8].

Як засвідчують результати(див. табл. 2.4) рівень емпатійного відгуку у більшості випробуваної групи нормальний – 57%, у таких досліджуваних спостерігається середній рівень емоційності, увага до думок і переживань інших людей – в основному стійка. За нормального стану здоров'я та внутрішнього душевного комфорту схильність відгукнутися на настрої інших людей, співчувати й співпереживати дітям і дорослим виявляється досить яскраво, але вибірково. Низький та занижений рівень мають 27% групи, що характеризує їх, як стриманих, часом черствих людей. І лише у 16 % він

високий, вони схильні до співпереживання, співчуття, завжди емоційно реагують на людей та ситуації.

Аналіз результатів експерименту дозволив перевірити вплив програми оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти-психологів.

Завдяки розвитку емпатійних здібностей можна спостерігати (див. табл. 3.1) збільшення числа випробуваних з нормальним та високим рівнем емоційного відгуку.

Таблиця 3.1

**Загальні показники зміни рівня вираженості здібності до емоційного відгуку випробуваної групи( n=30) в ході дослідження за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна у відсотковому співвідношенні**

Рівень вираженості здібності до емоційного відгуку	Кількість опитуваних, до корекційних заходів	Відсоткове відношення	Кількість опитуваних, після корекційних заходів	Відсоткове співвідношення
Дуже високий	1	3%	1	3%
Високий	4	13%	5	17%
Нормальний	17	57%	21	70%
Низький	6	20%	2	7%
Дуже низький	2	7%	1	3%

Після проведення програми оптимізації розвитку емпатійних здібностей у випробуваної групи було виявлено, що чисельність групи з низьким рівнем емоційного відгуку знизилася з 20 % до 7 %, а випробуваних з нормальним та високим рівнем стало більше – відповідно з 57 до 70 %, та з 13 до 17 %.

Для визначення ефективності, запропонованої програми розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти використаємо t-критерій Стьюдента.

Для цього зробимо таблицю, де  $X_1$  – це кількість балів по кожному випробуваному до психологічного тренінгу,  $X_2$  – це кількість балів по кожному випробуваному після психологічного тренінгу,  $D_1$  – середнє значення різності всіх пар показників.

Таблиця 3.2

**Таблиця порівняння результатів випробуваної групи до проведення тренінгу та після**

№	$X_1$ (до тренінгу)	$X_2$ (після тренінгу)	$D_1=X_2-X_1$	$D_1$ (в квадраті)
1	83	83	0	0
2	66	69	3	9
3	78	78	0	0
4	71	73	2	4
5	69	72	3	9
6	44	47	3	9
7	39	42	5	25
8	41	43	2	4
9	48	50	2	4
10	54	57	3	9
11	61	61	0	0
12	52	59	7	49



13	47	48	1	1
14	59	59	0	0
15	43	46	3	9
16	56	59	3	9
17	60	66	6	36
18	48	51	3	9
19	43	45	2	4
20	57	59	2	4

Продовж. табл. 3.2

21	61	61	0	0
22	50	54	4	16
23	36	40	4	16
24	29	38	9	81
25	17	17	0	0
26	31	37	6	36
27	34	41	8	64
28	35	39	4	16
29	11	16	5	25
30	10	10	0	0
		$\Sigma$	90	448

Для підрахунку  $t$  – критерію Стьюдента, середнього значення була використана програма Excel. За розрахунками показників за двома залежними вибірками був отриманий такий результат:

Парный двухвыборочный  $t$ -тест для средних

	<i>Перемінна 1</i>	<i>Перемінна 2</i>
Середнє	47,76667	50,6
Дисперсія	322,4609	300,6621
Спостережень	30	30
Кореляція Пірсона	0,991301	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	29	
<b>t-статистика</b>	-6,44447	
$P(T \leq t)$ одностороннє	2,37E-07	
<b>t критичне одностороннє</b>	1,699127	
$P(T \leq t)$ двухстороннє	4,74E-07	
<b>t критичне двухстороннє</b>	2,04523	

Тобто  $t$ -критерій Стьюдента дорівнює 4,74E-07. Щоб зрозуміти чи мала позитивний вплив на респондентів програма оптимізації розвитку емпатійних

здібностей порівняємо  $t$ -статистику =  $-6,44447$  і  $t$ -критичне одностороннє =  $1,699127$ . Перше значення більше ніж друге, що є умовою прийняття того факту, що результати випробуваних до та після експерименту відрізняються, тобто тренінг мав позитивний вплив на них. Загальна кількість балів зростає.

