МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**І. О. Андрющенко**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК СКЛАДОВОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Сєвєродонецьк**

**2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** **\_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС – 17д Андрющенко І.О.

Керівник: к. психол. н., доц. Бугайова Н. М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О.

Рецензент: д. психол. н., проф.

професор кафедри соціальної роботи та

психології Національного університету

«Запорізька політехніка» МОН України Бочелюк В. Й.

Нормо-контроль:

д. психол. н., доц. Лосієвська О. Г.

Сєверодонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(шифр і назва)

Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАТВЕРДЖУЮ**  **Завідувачка кафедри**  **психології** **та соціології**  **Бохонкова Ю.О.**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  “\_\_\_\_” \_ \_\_\_\_\_\_\_\_2021 року |

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА**

**ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**АНДРЮЩЕНКО ІРИНІ ОЛЕКСАНДРІВНІ**

**1. Тема роботи:** «Психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності»

Керівник роботи: Бугайова Н. М., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціології, затверджені наказом по університету від «25» січня 2021 року, № 22/15.18.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи**\_\_\_18 червня 2021 року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 103 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела з проблеми вивчення емпатії; підібрати діагностичний інструментарій та провести дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Бугайова Н. М., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р. | 31.03.2021 р. |
| 2. | Бугайова Н. М., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 26.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 26.01.2021 р. –  14.02.2021 р. | 26.01.2021 р. –  14.02.2021 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. –  31.03.2021 р. | 15.02.2021 р. –  31.03.2021 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. –  31.05.2021 р. | 01.04.2021 р. –  31.05.2021 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 01.06.2021 р. | 01.06.2021 р. |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності | 02.06.2021 р. –  13.06.2021 р. | 02.06.2021 р. –  13.06.2021 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та перевірка її на академічний плагіат | 14.06.2021 р. –  18.06.2021 р. | 14.06.2021 р. –  18.06.2021 р. |

**Здобувачка вищої освіти Андрющенко І. О.**

**Керівник роботи:**

**к. психол. н., доцент Бугайова Н. М.**

**Реферат**

Текст – 103 с., табл. – 7, рис. – 22, джерел – 60, додатків – 8.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі. Проаналізовано існуючі концепції та теорії.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності. Проведено констатувальний експеримент та зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності.

**Ключові слова:** АЛЬТРУЇЗМ, АФФІЛІАЦІЯ, ВЗАЄМОДІЯ, ДОПОМАГАЮЧА ПОВЕДІНКА, ГУМАНІСТИЧНА МОТИВАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ВІДГУК, ЕМПАТІЯ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ІДЕНТИФІКАЦІЯ, КОМУНКАЦІЯ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, МОРАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ, ПСИХОЛОГ, РЕАКТИВНІСТЬ, САМОСВІДОМІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ЮНІСТЬ.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** 7

**РОЗДІЛ 1.** **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ**

**ВИВЧЕННЯ** **ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК**

**СКЛАДОВОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** 10

* 1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми

вивчення емпатії 10

* 1. Психологічна характеристика особистості юнацького віку 19
  2. Емпатія як складова майбутньої професійної діяльності 26

**Висновки до розділу 1** 34

**РОЗДІЛ 2.** **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ**

**ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ**

**ОСВІТИ ЯК СКЛАДОВОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ**

**ДІЯЛЬНОСТІ** 35

* 1. Психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів

вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності 35

* 1. Дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у

здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної

діяльності 39

* 1. Психологічний та статистичний аналіз результатів

констатувального експерименту 47

* 1. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів

вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності 78

**Висновки до розділу 2** 99

**ВИСНОВКИ** 100

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** 103

**ДОДАТКИ** 110

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі психологія як наука стрімко розвивається й особливої актуальності набуває проблема становлення особистості майбутнього психолога у професійному світі. Окрім великого обсягу знань, умінь і навичок, психолог повинен володіти певним переліком обов’язкових та бажаних професійних якостей і компетенцій.

Емпатія є важливою складовою життя, вона допомагає налагоджувати комунікативні зв’язки з оточуючими людьми, розуміти їх внутрішній стан, причини тієї чи іншої поведінки, сприяє налагодженню міжособистісної взаємодії, дає можливість адекватно регулювати свої реакції та поведінку. Та її важливість відводиться не лише до буденного життя, а й до професійної діяльності кожної людини.

Саме як складова професійної діяльності, а в нашому випадку для представників соціономічних професій, емпатія активно використовується в процесі надання психологічної допомоги. Для психолога вона є незамінним ключем до людської душі. Вона – запорука успіху і високої результативності взаємної роботи фахівця й клієнта.

Емпатія характеризується і як риса особистості, і як професійна якість, та не залежно від цього, впродовж всього життя піддається динамічним змінам через особливості вікових періодів. Але на рівень її розвитку можуть вплинути не тільки природні вікові явища, а й, наприклад, навчання. Як відомо, представники гуманітарного спрямування, на відміну інших здобувачів, більш вирізняються розвиненою емпатією, бо тут відіграють роль і особливостей студентського віку, коли формуються вищі форми емпатійності, і саме середовище закладу, де важливу роль відіграють форми навчальної діяльності, аспекти міжособистісної взаємодії між викладачами навчального закладу та студентами.

Суспільна та психологічна значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності».

**Об’єкт дослідження** – емпатія як складова майбутньої професійної діяльності.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності, наданні практичних рекомендацій щодо її розвитку.

**Завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми вивчення емпатії як складової майбутньої професійної діяльності.
2. Визначити психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності.
3. Емпірично дослідити особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності психолога.
4. Провести статистичний та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Надати практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження склали: психологічні положення про природу та сутність емпатії (М. Шелер, Х. Когут, К. Роджерс, М. Гофман, А. С. Сопіков, Т. П. Гаврилова); про механізми та категорії емпатії (Л. П. Журавльова, Н. І. Сарджвеладзе, Н. Ньюкомб, Т. П. Гаврилова, Д. Ґолман, П. Екман); особливості розвитку емпатії в процесі онтогенезу особистості (Л. П. Журавльова, Л. В. Ткачук); особливості та закономірності розвитку особистості в період юності (Е. Еріксон, Г. Олпорт, І. С. Кон, Т. Г. Неруш, Д. Л. Донцов); складові особистості психолога (І. М. Юсупов, Т. Д. Карягіна); про кореляти емпатії (Л. П. Журавльова).

**Методи (методики) дослідження:**

* теоретичні: аналіз наукової психологічної літератури, порівняння, синтез, класифікація, узагальнення та систематизація;
* емпіричні: психологічний експеримент (констатувальний), спостереження, бесіда, анкетування, тестування (методика «Діагностика рівня емпатії» І. М. Юсупова, методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка, методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Эпштейна, методика «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса);
* методи математичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні та поглибленні знань про емпатію як складову майбутньої професійної діяльності психолога та особливості її розвитку у здобувачів вищої освіти; виділенні психологічних особливостей емпатії та розробці практичних рекомендацій щодо її цілеспрямованого розвитку.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані у роботі зі здобувачами вищої освіти спеціальності «Психологія», педагогами, психологами, батьками задля подальшої психодіагностики, надання психологічної допомоги та розвитку емпатії як складової майбутньої професійної діяльності психолога.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК СКЛАДОВОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення емпатії**

Цікавість до емпатії з’явилася в середині XIX століття, коли у А. Шопенгауера виникла така думка: «Як це можливо, щоб щастя та горе іншого негайно передавалися мені? Ми страждаємо разом із іншою людиною, ми відчуваємо її біль так же, як і вона сама.» [60, с. 58].

М. Шелер, молодий німецький феноменолог кін. XIX – поч. XX століття, який зосереджувався на спробі врятувати філософію від простих скорочень емпіризму та наукової думки. М. Шелер хотів знайти етику симпатії, яка базувалася на найвищих моральних нормах, де є природне бажання брати участь і вільно давати. Він вважав, що симпатія – це турбота про емоції іншої людини або про неї, це такий тип «почуття товариша», де існує спільне спілкування та почуття іншого. Тоді як емпатія – це розуміння та розподіл емоцій іншої людини, тип почуття, де немає фактичного обміну почуттями чи досвідом [56].

М. Шелер аналізує симпатію і близькі до симпатії емоції, розглядаючи можливі форми співвідношення вікарних почуттів як репродукованих чужих почуттів і власних почуттів суб'єкта. Він виділяє чотири типи таких явищ:

1) загальне (або об'єднуюче) симпатичне почуття;

2) симпатія з приводу будь-якого почуття;

3) просте емоційне зараження;

4) справжня емоційна ідентифікація.

Приклад загального почуття – це спільне горе батьків з приводу смерті їхньої дитини. Тут переплетені почуття кожного з них і співпереживання почуттів один одного, але об'єкт їхніх почуттів один, вони єдині в своєму горі. Емоційне зараження – це аналогічне стадному почуттю тварин, неусвідомлюване залучення в чужі почуття, але ці почуття відчуваються самим суб'єктом як його власні. Про ідентифікацію М. Шелер говорить як в позитивному, так і в негативному сенсі. По-перше, він розглядає справжню емоційну ідентифікацію як наслідок несвідомого бажання жити чужим життям, розчинитися в чужому его або увібрати його в себе, і описує патологічні випадки ідентифікації, в тому числі досліджувані в психоаналізі. Але справжньою етичною цінністю володіють тільки власні почуття суб'єкта, усвідомлювані як свої, по відношенню до почуттів іншого, як це відбувається при симпатії. Але, з іншого боку, ідентифікація – основа вікарних почуттів [56].

У 1909 році, Е. Тітченер у своїй книзі «Експериментальна психологія процесів мислення» здійснив спробу адаптувати поняття «einfühlung» (співпереживати) з німецької мови, використаного філософом з естетики Теодором Ліппсом. Створена Т. Ліппсом теорія вчуттєвості, причому з поняття естетики даний термін перетворюється в категорію філософської гносеології, так як «einfühlung» за Т. Ліппсом – не тільки механізм естетичного сприйняття, але й механізм пізнання іншої людини і навколишнього світу в цілому. На думку Е. Боринга, Т. Ліппс залишався одним з небагатьох німецьких психологів, які не потрапили під вплив ідей В. Вундта.