Підсумовуючи, можна сказати, що у здобувачів вищої освіти підвищились цінність знань щодо емоційної сфери та цілеспрямованість щодо отримання специфічних знань з кваліфікаційних характеристик психолога. Використовуючи свої знання та осмислення своєї емоційної сфери отримані під час психологічного тренінгу оптимізації розвитку емпатійних здібностей, майбутні психологи здобули можливість моделювати позитивне розв'язання багатьох життєвих ситуацій, правильного реагування на емоції інших людей, розвили в собі здатність до співчуття, толерантності, співпереживання, навчилися співпрацювати з різними категоріями людей.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Емпатія є психічним особистісним утворенням, тому досягнувши своєї вираженості у юнацький період, є надалі стимулятором просоціальної

поведінки й альтруїзму. Дані мого дослідження емпатійних здібностей як засобу самореалізації студентів свідчать про глибокі зв'язки між емпатійністю і етичною поведінкою, а також екстернальністю-інтернальністю. Етичні норми починають виявлятися у вчинках і думках. Високоемпатійні студенти свої невдачі в міжособистісній взаємодії схильні пояснювати внутрішніми причинами, тоді як студенти з низькими показниками емпатії дають їм екстернальну оцінку. Як виявилось шляхом дослідження на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти не впливає високий рівень емпатійних здібностей, але на соціалізацію в суспільстві, та в окремій соціальній групі впливає і має велике значення, бо міжособистісні відносини в академічній групі напряду впливають на становлення особистості в тій же групі та в подальшому у соціумі.

Після проведення програми оптимізації розвитку емпатійних здібностей у випробуваної групи було виявлено, що чисельність групи з низьким рівнем емоційного відгуку знизилася з 20 % до 7 %, а випробуваних з нормальним та високим рівнем стало більше – відповідно з 57 до 70 %, та з 13 до 17 %. Підсумовуючи, можна сказати, що у здобувачів вищої освіти підвищились цінність знань щодо емоційної сфери та цілеспрямованість щодо отримання специфічних знань з кваліфікаційних характеристик психолога. Використовуючи свої знання та осмислення своєї емоційної сфери отримані під час психологічного тренінгу оптимізації розвитку емпатійних здібностей, майбутні психологи здобули можливість моделювати позитивне розв'язання багатьох життєвих ситуацій, правильного реагування на емоції інших людей, розвили в собі здатність до співчуття, толерантності, співпереживання, навчилися співпрацювати з різними категоріями людей.

Отже розвиток емпатійних здібностей має велике значення саме в період студентського віку. Програми, для здійснення даного розвитку мають бути в основі освітньо-виховного процесу. Особливого значення набуває емпатія в структурі професійних здібностей психолога, і відповідно звертає на себе увагу в процесі підготовки здобувачів вищої освіти – психологів. До діяльності психолога висувається ряд дуже серйозних вимог, адже від нього

залежить здатність вибудувати професійні стосунки на гуманістичній основі, враховуючи індивідуальні особливості кожної людини, розуміючи її неповторність та унікальність. Однією з якостей, яка, на мою думку, є необхідною для успішного здійснення діяльності психолога і дозволяє йому бути конкурентоздатним спеціалістом є емпатія. Емпатія є соціальною психологічною властивістю особистості, наділена певними здатностями, такими як-от: здатність емоційно реагувати на переживання іншої людини, здатність розпізнавати її емоційний стан та здатність подумки переносити себе в думки, почуття і дії іншої особистості, здатність використовувати способи взаємодії, що полегшують переживання, страждання людей. З цієї позиції, не викликає сумнівів твердження, що емпатія – важлива складова професійних здібностей, а розвиток емпатії є незамінним компонентом підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності. Таким чином, вважаю, що необхідно забезпечити розвиток професійної емпатії майбутніх психологів в процесі фахової підготовки.