Пізніше Е. Тітченером було зазначено, що слово «empathy» було створено аналогічно слову «sympathy». Слово «емпатія» («empathy») походить з грецької мови «empatheia» (em – «в», pathos – «сильне почуття, пристрасть, страждання»). Хоча з англійської мови слова «empathy» та «sympathy» і визначалися як синоніми, та Лорен Віспе, як і філософ феноменології М. Шелер, стверджував, що ці два слова є різними психологічними процесами, тому не слід їх плутати. Емпатія – це метод пізнання задля розуміння, а симпатія – це спосіб ставлення задля благополуччя іншого. Тобто, емпатія – це спроба одного самосвідомого Я без осуду зрозуміти позитивні та негативні переживання іншого Я [60, с. 78-84].

До моменту спаду інтересу до вчуттєвості у філософії, воно вже було взято на озброєння практиками. У 1927 році Шандор Ференці говорить про обов'язковість її як складової методу розуміння в психоаналізі і вводить «правило емпатії». А дещо раніше, в 1913 році, тоді ще практикуючий психіатр, Карл Ясперс обґрунтовує за допомогою вчуттєвості феноменологічний метод в психіатрії. Він також диференціює раціональне і емпатійне розуміння. Думки можуть бути зрозумілі згідно з правилами логіки, раціональне вказує на те, що люди розуміють сказане. Але якщо люди розуміють, яким чином деякі думки витікають із страхів, бажань, – значить розуміють, того хто говорить емпатійно. Раціональне розуміння – є допоміжним засобом, в той час як емпатійне розуміння приводить до самої психології. Варто також зазначити характер спрямованості емпатії в концепції К. Ясперса: емпатійно люди розуміють того, хто говорить, тобто його особистість, а не просто формальне значення сказаного нею. Йдеться про смислове, цілісне розумінні життєвого світу іншого. К. Ясперс фактично виділяє предмет психології через межі можливостей емпатії як методу – те, що може бути пізнане емпатійно, є психологічним. Надалі таке уявлення про емпатію знайде відображення в психології самості Х. Когута [15].

Т. Ліппс мав безпосередній вплив і на Зигмунда Фрейда. Тим не менше, вживання З. Фрейдом та згадка про «емпатію» ускладняється неправильним перекладом цього терміну А. Стречі та Дж. Стречі, не як «співпереживання», а як «співчутливе розуміння». Метод психоаналітика був емпатійним, і питання не в тому, що він не використовував і не цінував емпатію. Він застосовує емпатію у своїй клінічній практиці, навіть коли не вживає слова «einfühlung». Згадування ним про емпатію відзначається в освіті, клінічній психоаналітичній техніці, мистецтві оповіді, а також у роботах про порозуміння між людьми. Хоча З. Фрейд ніколи не використовує емпатію у значенні проективної естетичної емпатії Т. Ліпса, використання у його роботах емпатії є естетично релевантним, оскільки гумор, оцінка мистецтва та емпатія є трансформаціями у психіці людини [38].

Взагалі, емпатія стала дуже важливим поняттям для психотерапевтів, психологів-консультантів, а особливо для психоаналітиків та гуманістів-теоретиків. У психоаналітичній теорії емпатія розглядається як частина терапевтичного лікування. О. Феніхель [46] розглядає емпатію як процес, що включає дві дії, по-перше, ототожнення себе з іншою людиною, а друге – усвідомлення власних почуттів після ідентифікації та усвідомлення почуттів інших. Х. Когут визначає емпатію як метод, що застосовується у психоаналітичних дослідженнях, вказуючи на той факт, що емпатія у стосунках терапевта та пацієнта недостатня для вирішення ситуації.

Емпатія є лише ознакою адекватної терапевтичної дії у відносинах терапевт-пацієнт, а також допомагає терапевту йти в правильному напрямку [53]. За словами М. Баша [40], деякі аналітики вважають, що емпатія включає резонанс з несвідомими почуттями та переживаннями пацієнта всередині них, тоді як цілісність особистості терапевта залишається незмінною.

В гуманістичній психології значення емпатії збільшується завдяки впливу Карла Роджерса. Він сприймає її як необхідну і достатню умову для психологічних змін, будучи ключовим поняттям у розумінні того, чому і як працює терапія, вона як спосіб пізнання та розуміння іншої людини або предмета. Терапевт використовує емпатію, щоб зрозуміти психічний стан клієнта і намагається передати цей досвід [54].

Емпатія – це складна форма психологічного висновку, в якому спостереження, пам'ять, знання та міркування поєднуються, щоб дати розуміння думкам та почуттям інших [52, с. 2]. Таким чином, вона передбачає не лише деяке мінімальне визнання та розуміння емоційного стану іншого (або чогось схожого на його емоційний стан), але й афективне переживання фактичного чи виведеного за допомогою тієї ж емпатії емоційного стану іншої людини.

Існує багато визначень поняття емпатії, майже стільки, скільки є дослідників у цій галузі, але для багатьох психологів вона передбачає принаймні три різні процеси: відчуття того, що відчуває інша людина; знання того, що відчуває інша людина; та намір співчутливо реагувати на страждання іншої людини [52].

У більш сучасних роботах Д. Барнет та Р. Манн [39] визначають емпатію, як когнітивне та емоційне розуміння досвіду іншого, що призводить до емоційної реакції, яка конгруентна поглядам, що інші є гідними співчуття та поваги і мають внутрішню цінність.

Мартін Гофман визначав емпатію, як афективну реакцію, більш відповідну чужій ситуації, ніж власній. Вона в свою чергу також заснована на моральних та альтруїстичних мотивах поведінки виявлених у дослідженнях дітей. Моральна інтерналізація включає зв’язок дитячих егоїстичних мотивів із дитячою поведінкою, та шкідливими наслідками дій дитини для оточуючих. Він підкреслює, що розвиток емпатії у дітей є спробами впоратися з власним дистресом, який опосередкований становленням систем емоційної регуляції та засвоєнням соціальних і моральних норм [50, с. 4-10].

Як і інші, М. Гофман заперечує емпатію як наближення конгруентності між власною і чужою реакцією на ситуацію, внутрішній стан чи почуття, бо тут є спільна перспектива і загальна людяність. Його зосередженість на афекті не означає чисто емоційну емпатію – це спроба пояснити, як саме працює емпатія будучи частиною великих когнітивних процесів, оскільки вона ж надає афективну силу підтримці моральних принципів [50].

Згідно з Т. П. Гавриловою [4; 6], емпатія розглядається і як процеси, і як якість, але в будь-якому вигляді, її рівень розвитку пов’язаний із рівнем розвитку когнітивної, емоційної та моральної сфер особистості.

А. П. Сопіков [34] представив механізм емпатії, де суб’єкт спочатку сприймає вербальні та невербальні знаки інформації, подані об’єктом, потім будує психологічну модель його діяльності, узагальнює дані та отримує висновок про його теперішній стан.

Також емпатія має три функції: відображення та регуляції (як основні) та функція комунікації, яка втрачає свій сенс без включення основних [37].

Т. Д. Карягіна [16, с. 240] виділяє в процесі емпатії три стадії:

1. Поява вікарного переживання стану іншої людини (чуттєво-перцептивний план).
2. Розгортання, прояснення вікарного переживання до необхідного ступеня ясності (рефлексивний план).
3. Реалізація, втілення емпатійного переживання (експресивно-комунікативний план).

У психології емпатія розглядається як важливий метод роботи професіонала: або це умова встановлення терапевтичного контакту, або один з основних методів «лікування», в залежності від специфіки психологічного підходу. Тому емпатійне розуміння і його вираження формулюються як цілі професійної діяльності. Емпатія традиційно вважається найважливішим фактором у мотивації допомоги та її нормативних і ситуаційних чинників. Також роль емпатії як мотиваційного фактора допомоги проблематизується при виділенні різних форм допомагаючої поведінки: власне допомогу, просоціальну поведінку, та альтруїстичну поведінку [16, с. 244].

Механізмами емпатії вважаються такі феномени як ідентифікація, наслідування, децентрація, емоційне зараження, рефлексія. На думку Н. І. Сарджвеладзе [31] найважливіша роль в емпатійному процесі відводиться ідентифікації, яка утворена за допомогою єдності проекції та інтроекції. Ідентифікація розглядається як переживання суб'єктом своєї тотожності з об'єктом, що протікає на несвідомому рівні. У зрілих людей процес емпатійної взаємодії неможливий без включення механізму ідентифікації.

Адекватне осягнення внутрішнього світу іншого, залежить від певного балансу, рівноваги між проекцією й інтроекцією: чим більшою мірою в людині представлена проекція, тим менше вона інтроектує, і навпаки. Джерело наявності або відсутності збалансованості даних механізмів – в структурних і динамічних особливостях самої особистості та контексту ситуації спілкування.

Нора Ньюкомб [27] розглядає наслідування як просте копіювання повного виду поведінки, а ідентифікацію позначає більш тонким механізмом, за допомогою якого одна людина засвоює окремі характеристики і загальні моделі поведінки іншої.

Механізмом емпатії також розглядається децентрація – розумова дія, завдяки якій індивід здатен стати на місце іншого, сприймати життєві ситуації з його точки зору. Децентрація має суспільне походження, так як формується в результаті спільної діяльності [5].

Багато авторів розглядають емпатію як складноструктуровану систему взаємодій у тріаді «емоції – мислення – поведінка». Даніель Ґолман та Пол Екман [47] також розбивають її на наступні три категорії:

Перша категорія – це когнітивна емпатія, яка являє собою знання того, що відчуває інша людина і про що вона може думати. Іноді її називають сприйняттям перспективи, такий вид емпатії може допомогти, скажімо, в переговорах або в мотивації людей. Але у неї може бути і темна сторона – насправді ті, хто потрапляють сюди можуть бути талановитими, не маючи при цьому ніякої емпатійності.

Безумовно, емпатія як один з найважливіших показників правильного професіонала, але коли справа стосується кризових умов, то лише когнітивна емпатія здається недостатньою. Когнітивна емпатія покращує комунікацію, оскільки вона допомагає нам передавати інформацію таким чином, щоб вона була максимально зрозумілою для іншої людини.

Другою категорією є емоційна емпатія, також відома як афективна емпатія. Це здатність розділяти почуттями іншої людини. Цей той тип емпатії, який допомагає налагодити емоційні зв’язки з іншими. Емоційна емпатія робить індивіда добре налаштованим на внутрішній емоційний світ іншої людини. Але один із її мінусів виникає, коли люди не в змозі керувати власними емоційними страждання, і це може призвести до емоційного або ж професійного вигорання.