## ВИСНОВКИ

У науковій кваліфіційній роботі наведено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження щодо формування та розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі узагальненні висновки.

1. На основі проведення теоретичного аналізу літературних джерел з досліджуваної проблеми можна зробити загальний висновок, що в основі схильності людини до співпереживання лежить процес емоційної ідентифікації, яка виступає в якості обов'язкової умови успішної емпатійності. Таким чином, емпатійність доцільно розглядати як складне функціональне утворення, в якому пізнавальний та емоційний компоненти взаємообумовлючі складові. Емпатія можлива лише при умові емоційної соціальної децентрації, тобто при наявності вміння індивіда поставити себе на місце іншого. Емпатія – це складна форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, структуру якої складає низка емпатійних здібностей. Здатність до емпатії вважається професійно важливою якістю психолога-фахівця.

2. Емпатія вважається важливим чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього моральних відносин, естетичних норм, що культивуються. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності допомоги. Емпатійність розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. Вона є необхідною умовою розвитку особистості, її емоційної зрілості, міжособистісного взаєморозуміння. Соціальна емпатія є однією із важливих складових когнітивної, емоційної та поведінкової сфер самореалізації студентської молоді. Вона значною мірою сприяє інтеграції студентів у соціокультурне середовище. Сприяє активній взаємодії з навколишнім соціокультурним середовищем, у результаті якої у особистості формується міжкультурна комунікативна компетентність, зростає громадська активність, актуалізується

професійне самовизначення, розвиваються потенційні можливості у когнітивній, ціннісно-операційній, емоційно-вольовій та комунікативно-поведінковій сферах.

3. За даними дослідження розвитку емпатії та її впливу на успішність навчальної діяльності здобувача вищої освіти-психолога було виявлено, що у більшій частині групи переважають середній та занижений рівні емпатійних здібностей, нормальний рівень здібності до емоційного відгуку, у половині випробуваної групи переважає раціональний канал емпатії, у іншій половині емоційний. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що на успішність навчальної діяльності розвиток емпатії майже не впливає. Але має суттєвий вплив на міжособистісні відносини в групі, від яких напряму залежить соціальне становлення особистості, його громадська активність, розвиток здібностей у поведінковій та емоційній сферах. Тому розвивати емпатійні здібності дуже важливо, особливо у період студентського віку. Також програми для розвитку емпатії потрібно впроваджувати в освітню програму психологів, бо емпатія є однією з важливих здібностей висококваліфікованого спеціаліста-психолога. Програми оптимізації розвитку емпатійних здібностей застосовуються у навчально-виховному процесі та передбачають тренінги, навчально-виховні заходи

4. Соціально-психологічна програма щодо оптимізації розвитку емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти передбачає соціально-психологічний тренінг, який розрахований на одне заняття, а також виховні заходи, на яких застосовується діалогове спілкування, з елементами, ідентифікації, когнітивної інтерпретації, резюмування. Заняття розпочинається із встановлення ефективного взаємозв'язку, потім виконуються тематичні вправи і після кожної підводяться підсумки. Зворотний зв'язок допомагає учасникам тренінгу усвідомлювати концептуальні моделі поведінки з проявами емпатії, методи врегулювання емоційного стану та стимуляція емоційного відгуку.

Провідним принципом організації соціально-психологічного тренінгу є принцип діалогізації взаємодії, тобто повноцінного міжособистісного

спілкування. Воно базується на повазі до чужої думки, довірі, позбавленні учасників від взаємних підозр, нещирості та страху, емоційного відгуку на учасників тренінгу, розвитку співчуття та співпереживання.

Досвід, набутий в навчально-тренінгових групах, дозволяє набути певні соціально-психологічні знання. Він допомагає вирішувати складні проблеми, які виникають в особистісному і діловому спілкуванні практично у кожній людини. Уміння та навички, які формуються в штучно створеному соціально-психологічному середовищі, допомагають ефективно долати труднощі, збагачувати міжособистісні відносини в реальному житті.

Перспективи подальших наукових студій вбачаємо у розширенні емпіричного поля дослідження, акцентував увагу на вікових, гендерних і фахових особливостях здобувачів вищої освіти.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акрушенко А. В. Психологія розвитку та вікова психологія. Конспект лекцій / А. В. Акрушенко. – Москва : Ексмо, 2008, 328 с.
2. Алексеева И. Ю. Диагностика профессионально важных качеств / И. Ю. Алексеева. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
3. Архангельский Л. М. Социально-этические проблемы теории личности / Л. М. Архангельский. – Москва : Мысль, 1974. – 211 с.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. Общедидактический аспект / Ю. К. Бабанский. – Москва : Педагогика, 1997. – 254 с.
5. Берак О. Установка на развитие личности студента / О. Берак, А. Шibaев. - Вестник высшей школы. – СПб, 1990. – №10. – С. 23-28.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – Москва: Информационно-издательский дом "Филинь", 1996. – 472 с.
7. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. - Санкт-Петербург : Питер, 2004
8. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасного студента та проблеми професійної підготовки психологів-практиків / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота. – Харків, 2003. – №4. – С. 8-11.
9. Бражникова А.Н. Эмпатия как нравственное качество будущего профессионала. Психологическая наука и образование / А. Н. Бражникова. – Москва: Ексмо, 2005
10. Ванершот Г. Емпатія як сукупність мікропроцесів / К. Роджерс і його послідовники: психотерапія на порозі ХХІ століття / Г. Ванершот (за ред. Д. Брезіера), Москва: "Когіто-центр", 2005.
11. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. Посібник / М. Й Барій. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.

12. Вербицкий А. А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов / А. А. Вербицкий, Т. А. Платонова. – М., 1986. – 214 с.
13. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М. : Изд-во Московского университета, 1976. – 142 с.
14. Выговская Л. П. Социально-психологическая природа эмпатии : проблемы и перспективы исследования (тематический сборник статей по материалам международного симпозиума) / Л. П. Выговская. – Одесса, 1996. – 191 с.
15. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія / О. І. Власова. - К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005
16. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы / Т. П. Гаврилова. – Питер, 1975. – № 2. – С. 147–158.
17. Гаврилова Т. П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком: теоретические и прикладные проблемы психологи познания людьми друг друга: тез. докл. / Т. Гаврилова. – Краснодар: КГУ, 1975. – С. 17-19.
18. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения» / Г. Г. Гарскова. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
19. Гіппенрейтер Ю.Б. Введення в загальну психологію / Ю. Б. Гіппенрейтер. - М.: Астрель, 2008.
20. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии. / Под ред. М.Б. Михайлевской, В.В. Любимова. – М.: Педагогика, 1999.
21. Гиппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии. Вопросы психологии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова. – СПб: Питер 1993. – № 4. – С. 61-68.

22. Девід В. Джонсон. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Дж. / Пер. з англ. – К.: КМ “Академія”, 2003.

23. Дерев'янку, С.П. Характеристики емпатії студентів-психологів / С. П. Дерев'янку. - Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2015, С. 70-74.

24. Дубовицкая Т. Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов / Т. Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2004. – №2. – С. 82-86

25. Журавльова, Л.П. Діагностика емпатії особистості зрілого віку. Психологічні перспективи / Л. П. Журавльова. - Спеціальний випуск. Психологічні виміри українського соціокультурного простору, 2011, С. 12-19.

26. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л. П. Журавльова. - Соціальна психологія. – 2008. – № 5(31). – С. 39 – 46.

27. Журавльова Л. П. Психологія емпатії (Монографія) / Л. П. Журавльова. - Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2007

28. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.

29. Іган Дж. Базисна емпатія як комунікативний навик. Журнал практичної психології і психоаналізу / Дж. Іган. - Пер. О. Ісакова, М. Глущенко. –К.: Вища школа 2000. - № 1, 97 с.

30. Изард К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. - Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2000.

31. Казанцева Т. А., Взаимосвязь личностного развития и профессионального становления студентов-психологов / Т. А. Казанцева - Психологический журнал. – 2002. – №6. – С. 51-59.

32. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник для вузів / С. Г. Карпенко. – Київ: Вища школа, 2005. – 342 с.