Третя остання категорія – це співчутливе співпереживання. Воно виходить за рамки простого розуміння інших та обміну їхніми почуттями: воно насправді спонукає нас до дій, щоб надати найбільш можливу допомогу.

У більш сучасних поведінкових та нейровізуалізаційних дослідженнях особливостей емпатії було виявлено її зв’язок з конкретними рисами особистості – екстраверсія та доброзичливість. Аналіз результатів надалі підтверджував зв'язок між доброзичливим профілем особистості та емпатією. Однією з причин, чому люди з високим рівнем даних показників можуть бути досвідченими співпереживачами, є особливості активності кори головного мозку, що допомагає зрозуміти поведінкову і нервову основи емпатії та демонструє ефективність рис особистості для вимірювання індивідуальних відмінностей у міжособистісних соціальних функціях [49].

Розвиток емпатії в процесі онтогенезу особистості також характеризується певними особливостями [11] :

1. вона розвивається, ускладнюючи свої феноменологічні, структурні та функціональні характеристики, від простої форми до цілісної системи; а особливості емпатійних взаємовідношень виконують пізнавальну, спонукальну, комунікативну, аксіологічну, адаптивну, регулятивну та смислоутворюючу функції;
2. процес її розвитку не є рівномірним, що обумовлюється віковими кризами;
3. пік співчуття приходиться на вік від 12 до 17 років, надалі поступово знижується, а альтруїстична поведінка переважає у дитячому та пізньому віці;
4. сензитивність до емпатійних новоутворень не проявляє залежності від віку;
5. її динаміка має спіралевидний вигляд;
6. прості форми емпатії є незмінними і становлять базу для розвитку складних в процесі розвивального впливу на них;
7. завершений процес емпатії є інтеграцією її когнітивних, емоційних та конативих механізмів;
8. біполярність ситуації зумовлює альтруїстичну або агресивну поведінку суб’єкта емпатії стосовно об’єкта;
9. в емпатії жінок переважають емоції, а чоловіків – дії;
10. опосередковуючими факторами є соціогенні та культурогенні чинники.

Таким чином, не дивлячись на різноманітність підходів до визначення поняття емпатії, поділу її на види, категорії, етапи, вона є складною характеристикою особистості. Більшість дослідників розділяють її на емоційну, когнітивну та поведінкову емпатію, які являють собою загальну інтегративну структуру емпатії. Вона виконує багато важливих функцій у повсякденному особистому і професійному житті кожної людини.

**1.2. Психологічна характеристика особистості юнацького віку**

Хронологічні межі юності в психології визначаються по-різному. Найчастіше цей віковий період розділяють на ранню юність – 15-18 років, характерна для старшокласників, та пізню юність – 18-23 роки, яка характерна для студентського віку, і саме яку ми, відповідно, будемо розглядати надалі.

Пізня юність – період від 18 до 23 (25) років. Настає час біологічної та соціальної дорослості, а провідною сферою діяльності є робота з диференціацією професійних інтересів, матеріальна залежність від дорослих зменшується, у більшості молоді з’являється своя сім’я. В юності відбувається становлення психологічної та соціальної зрілості, професійного самовизначення, досяжність свого внутрішнього підсвідомого світу, збільшення виконуваних соціальних ролей, планується і реалізується програма самозміни [20, с. 221].

У цих роках на зміну виховання приходить самовиховання, і стосовно нього особистість вже не об’єкт а суб’єкт цього процесу, збільшується роль розумової та моральної активності. Саме в студентському віці сягає піку розвиток тіла і психіки, її фукцій: сприйняття, пам'ять, мислення, увага, мова, емоції та почуття. Переважну роль серед пізнавальних процесів займає абстрактне мислення, картина світу зазнає більш узагальненого характеру, встановлюються глибинні взаємозв'язки між різними областями досліджуваної реальності. Підвищується і рівень культури навчальної діяльності студентів, що тягне за собою розширення їх інформованості, прагнення до творчого освоєння наукових знань, формування практико-орієнтованих умінь і навичок, розвитку самостійності, ініціативності, соціальної активності. Основними характеристиками зрілої особистості є суб'єктність, самосвідомість і саморегуляція поведінки, емоційного спілкування і ділової взаємодії [20].

Соціальна ситуація розвитку визначається самостійним входженням у трудову діяльність, визначенням свого соціально-корисного місця в суспільстві, бути готовим створити свою власну сім’ю, виконувати соціальні та професійні обов’язки. Навчально-професійна діяльність є провідною, а соціальні мотиви, маючи зв’язок із майбутнім, починають активно спонукати навчальну діяльність. Сфера спілкування виражена у високій значущості саме якісних характеристик процесу комунікації. Прагнучи до самоідентифікації, відкриває через постійні внутрішньо-особистісні рефлексії свою сутність. З'являється почуття інтимності у взаємодії з іншими людьми, відбувається ускладнення соціальних зв’язків.

Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є: глибока рефлексія; усвідомлення індивідуальності; формування перспективних планів життя; готовність до самовизначення в професії; розвиток самосвідомості; активне формування світогляду. Формування світогляду пов'язано з рішенням змістовних проблем. Із 17 років самосвідомість особистості все більше розвивається, ускладняється, структурується, набуваючи системно закінченого вигляду до 21 року. Підвищена схильність до рефлексії, емоційний характер мислення, зростання концентрації уваги, обсягу пам'яті, абстрактно-логічного мислення [7].

Взагалі пізнавальні функції особистості юнацького віку потерпають не лише кількісні а й якісні зміни. Розвиток когнітивної сфери спирається на формування індивідуального стилю діяльності, який залежить від типологічних властивостей нервової системи. Також між розвитком інтелекту та розвитком творчих здібностей можна провести паралель, бо вони являють собою не репродуктивний а саме продуктивний процес. А дивергентне мислення являє собою важливий інтелектуальний компонент творчості. Але тут треба відрізняти творчість від притаманного юнакам фантазування, так як їх мислення взагалі схиляється до перебільшеного теоретизування, утворення абстрактних теорій, філософствування. Експериментування з поняттями та формулами призводить до підпорядкування їм реальної дійсності а не навпаки. Таке спрямування мислення та інтересів зумовлені відсутністю систематизації знань та обмеженням методів їх реалізації, що й робить буденну реальну дійсність занадто нудною і призводить до зниження успішності. За цим юнаками часто відмічається нездатність до концентрації уваги, хронічної нудьги та розсіяності, що веде до появи емоційних проблем та спроб позбутися їх різноманітними засобами отримання задоволення [23].

Юність – віковий період не лише вдосконалення своїх особистісних якостей і психічних функцій та властивостей, а й входження у справжнє доросле життя, створення і розвиток складних соціальних стосунків, довгострокових міжособистісних зв’язків.

Д. Л. Донцов і І. Н. Орлова [8] представили компоненти соціально-психологічної готовності сучасних юнаків до створення шлюбу і сім'ї.

Соціально-рольова готовність:

* значущість емоційних відносин;
* бажання спільності інтересів;
* готовність до вирішення побутових питань;
* значущість позасімейної соціальної активності;
* ставлення до батьківсько-виховної функції;
* цінність інтимно-сексуальних відносин;
* настрій на конструктивний вихід із конфліктів.

Особистісна готовність:

* сприйняття любові як вищої цінності;
* домінування;
* відповідальність;
* впевненість в собі;
* прагматизм;
* рішучість (сміливість);
* цінність зовнішньої привабливості;
* ніжність;
* поступливість;
* довірливість.

Через закономірності розвитку, особливості рівня організації та саморегуляції період юності характеризується підвищенням   
емоційної чутливості, вдаванням до психологічних механізмів захисту, можливості яких також зростають. Коло емоційно-збудливих факторів розширюється і тому для індивіда зростає потреба у розвитку   
необхідних механізмів внутрішнього гальмування і самоконтролю, здатність до вибіркового реагування на подразники [23].

З боку вікових особливостей стосовно окремо емпатії можна побачити нерівномірність, дискретність її розвитку починаючи з пубертату і   
до кінця юності. На це впливають суперечності та кризові явища, які зумовлені різкою диференціацією для особистості значущості самих об’єктів емпатії. Пріоритет серед них займають поодинокі однолітки-друзі та референтні групи. Даний період є досить сприятливим для   
формування вищих рівнів емпатійних відносин. З часом досягнення юнаками високого рівня розвитку самосвідомості, особистісної зрілості, духовного розвитку та кохання сприяє формуванню готовності до прояву трансфінітної емпатії, яка є психологічним новоутворенням цього періоду і може проявлятися в діалогічних та трансцендентних емпатійних ставленнях. Але репрезентація дисонансної емпатії відбувається у вигляді її крайніх форм на фоні негативного, озлобленого ставлення до оточуючих, спричиненого біогенними або соціогенними факторами [10].

Також важливу роль на рівень розвитку емпатії відіграє фактор наявності чи відсутності авторитету, що важливо в цьому віці. Це впливає на формування самооцінки, яка, знаходячись на неадекватному рівні, може викликати дисбаланс структури емпатії, викривляючи форми її прояву. Особистість може вдатися до полюсів: просоціальної або ж асоціальної поведінки [35].

І хоча рівень свідомого самоконтролю вже більш менш відповідає рівню дорослих, але вони найчастіше скаржаться на відсутність сили волі, нестійкість, комформність, ненадійність, вразливість, примхливість. Вчинки здаються немотивованими, чи зовсім невольними, що є наслідком особистих внутрішніх конфліктів чи зовнішніх – соціальних. Часто зустрічається одержимість, гіперсексуальність, фанатизм, зациклення одним об’єктом уваги, та не слід забувати, що для юнаків вагоме значення має більше не сам предмет захоплення, а його психологічні функції і розглядати це необхідно виходячи з самосвідомості юної особи [23].