33. Карягина Т.Д. Проблема формирования эмпатии. Консультативная психология и психотерапия / Т. Д. Карягин. – М.: Эксмо, 2010, С. 38-54.
34. Казанцева Т.А. Взаимосвязь личностного развития и профессионального становления студентов / Т. А. Казанцева, Ю. Н. Олейник // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. - № 6. – С. 51.
35. Колот С. А. Развивающее взаимодействие: эмоции и познание / С. А. Колот. – К.: Наука і освіта. — 2004. — № 1. — С. 30–34.
36. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
37. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования / Ю. Е. Кравченко. - М.: Форум, 2012. - 544 с.
38. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
39. Кротенко В. І. Розвиток емпатії в психологічній літературі / В. Ї. Кротенко / Психологія: зб. наук. пр. / НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – Вип. 12. – С. 89-96.
40. Кузнецов М. А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності / М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов. — Харків : ХНПУ, 2015. — 338 с.
41. Кузнецов О. І. Особистісні фактори динаміки психічних станів студентів в умовах успішної та неуспішної навчальної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків, ХНПУ, 2015. — 198 с.
42. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. – Суми : ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
43. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы формирования личности студента // Психология в вузе / А. Н. Леонтьев. – 2003. – №1-2. – С. 232-241.

44. Лисовский В.Т. Личность студента / А. В. Дмитриева – Харків: Монограф, 1994. – 246 с.
45. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: Навч.- метод. матеріали для тренінгових занять студ. пед. вузів (спец. "Практична психологія") / Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя. — Ніжин : НДПУ, 2002. — 72 с.
46. Максименко С. Д Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / В.О.Зайчук, В.В.Клименко, В.О.Соловієнко. За загальною редакцією академіка С.Д.Максименко. - К.:Форум, 2000.-543с
47. А. Мотивация и личность. / [Пер. с англ. Гутман Т., Мухин Н.]. – [3-е изд.]. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
48. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник. – К: Центр навч. літ-ри, 2005. – 624 с.
49. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
50. Носкова Н.В. Лонгитюдное дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання. Психологія навчання. – К.: Видавничий центр «Академія», 2009. -651 с.
51. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник. - К.: Академвидавництво, 2005. - 448с.
52. Орищенко О. А. Дифференциально-психологический анализ эмпатии, – Одеса: ВМВ, 2004. – 223 с.
53. Орлов А. Б. Феномены эмпатии и конгруэнтности / М. А. Хазанова // Вопросы психологии. – М.: Форум 1993. – № 5. – С. 68–73.
54. Остапенко І.В. Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді: методичний посібник / І.В. Остапенко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. - 92 с.

55. Павлова І. Г. Дослідження провідних ознак емоційної зрілості особистості, що розвивається // Наука і освіта. — Харків: Монограф, 2003. — № 2/3. — С. 41–44.
56. Папуча М. В., Крачковська Т. Д. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання. — Ніжин : РВВ НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. — 148 с.
57. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов / за ред. Т. І. Пашукової. — К. : «Знання», 2000. — 204 с.
58. Пирог, Г.В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства. (Монографія), - Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2020. — 96 с.
59. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: Автореф. дис...докт. психол. наук: 19.00.07. — К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. — 40 с.
60. Реан А.А. Психология изучения личности. — СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. — 288 с.
61. Реан А. А. Психология личности: социализация, поведение, общение. — СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Олма-Пресс, 2004. — 407 с.
62. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций: пер. с польского / Я. Рейковский. — М. : Прогресс, 1979. — 392 с.
63. Роджерс К. Эмпатия. Психология эмоций. — М. : Мир, 1984. — С. 234 – 238.
64. Самигін С.І. Вікова психологія для студентів вузів / Т. Г. Никуленко, С. А. Сущенко, - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2009.
65. Скрипченко О.В. Довідник з педагогіки і психології / Т. М. Лисянська, Л. О. Скрипченко — К.: Центр навч. літ-ри, 2000. — 216 с.
66. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. — Ростов на Дону : Феникс, 1997. — 736 с.
67. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник / О. Б. Столяренко. — К.: Центр учбової літератури, 2012. — 280 с.