Становлення самосвідомості зв’язується не лише з розвитком когнітивної сфери а й із цікавістю до самого себе. Самосвідомість і самооцінка часто залежать від стереотипних уявлень про еталони фемінінності-маскулінності. Переорієнтація на самоконтроль викликає зміни у часовій перспективі, віддаляючись у майбутнє, особистість ставить не лише життєві цілі, бажаний результат але й шукає засоби, методи досягнення. Разом із розвитком життєвої перспективи змінюється ставлення до праці та моральна свідомість, а вони спрямовують соціальне самовизначення індивіда. Соціальне самовизначення в свою ж чергу пов’язане і з формуванням світогляду, як системи переконань й уявлень про загальні принципи та основи буття людини, життєвої філософії, ціннісні орієнтації [23].

Тут же з’являється потреба у пошуках свого життєвого покликання. А соціальна престижність тієї чи іншою професії відіграє і свою роль, бо не дивлячись на різноманітність існуючих професійних спрямувань молодь найчастіше обирає саме гуманітарні факультети. Проте пояснювати таке явище лише з економічної точки зору складно, беручи до уваги особливості оплати праці і знаходження робочого місця, чи практицизм це, чи інтерес. Професійне самовизначення залежить від віку, рівня інформованості про майбутню професію та рівень домагань. При чому чим вище останній тим краще це впливає на процес прийняття рішення [23].

Професійне спрямування особистості – це сукупність мотиваційних утворень (інтересів, потреб, схильностей, прагнень), які пов’язані з професійною діяльністю людини та які впливають на вибір професії, задоволення нею і прагненні працювати саме в цій сфері. Професійне спрямування є інтегральним утворенням, що характеризується предметом і силою професійної спрямованості до певного виду діяльності. Спрямування особистості, перш за все, пов’язане з пізнавальною діяльністю і проявляється в інтересах розвитку професіоналізму. Важливу роль має відповідність рис особистості з цікавим для неї видом діяльності. Потреби, почуття, установки, потяги, інтереси, бажання, ідеали, переконання і світогляд. Характер особистості (особливо акцентуація) проявляє її індивідуальний стиль в діяльності. В період юності акцентуація спрямовує індивіда у формуванні дальньої перспективи, життєвого плану, образу «Я» і образу професіонала, а система ціннісних орієнтацій залишає відбиток на професійній соціалізації. Але в процесі професійної підготовки кожен студент має можливість корегувати свої особистісні риси задля відповідності та досягнення успіху в практичній діяльності [29].

Відкриваючи свій внутрішній світ, в особистості спочатку з’являється відчуття самотності та пустоти через усвідомлення своєї індивідуальності й унікальності. Коли індивід опиняється в кінці юнацького періоду, внутрішні конфлікти загострюються і викликають у його житті кризові явища. Це спрямовує юнака на подальші пошуки себе серед оточуючих людей, подолання конфлікту самотності і надалі відкриває розуміння свого глибокого внутрішнього зв’язку і єдності з суспільством [23].

Вікова криза – це особливий, відносно не довгостроковий за часом віковий період, який характеризується різкими змінами психіки. Криза має зв’язок із системними змінами у сфері соціальних відносин особистості, діяльності, свідомості. За Е. Еріксоном криза юності виражається у конфлікті між близькістю та ізоляцією. Суть якої у здатності індивіда віддати частину себе іншій людині, та при цьому не відчуваючи страху втрати власної ідентичності, свого «Я» [25, с. 93-105].

Також ідентичність юнаків має зв’язок із процесом розвитку емпатійності, що спрямовує їх до створення зрілих і глибоких інтимно-особистісних стосунків. А індивіди, які схильні до самотності та соціальної ізоляції, навпаки, проявляють нездатність до емпатійних відносин. Відповідно до кризи «інтимність-ізоляція» за Е. Еріксоном, вирішенням даного конфлікту є саме розвиток всіх форм любові до оточуючих людей і світу, в тому числі й створення сім’ї.

В період кризи загострюється особистісна вразливість індивіда та створюється можливість для особистісного росту, що спрямовує його до одного з двох полюсів. У нормі симптоми такої кризи повністю зникають, але якщо проявляється занадто багато негативних явищ, то вони закріплюються та становляться характерологічними особливостями особистості. У формуванні ідентичності розрізняються чотири типи:

1) дифузна ідентичність – ще не повністю визначена, так як сама криза ще не настала;

2) передвирішенний варіант розвитку – поспішний, вимушений вступ до кризи через вплив негативного фактору;

3) проба ролей – інтенсивний пошук самого себе;

4) зріла ідентичність – період коли криза завершена, набуто почуття особистого визначення, початок самореалізації [25].

Але для юнака поряд із самовизначенням також постає проблема сенсу життя. І хоч явний прояв подібних роздумів для даного віку ще відсутній, та все ж у процесі дорослішання життя юної особи втрачає вигляд випадкових подій і стає цілісним, усвідомленим процесом для досягнення поставлених цілей, чому сприяє визначена життєва концепція й інтеграція власних здібностей. І перш за все, індивід повинен розуміти, що сенс свого життя необхідно шукати не лише у внутрішньому, а і в зовнішньому світі, реалізуючи свої здібності у діяльності, знаходячи почуття соціальної відповідальності [25, с. 174].

Загалом, юнацький вік є ключовим періодом в особистісному і професійному становленні особистості. В цей час когнітивна, емоційно-вольова, мотиваційна сфери юнаків удосконалюються як через психофізіологічні так і через соціальні фактори. Відбувається формування та становлення світогляду, життєвого плану життя, вищих форм емпатії, самоконтролю, самосвідомості, системи «Я», соціального та професійного самовизначення, готовності до сімейного життя.

**1.3. Емпатія як складова майбутньої професійної діяльності**

Професійна діяльність психолога передбачає безліч різноманітних міжособистісних зв’язків. Вона спрямована на актуальні проблеми суспільства в цілому і окремо кожного її індивіда, і тому відноситься до групи соціономічних професій. Вищий навчальний заклад бере на себе вагому роль у навчанні, формуванні особистості професіонала, досить складного і тривалого процесу його професійного становлення.

Будучи студентами, юнаки зустрічаються не лише з віковою кризою, а й із першою кризою професійної діяльності. І конструктивне подолання кризи навчально-професійного розвитку являє собою результат успішного навчання в університеті. А ключовим моментом в цьому є не очікування шансів професійного розвитку, а саме їх побудова. Кризами професійного становлення студента постають розчарування у різних видах, де найболючішим є розчарування у самому собі, яке проте, являється шансом для справжнього його використання [3].

Як вже відомо проблема емпатії розглядалась дуже широко і з різних боків, тому чіткого визначення її поняття не існує, але все ж можна виділити основі напрями визначення поняття «емпатія» [1]:

1. афективний:
   * емоційна співучасть у переживаннях інших людей (Т. І. Пашукова);
   * вчуття суб'єкта в себе або в об'єкт (Дж. Л. Морено).
2. когнітивний:
   * здатність одного індивіда до адекватної інтерпретації поведінки іншого (В. О. Лабунська)
   * соціальний інсайт, розуміння і оцінка відмінностей людей один від одного (М. М. Муканов);
   * когнітивна реакція оцінки і орієнтація на перспективу взаємодії з іншою людиною (Д. Річардсон).
3. афективно-когнітивний:
   * здатність розуміти переживання іншої особистості і співпереживати їй в процесі міжособистісних відносин (О. О. Бодалєв, Л. А. Петровська);
   * спосіб пізнання іншого, складне явище вдумування і вчуття одного індивіда в психічний стан іншого (О. Г. Ковальов);
   * здатність до розуміння емоційних станів іншого або здатність до емоційної ідентифікації (В. П. Морозов, Хр. Живков);
   * здатність проникати в психіку іншої людини, об’єкту співчуття і приймати в рахунок її почуття (Т. Шибутані);
   * здатність людини відображати внутрішній світ інших людей і співпереживати їм (О. В. Аллахвердова);
   * здатність або тенденція бути опосередковано залученим в емоційний стан іншої людини (Ф. С. Христофер);
   * зовні індуцирована емоційна реакція, заснована на розумінні стану іншого (Н. Айзенберг).
4. інтегративний:
   * форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншого індивіда (В. В. Бойко);
   * сукупність емоційних і пізнавальних процесів, специфіка яких визначена цінностями і мотиваційними установками особистості (Т. П. Гаврилова);
   * процес моделювання суб'єктом сприйняття об'єкта, в якому може бути провідною або емоційна, або поведінкова, або когнітивна сторона емпатії (А. П. Сопіков);
   * входження в особистий світ іншого індивіда та перебування в ньому «як у своїй тарілці», постійна чутливість до мінливих переживань іншого, повідомлення власних вражень про його внутрішній світ (К. Роджерс).

За Л. Журавльовою [11], емпатія – це специфічна форма відображення суб’єктом об’єктивної реальності, представленої суб’єктивним світом іншої людини та складною психологічною системою забезпечення Я-Ти-зв’язку при взаємодії зі світом. У вигляді закономірностей розвитку емпатії представлено:

* інтегрованість (розгортання від елементарних форм до найскладніших);
* кумулятивність (генетичні взаємозв’язки механізмів та форм емпатії);
* біфуркаційність;
* неперервно-дискретний спіралевидний розвиток, зумовлений механізмами всіх трьох рівнів емпатії.

Емпатія виконує комунікативну, пізнавальну, спонукальну, регулятивну, смислоутворюючу функції а також функції взаєморозуміння і забезпечення Я-Ти-зв’язку. Систему мотивації емпатійної діяльності суб’єкта складають утилітарні, соціальні, ділові, пізнавальні та екзистенціальні мотиви [11].

Автор представляє розвиток емпатії на трьох генезисних рівнях [11, с. 61-127]:

1. психічний;
2. соціопсихологічний;
3. трансцендетний.

Перший рівень – психічний – репрезентує процеси емпатії в елементарній формі (споглядання, сприйняття емпатогенної ситуації, співпереживання, емпатійна поведінка), яка забезпечується системою рефлекторних механізмів: емпатійною установкою, емоційним зараженням, орієнтаційними процесами, оцінкою ситуації, ідентифікацією, наслідуванням, соціальним контролем.

Другий рівень – соціопсихологічний є особистісно-смисловою емпатією, що забезпечується вже системою особистісних механізмів: аналіз, оцінка ситуації, особистісна і моральна рефлексія, емоційна і когнітивна децентрація, установка, антиципація. Дана емпатія в свою чергу має п’ять форм, від найнижчої до найвищої відповідно – сприйняття емпатогенної ситуації, співпереживання, переживання почуттів об’єкта, моделювання поведінки і реальна поведінка.

В процесі емпатії відповідно до форм виділено три етапи:

* афективний – відображення, споглядання, сприймання та співпереживання емпатогенної ситуації;
* когнітивний – переживання суб’єктом почуттів об’єкта емпатії, використовуючи аналіз, вторинну оцінку ситуації, особистісну та маральну рефлексію;
* дієвий – використання децентрації, наміру та антиципації задля побудови сприяючої чи протидіючої поведінки стосовно об’єкта.

Третій рівень – трансцендентний є трансфінітною емпатією. Проявляється у вигляді надчуттєвого проникнення в життєвий світ іншої людини, духовної єдності з нею, проживання цього світу як власного. Залежно від наявної емпатійної спрямованості суб’єкт проявляє альтруїстичну або садистичну поведінку стосовно об’єкта.

У соціальному вимірі емпатія представлена як структурний елемент більш складних систем – ставлень [11]:

* за рівнем психічного відображення: елементарні, особистісно-смислові, трансцендентні емпатійні ставлення;
* за складністю механізмів: нульові емпатійні ставлення, індиферентні, егоцентричні, суб’єктноцентричні, дієві, суб’єктні дієві, діалогічні та дієві трансцендентні емпатійні ставлення;
* за харакеристикою об’єкта: до живих об'єктів – homoемпатийні, зооемпатійні, фітоемпатійні та до неживих об’єктів – квазіемпатійні ставлення;
* за типом соціальних перцептів: моносуб'єктні, інтерсуб'єктні, групоцентричні, родинні, родові, духовні, універсальні емпатійні ставлення;
* за просторово-часовою спрямованістю: ретроспективні, симультантні (перцептивні) та антиципуючі;
* за інтенсивністю функціонування конативних компонентів: пасивні та дієві.

Як зазначає Г. Р. Шагівалєєва, люди пізнають і розуміють один одного за допомогою психологічних механізмів сприйняття, одним із ключових яких є емпатія. Її перцептивна роль розкривається у співчутті до емоційного стану іншої людини. Хоча в неї є певна схожість з механізмом ідентифікації (ставлення себе на місце іншого індивіда, споглядання світу або ситуації його очима), але тут не відбується безпосереднього ототожнення себе з ним. Суб’єкт сприймає поведінку об’єкта, але взаємостосунки будує виходячи з власної стратегії поведінки [36].

Відомо, що емпатія має практичний та статистично значущий зв’язок з певними категоріями осіб: статева приналежність, де більшу схильність проявляють жінки; також переважність має расова та етнічна меншість; спрямування особистості на соціальні, поведінкові, гуманітарні та мистецькі науки; інтерес до психіатрії та спеціальностей спрямованих на людей [51].

А. Дімітрієвичем, Н. Ханак і С. Мілоєвич було проведено дослідження відмінностей особистісних особливостей здобувачів вищої освіти психологічного та непсихологічного спрямувань. Дослідниками було отримано результати у вигляді помітних розбіжностей рівнів емоційної прихильності та емпатії. Студенти допоміжних професій частіше проявляють прив’язаність, більш чуйні, мають розвинену здатність до менталізації та більш позитивну модель інших. Вони вже на першому році навчання мають відрізні характеристики, незалежно від статі [44].

Р. Елліотом, А. Богартом, Дж. Ватсоном та Д. Мьорфі було проведено мета-аналіз більш ніж 80 досліджень впливу емпатії терапевта на результат клієнта в процесі психологічної допомоги. На думку авторів емпатія повинна оцінюватись як «інгредієнт» здорових терапевтичних стосунків, як конкретна, ефективна індивідуальна реакція фахівця на конкретного клієнта, що сприяє зміцненню самості та глибшому дослідженню його особистості. Вона однозначно забезпечить суттєво інший міжособистісний клімат та стосунки за умови справжньої, щирої турботи [45].

До важливих психологічних чинників розвитку емпатії як складової професійної діяльності відносять здатність до рефлексії, самокритичності, тенденцію до професійного саморозвитку, комунікативності, зрілості емоційної і когнітивної сфери, адекватності та стабільності самооцінки, і в решті, емпатійності. Не менш важливим є навчальне середовище студента, прояв емпатійності з боку викладачів навчального закладу. О. С. Вавринів [2] виокремлює такі компоненти професійної емпатії:

1) когнітивний;

2) емоційний;

3) мотиваційний;

4) поведінковий.

За словами О. С. Вавринів [2, с. 62], «… професійна діяльність психолога-практика вимагає від нього наявності не лише знань, вмінь та навичок, а й професійно важливих особистісних якостей. Наявність емпатії в структурі особистості психолога допоможе в процесі взаємодії із клієнтом продемонструвати своє щире бажання допомогти клієнту у важкій життєвій ситуації»

Розуміння почуттів інших людей і готовність надати емоційну підтримку пов'язані з гуманністю, розвиток якої відбувається у спільній діяльності, що створює спільність емоційних переживань [24].

І як відзначає І. М. Юсупов, саме емпатія сприяє збалансованості міжособистісних відносин і є запорукою успіху в професійній діяльності, пов'язаній із суб'єкт-суб'єктними відносинами [37].

Професійна діяльність психолога знаходиться також і в межах правил морально-етичної поведінки, де клієнт завжди є найвищою цінністю.

Емпатія є одним із механізмів професійного саморозвитку студентів психології, тому подальше її дослідження дозволило виявити наступне:

1. Рівень прояву емпатії як значущої якості майбутнього психолога тим вище, чим вище етап професійного становлення, що проявляється в розвитку емпатії як властивості особистості.

2. Емпатія проявляється з такими психологічними особливостями, як душевна м'якість, товариськість, доброзичливість, чуйність, толерантність, інтелігентність, альтруїзм і почуття гумору.

3. Рівень емпатії можна ефективно формувати за допомогою методичного виховання, навчання і аналізу, а також тренінгових процедур, спрямованих на розвиток емпатії в процесі професійного становлення майбутніх педагогів і психологів [26].

Взагалі, розвиток емпатії має взаємозв’язок із становленням самосвідомості особистості та набуттям нею самоідентичності в юнацькому віці. І саме Я-концепція, як важлива складова самосвідомості, дає поштовх до особистісного самовизначення. У свою чергу самовизначення постає перед людиною проблемою, що потребує усвідомлення своєї ролі у суспільстві, перспективу особистісного, соціального і професійного розвитку, прийняття відповідальності за власне життя і готовність до майбутнього. А розвитком емпатії майбутнього фахівця слугує розвиток таких ознак як емоційна лабільність, відвертість, сором’язливість, фемінінність, екзальтованість, помірна тривожність, розвиненість соціальних умінь, критичність і толерантність мислення [11].

Отже, емпатія як складова особистості майбутнього психолога виконує комунікативну, пізнавальну, спонукальну, регулятивну, смислоутворюючу функції та функцію взаєморозуміння і водночас виступає системою мотивації діяльності, слугує механізмом професійного та особистісного становлення. А до вагомих чинників її розвитку відносять рефлексію, самокритичність, тенденцію до саморозвитку, комунікативності, стабільності системи «Я».

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

В процесі онтогенезу особистості емпатія розвивається нерівномірно та врешті стає її складною цілісною системою. Емпатія – це специфічна форма відображення суб’єктом об’єктивної реальності, представленої суб’єктивним світом іншої людини та складною психологічною системою забезпечення Я-Ти-зв’язку при взаємодії з оточуючим середовищем [11].

Інтеграція емоційних, когнітивних та поведінкових механізмів є завершеним її процесом. З боку різних психотерапевтичних підходів емпатія розглядається як метод пізнання внутрішнього світу людини та підтримку зв’язку між суб’єктом та об’єктом. Наприклад психоаналіз в процесі психотерапевтичної роботи акцентує свою увагу на її когнітивному компоненті, гуманістичний напрям – на емоційному компоненті, біхевіоризм – на поведінковому.

Розвиток емпатії тісно взаємопов’язаний і з особливостями періоду пізньої юності, із дозріванням когнітивної, емоційної, мотиваційно-вольової сфер, особливо з глибиною розвитку рефлексії, самосвідомості, світогляду, усвідомленням своєї індивідуальності, професійного самовизначення, формуванням життєвої перспективи, плану життя.

Звичайно її розвиток відбувається на фоні вікових криз і соціально-культурних чинників, зміні близького оточення майбутнього психолога, впливу референтної групи, професійного спрямування. А рівень розвитку емпатії і професійне спрямування особистості мають взаємовизначальний вплив один на одного.

У даному віці емпатія набуває вищих форм розвитку, становлячись вагомою характеристикою особистості майбутнього фахівця. Етапи її розвитку представлено на трьох генезисних рівнях від елементарних до складних форм, що в парі з особистісною спрямованістю проявляють характер емпатійних ставлень і поведінки суб’єкта емпатії стосовно об’єкта.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК СКЛАДОВОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**2.1. Психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності**

Відомо, що жінки мають дещо вищий рівень емпатії, особливо емоційної, але стать – це не єдиний чинник особливостей розвитку емпатії.

Перш за все, емпатія є генетично зумовленою, де розвиток рецепторів окремого гену призводить до зниження емоційного навчання, а зниження гальмівної функції гену – до пришвидшення та збільшення інтенсивності емоційного навчання і полегшення засвоєння емоційних асоціацій [43; 58]. Люди зі слабо розвиненим геном сприймають емоційні аспекти світу більш яскраво, і його активність у поєднанні з життєвим досвідом налаштовує мислення і поведінку на те, щоб бути емоційно важливим та одночасно підвищує сприйнятливість до посттравматичних нав'язливих спогадів [58].

Також емпатія, а саме її когнітивний компонент, пов’язаний із когнітивними здібностями особистості, особливо з вербальним інтелектом. Когнітивна емпатія також зумовлена відкритістю особистості до нового досвіду, і вона знижується, якщо в індивіда підвищується нервове виснаження, що в свою чергу говорить про високий особистісний дистрес. Дефіцит соціального пізнання при виснаженні зумовлений коморбідною алекситимією, а підвищення когнітивої емпатії підвищує і ризик виснаження. Тобто розвиток емпатії залежить від таких особистісних характеристик як нервове виснаження, когнітивні здібності, навчальні досягнення, готовність до нового досвіду та особливостей соціального досвіду [59].