68. Сутуріна Ю.В. Емпатія як професійно значуща властивість особистості. Вісник Бурятського державного університету. - 2008. - № 5. - С. 108-113.
69. Терещук Г. В. Педагогічна діагностика ціннісних орієнтацій молоді в процесі її соціального і професійного становлення // Педагогіка і психологія. – Харків: Фенікс, 1996. – № 3. – С. 119-125.
70. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 4. – С. 151-154.
71. Удовенко М. В. Методи діагностики емпатії. Практична психологія та соціальна робота. – Харків: Монограф, 2002. – С. 55 –58.
72. Фаустова Э. Межличностные отношения в студенческой среде // Высшее образование в России / Э. Фаустова. – М. : Мир, 1999. – №1. – С. 96-97
73. Фернхем А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.
74. Фокин В. А. Об особенностях профессионализации студентов-психологов / В. А. Фокин // Вестник МГУ, серия 14: Психология. – 2005. – № 2. – С. 33-44
75. Хилько М.Е. Вікова психологія. Конспект лекцій / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева, - М.: Юрайт, Вища освіта, 2009.
76. Чаплак, Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. / Я. В. Чаплак - Психологічний журнал, 5(15), - Київ: Видавничий центр «Академія», 2018
77. Чуприкова Н.И. Психология умственного развития: Принцип дифференциации / Н . И. Чуприкова. – М.: АО «СТОЛЕТИЕ», 1997. – 480 с.
78. Шихи Г. Возрастные кризисы: Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб.: Ювента, 1999. – 434 с.
79. Штих, І.І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія», 2(2), 2015, С. 177-180.

80. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты) / И. М. Юсупов - СПб. - Петерб. гос. ун-т., 1995. – 252 с.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж. Роттер)**

Методика дозволяє виявляти спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. На основі шкали локусу контролю Дж. Роттера розроблені різні варіанти. Один з них наводиться тут по книзі О. П. Єлісеєва «Конструктивна типологія і психодіагностика особистості»

Інструкція. Наводиться ряд парних тверджень. Вирішіть, з яким із них Ви згодні більшою мірою, і обведіть кружком відповідну йому букву - «а» або «б».

Текст опитувальника

1. а) діти потрапляють в біду тому, що батьки занадто часто їх карають;  
б) в наш час неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2. а) багато невдач походять від невезіння;  
б) невдачі людей є результатом їх власних помилок.
3. а) одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними;  
б) аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.
4. а) зрештою до людей приходять заслужене визнання;

б) на жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5. а) думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірно;

б) багато учнів не розуміють, що їх позначки можуть залежати від випадкових обставин.

6. а) успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин;

б) здатні люди, які не стали керівниками, самі не використали свої можливості.

7. а) як би Ви не старалися, деякі люди все одно не будуть симпатизувати Вам;

б) той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вмів ладити з іншими людьми.

8. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини;

б) тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.

9. а) я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не минути»;

б) по-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10. а) для хорошого фахівця навіть перевірка з пристрасстю не представляє утруднень;

б) навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки з пристрасстю.

11. а) успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння;

б) щоб домогтися успіху, потрібно не упустити зручного випадку.

12. а) кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення;
- б) суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.
13. а) коли я будую плани, то завжди переконаний, що зможу здійснити їх;
- б) не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
14. а) є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони нехороші;
- б) в кожній людині є щось хороше.
15. а) здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням;
- б) коли не знають, як бути, підкидають монету; по-моєму, в житті часто можна вдаватися до цього.
16. а) керівником стають завдяки щасливому збігу обставин;
- б) щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми; везіння тут ні при чому.
17. а) більшість з нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події;
- б) беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть управляти подіями у світі.
18. а) більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин;
- б) насправді така річ, як везіння, не існує.
19. а) завжди потрібно вміти визнавати свої помилки;

б) як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20. а) важко дізнатися, чи дійсно Ви подобаєтеся людині;

б) число ваших друзів залежить від того, наскільки Ви викликаєте прихильність до себе інших.

21. а) зрештою неприємності, які трапляються з Вами, врівноважуються приємними подіями;

б) більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні.

22. а) якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоренити;

б) є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоренити.

23. а) іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли висувають людину на заохочення;

б) заохочення залежать від того, наскільки старанно людина трудиться.

24. а) хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що повинні робити;

б) хороший керівник ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.

25. а) я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною;

б) не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26. а) люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до

оточуючих;

б) марно дуже старатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся і так.

27. а) характер людини залежить головним чином від його сили волі;

б) характер людини формується в основному в колективі.

28.а) те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук;

б) іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від мене.

29. а) я часто не можу зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше;

б) в кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Бланк відповідей

1	а	б	6	а	б	11	а	б	16	а	б	21	а	б	26	а	б
2	а	б	7	а	б	12	а	б	17	а	б	22	а	б	27	а	б
3	а	б	8	а	б	13	а	б	18	а	б	23	а	б	28	а	б
4	а	б	9	а	б	14	а	б	19	а	б	24	а	б	29	а	б
5	а	б	10	а	б	15	а	б	20	а	б	25	а	б			

Обробка результатів.

Використовуються два трафарети, відповідні бланку для відповідей, з вирізаними у відповідних місцях віконечками.

Твердження на екстернальність відповідають пунктам опитувальника 2а, 36,46,56, 6а, 7а, 9а, 106,116,126,136,156, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 226, 23а, 25а, 266, 286, 29а.

Твердження на інтернальність відповідають пунктам 26, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б . Згода з будь-яким твердженням оцінюється в 1 бал.

Суми балів підраховуються за кількістю обведених кружечками букв «а» і «б», що з'явилися в віконечках відповідного трафарету при накладанні його на бланк для відповідей (рядки і колонки трафаретів і бланка повинні строго збігатися). Максимальні суми за інтернальність і екстернальність рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими.

Висновки. Про відповідної спрямованості локусу контролю випробуваного варто судити за відносним перевищенню сумарних балів показників інтернальності або екстернальності.

Додаток Б

**Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна**

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія - це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали

дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатические тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Продовж. Додатку Б

Бланк для відповідей

до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

п/п	Твердження	Відповідь			
		Зг	Швидше	С	Не
		оден (завжди)	згоден (часто)	коріше не згоден (рідко)	згоден (ніколи)
	1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе серед інших людей самотньо				
	2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
	3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
	4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
	5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
	6. Іноді пісні про любов викликають у мене багато почуттів				
	7. Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
	8. На мій настрій дуже				



впливають оточуючі люди

9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми

10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки

11. Коли я бачу плаче людини, то і сам (сама) засмучуюсь

12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливим (щасливою)

13. Коли я читаю книгу (роман, повість і т. п.), то так переживаю, начебто все, про що читаю, відбувається насправді

14. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся

15. Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються

16. Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть

17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає

18. Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені

19. Я переживаю, якщо бачу людей, легко розчулюються через дрібниці

20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин

21. Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш у книзі

22. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей

23. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм

24. Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо

265. Маленькі діти плачуть безпричинно

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться відповідно до ключа. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

#### Бланк підрахунку результатів

Номер твердження	Відповідь (у балах)			
	Згоден (завжди)	Швидше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1

15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
$\Sigma$				

### Аналіз та інтерпретація результатів

Виділяють такі рівні вираженості здатності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії):

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 бали - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значимо.

Високі показники за здатністю до емпатії знаходяться у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з

поступливістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастишанням серцебиття ;

Додаток В

### **Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко**

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії — здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.

4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.

5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.

6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.

7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.

8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.

9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.

Продовж. Додатку В

10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.

11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.

13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються. 16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.

Продовж. Додатку В

23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.

30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.

Продовж. Додатку В

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. *Раціональний канал емпатії*: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;

2. *Емоційний канал емпатії*: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;

3. *Інтуїтивний канал емпатії*: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;

4. *Установки, які сприяють емпатії*: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

5. *Здатність до емпатії*: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,

6. *Ідентифікація в емпатії*: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.



### Інтерпретація результатів:

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

*Раціональний канал емпатії.* Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення.

Продовж. Додатку В

У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

*Емоційний канал емпатії.* Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

*Інтуїтивний канал емпатії.* Бална оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

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

Продовж. Додатку В

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

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

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29-22 середній; 21-15 — заниженні; менше 14 балів дуже низький.