В свою чергу дефіцит когнітивної та емоційної емпатії у різних варіаціях спричиняє біполярний і прикордонний розлад особистості, психопатію, нарцисизм, шизофренію та порушення аутичного спектру [41].

Емпатія в навчальному процесі у здобувачів вищої освіти та викладачів має свої особливості. Насправді емпатія є тією складовою професійної діяльності, яка дуже важно піддається зовнішнім впливам і розвитку, але все ж це можливо. Якість емпатійного процесу залежить від міжособистісних відмінностей – культурних, мовленнєвих, релігійних, соціальних, статевих, вікових та особливостей зовнішності. І навпаки – емпатія значно підвищується коли індивіди часто взаємодіють та схожі між собою [57].

В навчальному процесі основним завданням задля розвитку емпатії є взаємопередача між здобувачами нового досвіду і постійне розмірковування про психічні процеси кожного з них. Це спрямовує на розвиток почуттів до групових реакцій та спілкування, розвиток групоцентричних емпатійних ставлень. Найважливішими рисами в основі емпатії для психолога є безумовне позитивне ставлення, щира турбота, достовірність і конгруентність, що також покращує самосвідомість і критичне усвідомлення власного стилю міжособистісної взаємодії [55].

Розвитку емпатії сприяє і модель морального виховання, заснована на досвіді з використанням співчуття та турботи [48]:

1. Розвиток емпатії здобувачів передбачає розвиток здібностей до інтерпретування та розуміння емоцій інших через засоби невербального спілкування а також особистого спостереження реалістичного досвіду із вмістом соціально-афективних переживань. З боку викладачів – сприяння прийняттю рольових можливостей і залучення студентів до розуміння того, що можуть відчувати інші, розмірковуючи про ці почуття та пошуку шляхів покращення добробуту інших.
2. Активне використання насичених рольових ігор, після розігрування яких необхідно визначити почуття героїв та пов’язати їх з особистим досвідом, який викликає подібні почуття.
3. Пропагування альтруїстичної поведінки у вигляді організації збору коштів для місцевої благодійної організації, участі у роздаванні їжі для потребуючих або встановленні скриньки пожертвування.
4. Розвиток соціальних навичок, наполегливості, завзятості, спрямованості на досягнення успіху, екстравертованості, самоконтролю, саморегуляції, активного слухання, участь у тренінгах, де необхідно не просто прийняти точку зору іншої особистості а й спробувати відстояти її з подальшим пропонуванням альтернативних варіантів вирішення проблеми.
5. Використання методів, які використовують актори задля зображення образу персонажу, також можуть розвинути емпатію – перехід когнітивного розуміння від заглиблення в матеріал та інтерпретації до роздумів над розумінням контексту, де емпатія вимагає більше ніж просто декодування значень слів – декодування значень на основі контекстних реплік, поведінки та тембру голосу. Створення заміни з використанням власного життєвого досвіду, який викликає емоційний відгук подібно до характеру персонажа – ідентифікації. Тобто в емпатії використовуються дії, де у здобувача розщеплюється Я, але зберігається особистість, набуваючи глибини розуміння чужого досвіду. Даний метод є більш ефективним ніж вивчення лекцій та підручників.
6. Використання моральних дилем дають можливість студентам самостійно приймати складні рішення і представляти всеможливі лінії розвитку подій та методичних дій. Детальний розбір особистісних цінностей сприяє розвитку емпатії та допомагає здобувачам зрозуміти те, що вірування, почуття та думки різних індивідів відрізняються.

Індивідуалізація спричиняє ослаблення емпатійних ставлень, однак розвиток вищих форм інтелектуальної діяльності, рефлексії, самоздійснення і децентрації сприяють емпатії. Ускладнення інтелектуальних можливостей, пошук близької людини і бажання, щоб вона розуміла та співпереживала допомагає розвинути вищі форми особистісно-смислової емпатії. Також важливу роль відіграє інтеріоризація соціальних морально-етичних норм, критичне переосмислення системи моральних цінностей, формування й ускладнення моральних переконань особистості [11, с. 217].

Чинником розвитку найвищої трансцендентної форми емпатії є перебування у любовних стосунках, що вказує на високу моральну та особистісну зрілість особистості, а за характером цих стосунків можна побачити систему засвоєних моральних норм індивіда [11, с. 219-224].

Розвитку емпатії сприяє і подолання установки на зменшення особистого дискомфорту в емпатогенній ситуації, якщо така установка є. Ефективність подолання даної установки включає такі складові як рівень інтенсивності емоцій та здатність до емоційної регуляції, а моральні норми і принципи регулюють вплив емпатійних почуттів на особистість. Відзначається важливість не лише формування стійкої моральної орієнтації, а й підвищення гуманістичної мотивації, емоційної та когнітивної децентрації, спрямування особистості на досягнення головної цілі у «професійній» емпатії – допомоги методом комунікації [14].

Засобом професіоналізації емпатії є правила побудови і застосування фрази – відповіді на висловлені або переживання-припущення клієнта – це є, по суті, орієнтовною основою емпатійної дії, організовуючи не тільки відповідну реакцію, але й увагу та сприйняття фахівця [14, с. 139].

У професійно спрямованій діяльності емпатія зумовлена справедливістю, терплячістю, рівнем академічних знань та умінь, цілеспрямованістю та діловитістю. Також впливає особистісна автономність, Я-концепція, самоповага, дисциплінованість, чесність, творчість та рівень емпатійності викладачів, відсутність з боку індивіда будь-яких форм агресії, вандалізму та пропусків академічних занять [11, с. 239-271].

**2.2. Дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності**

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні методики психодіагностики:

1. «Методика діагностики рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка [30];
2. «Методика діагностики рівня емпатії» І. М. Юсупова [21];
3. «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна [22; 33];
4. «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса [17; 18; 42].

Обґрунтування обраних методів психологічної діагностики емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти психологічного спрямування полягає в наступному: виходячи з положення про багатоструктурність емпатії як такої, було зроблено висновок про необхідність дослідження як і загального рівня розвитку так і окремих її компонентів; загальна інтегративна структура емпатії включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, кожен з яких можна дослідити відповідно використовуючи діагностичні методики: загальний рівень – «Методика діагностики рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка; емоційний компонент – «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна; поведінковий – «Методика діагностики рівня емпатії» або «Методика діагностики полікомунікативної емпатії» І. М. Юсупова [9]; когнітивний компонент – «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса.

Методика «Діагностики рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка (див. Додаток А).

Методика діагностує загальний рівень емпатії і розвиток різних компонентів даного феномена: раціонального, емоційного, інтуїтивного каналів; установок, які сприяють або перешкоджають емпатії, проникаючої здатності та ідентифікації в емпатії.

Методика складається з 36 суджень, що дозволяють не тільки виявити особливості прояву емпатійних здібностей, але й прогнозувати їх можливий розвиток.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння сутності будь-якої іншої людини, на її стан, проблеми і поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера.

Емоційний канал емпатії фіксується здатністю того, що проявляє емпатію, входити в емоційний резонанс з оточуючими − співпереживати. Емоційна чуйність стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку і ефективно впливати можливо тільки у випадку, якщо відбулося енергетичне підстроювання до партнера. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки між людьми.

Інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються та узагальнюються різні відомості про партнерів.

Установки, які сприяють або перешкоджають емпатії. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні погляди різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатійного сприйняття.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю та емпатійному розумінню.

Ідентифікація − важлива умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації лежать легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

«Методика діагностики рівня емпатії» І. М. Юсупова (див. Додаток Б).

Методика діагностики рівня емпатії має за ціль дослідження емпатії як індивідуально-психологічної якості особистості. Опитувальник включає 6 діагностичних шкал емпатії, які виражають ставлення індивіда до батьків, тварин, літніх людей, дітей, до героїв художніх творів та до знайомих чи не знайомих осіб. Також опитувальник включає 36 тверджень, де досліджуваний, оцінюючи кожне з них, повинен вказати свою згоду чи незгоду. Для оцінки тверджень є 6 варіантів відповідей, що мають відповідні бали: 0 балів – «не знаю», 1 бал – «ніколи або ні», 2 бали – «іноді», 3 бали – «часто», 4 бали – «майже завжди» та 5 у балів оцінюється відповідь «завжди або так».

Обробка результатів дослідження для отримання характеристики емпатії відбувається за ключом-дешифратором. Для кожної із 6 шкал розраховується сума балів за відповідними трьома твердженнями. А також розраховується загальний рівневий бал розвитку емпатії.

Загальна кількість балів від 0 до 90 і визначається за таким критеріями:

* 82-90 балів – дуже високий рівень емпатійності. У спілкуванні Ви, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, ще не встигнув сказати ні слова. Вам важко від того, що оточуючі використовують Вас як громовідвід, обрушуючи на Вас свій емоційний стан. Ви погано почуваєтеся в присутності «важких» людей. Дорослі і діти охоче довіряють Вам свої таємниці і йдуть за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, побоюючись заподіяти людям клопоти; не тільки словом, але навіть поглядом боїтеся зачепити їх. Занепокоєння за рідних і близьких не покидає Вас. У той же час Ви самі дуже ранимі. Можете страждати побачивши покалічену тваринну або не в змозі знайти собі місця від випадкового холодного привітання вашого шефа. Ваша вразливість часом довго не дає заснути. Будучи в засмучених почуттях, Ви потребуєте емоційної підтримки з боку. При такому ставленні до життя Ви близькі до невротичних зривів. Подбайте про своє психічне здоров'я;
* 63-81 бал – висока емпатійниість. Ви великодушні, схильні багато чого прощати людям. Вам подобається «читати» їх особистість і «заглядати» в їх майбутнє. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти і знаходите спільну мову. Оточуючі цінують Вас за душевність. Ви намагаєтеся не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряєте своїм почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Вважаєте за краще працювати з людьми, ніж поодинці. Постійно потребуєте соціального схваленні своїх дій. При всіх перерахованих якостях Ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Не варто особливих зусиль вивести вас з рівноваги;
* 37-62 бали – нормальний рівень емпатійності, який властивий переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати Вас «товстошкірим», але в той же час Ви не належите до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах більш схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Вам не чужі емоційні прояви, але частіше Ви тримаєте їх під самоконтролем. У спілкуванні уважні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому прояві почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Віддаєте перевагу делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв. 3атрудняетесь прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому їх вчинки часом виявляються для вас несподіваними. Ви не відрізняєтеся розкутістю почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей;
* 12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі у встановленні контактів – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, з людьми, незатишно відчуваєте себе в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках з оточуючими часом здаються вам незрозумілими і позбавленими сенсу. Віддаєте перевагу відокремленим заняттям, конкретній справі, а не роботі з людьми. Ви прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у Вас мало друзів, а тих, хто є, Ви цінуєте більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Люди платять вам тим же: трапляються моменти, коли ви відчуваєте свою відчуженість: оточуючі не надто шанують Вас своєю увагою. Але це можна виправити, якщо ви розкриєте свій панцир і станете пильніше вдивлятися у поведінку своїх близьких і приймати їх потреби як свої;
* 11 балів і менше – дуже низький рівень емпатійності. Вам складно першим почати розмову, тримаєтеся окремо серед товаришів. Особливо важкі для Вас контакти з дітьми та особами, які набагато старше вас. У міжособистісних відносинах нерідко опиняєтеся в незграбному положенні. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Любите гострі відчуття, спортивні змагання. Ви можете бути дуже продуктивними в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з іншими не завжди виглядаєте в кращому світлі. З іронією від, відноситеся до сентиментальних проявів. Болісно переносите критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна гімнастика почуттів.

«Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн) (див. Додаток В).

Вперше опитувач був запропонований А. Меграбяном і Н. Епштейном. Дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції та такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Респонденту надається бланк опитувальника, який складається з 25 суджень закритого типу для відповідей і зачитується інструкція: «Прочитайте наведені нижче твердження і, орієнтуючись на те, як ви поводитеся в подібних ситуаціях, зазначте ступінь своєї згоди по кожному питанню. Для цього у відповідній графі бланку для відповідей зробіть позначення». Обробка результатів та аналіз даних проводиться у відповідності до ключа. За кожну відповідь надається 1, 2, 3, 4 бали, потім шляхом додавання підраховується сума балів. Ступінь вираженості емпатії визначається за таблицею переліку балів у стандартні оцінки за шкалою стенів.

Загальна кількість балів від 0 до 100 і визначається за таким критеріями:

82 і більше балів – дуже високий рівень;

63-81 бал – високий рівень;

37-62 бали – нормальний рівень;

12-36 балів – низький рівень;

11 балів і менше – дуже низький рівень.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства, високо корелюють із поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу. Більш емоційні ніж інші, вміють говорити про свої почуття, проявляють альтруїзм, схильність до аффіліативної поведінки, цінують позитивні соціальні риси та орієнтовані на моральні оцінки. Але 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.

«Міжособистісний індекс реактивності» (М. Девіс) (див. Додаток Г).

За словами Т. Д. Карягіною [17] методика розділяється на процеси і результати емпатії, при цьому підкреслюється взаємовплив процесів. Вважається за можливе виділення двох процесів, які отримали під час аналізу результатів апробації тесту назви «децентрація», «співпереживання», і два результату – «емпатійна турбота» і «особистий дистрес».

Опитувальник самозвіту «Міжособистісний індекс реактивності» був представлений М. Девісом у 1983 році, і складається з 28 пунктів, які розбиті за 4 шкалами. При відповідях в опитувальнику використовується шкала від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден». Підрахунок балів здійснюється за кожною шкалою в зв'язку з частотою вибору певного твердження шляхом додавання балів відповідно до ключа методики. Деякі твердження обробляються зворотним підрахунком. Більш високі бали відображають тенденцію розвитку даного прояву емпатії.

Опис шкал опитувальника [13; 17; 18]:

1. Шкала децентрації спрямована на вимірювання схильності враховувати точку зору інших людей, тенденції до сприйняття, розуміння та не егоцентричного поводження себе в ситуаціях зіткнення різних точок зору. Здатність поставити себе на місце іншої людини через розуміння її почуттів більше сприяє альтруїстичній допомозі, ніж при раціональному розумінні його думок. Бути здатним зрозуміти емоції інших більше впливає на альтруїзм особистості, ніж здатність зрозуміти думки інших.
2. Шкала співпереживання відображає тенденцію до уявного перенесення себе в почуття і дії вигаданих героїв книг, фільмів, вистав. У більшості тверджень на полюсі об'єкти емпатії згадуються узагальнено: «події», «те, що відбувається», сам «персонаж», «ситуація». З боку суб'єкта мова йде про «вистави», «занурення», «почуття», сприймається «захоплююче», суб'єкт «занурюється», «переймається почуттями». Співпереживати – переживати що-небудь разом з іншими, розділяти чиїсь переживання або розділяти переживання персонажів. Завдяки співпереживанню як певного ототожнення, розкривається смисловий зміст твору, відбувається його естетичне переживання. Суб'єкт емпатії не так когнітивно/раціонально реконструює стан іншого, а, залучаючись в його переживання, відповідає власним переживанням – співчуває, сприяє діями.
3. Шкала емпатійної турботи оцінює тенденцію відчувати почуття теплоти, співчуття і турботи про інших людях, виявляє «допомагаюче» ставлення і симпатію до чиїх-небудь почуттів. Дана шкала відображає самооцінку особистості за схильністю відчувати почуття, орієнтовані на страждання і має більш високий рівень вираженості у жінок, пов'язана зі свідомою перевагою гуманістичних цінностей і вибором «допомагаючої» професійної діяльності. У твердженнях шкали описуються позитивні або негативні емоційні реакції на невдачу і проблемний стан іншої людини. Таким чином, дана шкала оцінює почуття, спрямовані на іншого: симпатію і співчуття до нещастя інших, жалість, співчуття, бажання допомогти. М. Девіс диференціює такі почуття від просто емоційної чутливості і сприйнятливості, підкреслюючи їх етичний аспект. Співчуття є типовим реактивним почуттям, де людина переживає щось інше, ніж той, хто викликав у нього емоційний відгук. Дана шкала вважається найбільш валідною шкалою і її стійка «уніполярність» доказана неодноразово.
4. Шкала особистісного, особистого дистресу дозволяє виявити почуття ніяковості і дискомфорту в реакції на емоції інших в ситуаціях надання допомоги, в напруженій міжособистісній взаємодії, при спостереженні переживань інших людей, при цьому спрямовані, на відміну від емпатійної турботи, на себе. За даними численних досліджень, такі негативні почуття, найчастіше роздратування, тривоги, неспокою, що виникають у зв'язку зі стражданнями і переживаннями іншого, ведуть до прагнення позбутися від них будь-яким шляхом – як проігнорувавши почуття іншого, так і надавши допомогу, але не заради благополуччя іншого, а заради свого спокою. Високий рівень дистресу, ймовірно, пов'язаний з проблемою регуляції емоцій і емпатії, де випробувані низько оцінюють свої здібності по регуляції емоцій, демонструють високий рівень алекситимії, нейротизму і тривожності, комунікативних труднощів. Існують також деякі підтвердження про те, що внутрішній дистрес суб'єкта емпатії може маскуватися за видом «допомагаючої» поведінки.

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

Дослідження проведено на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Участь в дослідженні брали здобувачі першого та четвертого років навчання у загальній кількості 60 осіб, де: 30 осіб – здобувачі вищої освіти першого року навчання та 30 – четвертого. За віком склад груп має такі значення: перший курс – 17-21 рік і четвертий курс – 20-26 років (див. Додаток Ж).

Структуру вибірки обумовлено науковою цікавістю дослідити особливості сформованості емпатії у здобувачів, які тільки почали набувати професійні знання та здобувачів, які вже мають певний рівень знань з психологічних дисциплін, вмінь організовувати комунікації щодо налагодження взаємодії та навичок емпатійного сприйняття сформованих під час набуття психологічної освіти.

Спочатку проаналізовано результати дослідження здобувачів першого року навчання за методикою №1 «Методика діагностики рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка  на загальний рівень розвитку емпатії (Додаток А). За допомогою неї досліджено загальний рівень емпатії та особливості кожної зі шкал: раціонального, емоційного та інтуїтивного каналів емпатійного сприйняття; установок, які сприяють або перешкоджають процесу емпатії, проникаючої здатності у внутрішній світ іншої особистості та ідентифікації з партнером комунікації або спостереження.

Показник мінімального значення емпатійних здібностей серед даної вибірки дорівнює 13 балів, максимальне значення – 28 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 15 одиниць. Середнє значення показників – 19,9 балів, яке знаходиться в межах зниженого рівня розвитку емпатії. Стандартне відхилення – 3,6 балів (діапазон значень досліджуваних 16,3 – 23,5 бали). Сумарний показник методики варіюється від 0 до 36 балів.

Можна побачити, що серед студентів психологів першого курсу за кількістю переважає знижений рівень емпатійних здібностей та становить 67% від всієї групи. Низький рівень характерний для 3%, середній для 30%, а от дуже високий рівень емпатії не характерний для даної групи. Результати дослідження наочно зображено на сегментограмі нижче (див. рис. 2.1).

**Рис. 2.1. Сегментограма співвідношення рівнів емпатійних здібностей здобувачів першого курсу за методикою** **В. В. Бойка**

Стосовно окремих шкал методики зазначимо переважність наявності емоційного каналу емпатійного сприйняття (співпереживання) – 45%. Далі йде раціональний канал, який характеризує спрямованість на розуміння сутності іншої людини – 41% та інтуїтивний канал, який дозволяє передбачити поведінку, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації, спираючись на досвід – 14%. Окремо слід виділити значимість установок групи, які сприяють або перешкоджають емпатії: по-перше більшість має позитивні установки – 77%, які вказують на тенденцію створення контактів, виявляти цікавість до іншої особистості; та по-друге серед майбутніх фахівців все ж присутні індивіди, які мають негативні установки – 23%, де останні врешті можуть вплинути на ефективність майбутньої професійної діяльності наших досліджуваних, при уникненні ними контактів та створенні упереджень на байдуже ставлення до переживань і проблем оточуючих (див. рис. 2.2).

**Рис. 2.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за переважаючим каналом сприйняття та установками за методикою** **В. В. Бойка**

Результати дослідження здобувачів на рівень розвитку проникаючої здатності, яка дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості та задушевності показують, що середній рівень становить 43,4% від загальної кількості осіб, високий – 36,6%, а низький – 20%. Рівень розвитку такого компоненту емпатії як ідентифікація (вміння зрозуміти іншого на основі постановки себе на місце партнера) не зовсім відрізняється. Більш вираженим рівнем є середній та високий – по 36,6%, а потім низький – 26,8%. Співвідношення шкал та їх рівнів між собою зображено на гістограмі нижче (див. рис. 2.3).

**Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за рівнем розвитку проникаючої здібності та ідентифікації**

Відмічені вище дані за методикою Бойка В. В. «Діагностика рівня емпатійних здібностей» говорять про те, що група здобувачів першого року навчання має загальний рівень емпатії нижче середнього. Найвагомішу роль в процесі емпатії для неї відіграє емоційний канал, який вказує на здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими, а емоційна чуйність, як сполучна ланка між людьми, стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Переважна більшість студентів має позитивні, сприяючі емпатії, установки. Рівень розвитку проникаючої здатності та ідентифікації знаходиться на середньому рівні, що вказує на гарні вміння створювати приємний для клієнта психологічний клімат та взаєморозуміння.

Наступним кроком проаналізовано результати дослідження за методикою №2 «Методика діагностики рівня емпатії» І. М. Юсупова на рівень розвитку емпатії та її поведінкового компоненту серед здобувачів першого курсу навчання (Додаток Б). За допомогою неї досліджено рівень емпатії та особливості емпатійної об’єктоорієнтації кожної зі шкал: батьки, тварини, літні люди, діти, герої художніх творів, незнайомі або малознайомі люди.

Можна побачити, що серед студентів психологів першого курсу за кількістю переважає середній рівень емпатії та становить 86% від всієї групи, високий та низький рівні – по 7%. Дуже низький рівень емпатії не характерний для групи. Описані результати дослідження наочно зображено на сегментограмі нижче (див. рис. 2.4).

**Рис. 2.4. Сегментограма співвідношення рівнів розвитку емпатії здобувачів першого курсу за методикою** **І. М. Юсупова**

Показник мінімального значення емпатії серед даної вибірки дорівнює 32 бали, максимальне значення – 65 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 33 одиниці. Середнє значення показників – 49,4 бали, яке знаходиться в межах середнього рівня розвитку емпатії. Стандартне відхилення – 8,6 балів (діапазон значень досліджуваних 40,8 – 58 балів). Сумарний показник методики варіюється від 0 до 90 балів.

За шкальними показниками емпатії, орієнтованої здебільшого поведінковим компонентом на той чи інший об’єкт, маємо такі результати (див. рис. 2.5): емпатія до незнайомих людей переважає у 31% досліджуваних, до батьків – 28%, до дітей – 21%, тварин – 14%, і найменше до героїв художніх творів та літніх людей – по 3%.

**Рис. 2.5. Сегментограма розподілу результатів дослідження за переважаючим об’єктом емпатії у методиці** **І. М. Юсупова**

Так як професійна діяльність психолога базується на міжособистісній взаємодії фахівця з різними групами населення – потенційними клієнтами, то доречно дослідити особливості його емпатійних переваг. Поведінковий компонент емпатії розкриває сутність мотивації професійного спрямування психолога у практичній діяльності. Чим вище показники за тією чи іншою шкалою методики, тим більш ймовірно, що певний здобувач у майбутньому обере відповідну клієнтську базу з характерними віковими, соціальними, психологічними та іншими особистісними особливостями на основі своїх інтересів та здібностей, в тому числі й емпатійних.

Тому за результатами дослідження здобувачів першого року навчання за методикою «Діагностика рівня емпатії» І. М. Юсупова зроблено висновки. Дана група має середній рівень розвитку емпатії, що описує її як і переважну більшість людей. Група характеризується помірною чутливістю та цікавістю до оточуючих. Судження про інших людей базуються на основі їх поведінки та вчинків, не піддається особливому впливу вражень. Емоційна сфера знаходиться під чітким самоконтролем, але емоції інших недооцінюються, що призводить до утруднення прогнозування розвитку відносин між людьми та заважає повноцінному сприйняттю інших.

Аналіз результатів дослідження за методикою №3 «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна (див. Додаток В).

За допомогою методики досліджено рівень емоційного реагування майбутніх фахівців на емпатогенні ситуації та емоційні прояви своїх клієнтів, що є складовою емоційного компоненту емпатії.

Показник мінімального значення емоційного відгуку вибірки дорівнює 63 бали, максимальне значення – 88 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 25 одиниць. Середнє значення показників – 73,3 бали, яке знаходиться в межах високого рівня розвитку емоційного відгуку. Стандартне відхилення – 5,8 балів (діапазон значень досліджуваних 67,5 – 79,1 бал). Сумарний показник методики варіюється від 0 до 100 балів.

Можна побачити, що серед студентів психологів першого курсу за кількістю переважає високий рівень емоційного відгуку, який становить 93% від всієї групи, і дуже високий рівень – 7%. Інші рівні емоційного реагування не характерні. Результати дослідження наочно зображено на сегментограмі нижче (див. рис. 2.6).

**Рис. 2.6. Сегментограма співвідношення рівнів емоційного відгуку здобувачів першого курсу за методикою** **А. Меграбяна і Н. Епштейна**

Тобто, цілком група здобувачів вищої освіти має підвищений рівень досліджуваної ознаки, що говорить про вираженість здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини і ступінь відповідності або невідповідності знаку переживань до соціально та психологічно значимих ситуацій, до людей та їх проблем, які досліджувані можуть спостерігати у повсякденному та професійному житті.

Останніми проаналізовано результати дослідження за методикою №4 «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса на рівень розвитку емпатії (Додаток Г). За допомогою неї досліджено загальний рівень емпатії та особливості кожної зі шкал. Перші дві з яких орієнтовані на дослідження процесів емпатії – це когнітивні шкали «децентрація» та «співпереживання», а дві останні орієнтовані на емоційні шкали результату – «емпатійна турбота» й «особистісний дистрес». Взагалі автором методики не було виділено загального балу емпатії, а лише показники окремих шкал, так як остання із них (особистий дистрес) має протилежне значення показників. Тому для зручності обробки результатів було сумовано лише перші три шкали.

Сумарний показник методики варіюється від 0 до 105 балів. Показник мінімального значення вибірки дорівнює 42 бали, максимальне значення – 78 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 36 одиниць. Середнє значення показників – 55,2 бали, яке знаходиться в межах середнього рівня. Стандартне відхилення – 9,1 бал (діапазон значень досліджуваних 46,1 – 64,3 бали).

Серед досліджуваних переважає середній рівень міжособистісного індексу реактивності – 93,4%, високий рівень – 6,6%, низький рівень не характерний для вибірки.

На гістограмі нижче зображено ієрархічний розподіл рівнів індексу реагування від найвищого до найнижчого (див. рис. 2.7). Індекс дозволяє прослідити здібності до децентрації, співпереживання та емпатійної турботи. Також на графіку зображено відповідні показники за рівнем особистісного дистресу. Високим вважається показник, що дорівнює 19 балам та вище.

**Рис. 2.7. Гістограма ієрархічного розподілу результатів у співвідношенні рівня реактивності та особистісного дистресу за методикою** **М. Девіса**

Високий рівень дистресу, причниою якого може бути дисрегуляція емпатії, провокує симптоматичний комплекс професійного вигорання і в свою чергу знижує ефективність професійної діяльності, але поліпшити ситуацію може розвиток позитивних складових (децентрація, співпереживання та емпатійна турбота) і використання їх як профілактичних засобів. А дисрегуляція емпатії, в свою чергу, обумовлена характером поводження з власними почуттями і переживаннями або алекситимієй, де на фоні високого показника особистісного дистресу, чим нижче показник децентрації, тим вище характер останньої [18].

Тобто, у нашому випадку, слідкуючи за графіком, можна виокремити досліджуваних, які вже, будучи здобувачами вищої освіти, знаходяться в групі ризику професійного вигорання. Для зручності досліджуваних ранжировано за показниками шкали особистісного дистресу, від найвищого до найнижчого (див. рис. 2.8).

**Рис. 2.8. Гістограма ієрархічного розподілу результатів у співвідношенні особистісного дистресу та рівня емпатії за методикою** **М. Девіса**

Для визначення ступеня ймовірності виникнення професійного вигорання у майбутніх психологів слід враховувати не лише рівень дистресу а й загальний рівень емпатії, який може стати компенсатором дистресу. Це означає, що чим більший розрив між показниками тим й більша ймовірність професійного вигорання. Наприклад, за результатами нашого дослідження виявлено, що такі номера як №11, №2, №8, №26, №30, №24, №25 знаходяться в зоні ризику. Однак №8 і №26 зможуть компенсувати або ж нейтралізувати свої, виникаючі негативні почуття, не знижуючи ефективність професійної діяльності, а іншим буде складніше, як і №17, №18, №15.

За шкальними показниками міжособистісного індексу реактивності маємо такі результати (див. рис. 2.9): емпатійна турбота (емоційна шкала) переважає у 40% досліджуваних, особистісний дистрес (емоційна шкала) – 23%, децентрація (когнітивна шкала) – 20%, і найменше співпереживання (когнітивна шкала) – 17%.

**Рис. 2.9. Сегментограма розподілу результатів дослідження за переважаючою шкалою у методиці М. Девіса**

Отже, результати за методикою «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса говорять про те, що вибірка здобувачів першого року навчання має середній рівень емпатії. Група в процесі емпатії віддає перевагу емпатійній турботі та особистісному дистресу. Перше відображає тенденцію до співчуття і турботи про інших людей, чисте бажання допомогти, симпатія, жалість і співчуття до нещастя інших (підкреслюється саме їх етичний аспект). Друге говорить про наявність почуття ніяковості і дискомфорту в реакції на емоції інших в ситуаціях надання допомоги, в напруженій міжособистісній взаємодії, при спостереженні переживань інших людей. Виникаючі негативні почуття, ведуть до прагнення позбутися від них будь-яким шляхом – як проігнорувавши почуття іншого, так і надавши допомогу заради власного спокою. Ще одна особливість – це ризик швидкого емоційного та професійного вигорання майбутніх фахівців. Меншу перевагу студенти віддають децентрації та співпереживанню. Одна вказує на спрямованість враховувати точку зору інших людей в повсякденному житті, тенденцію до сприйняття, розуміння, прийняття до уваги будь-якої точки зору та досвіду іншої людини, є стимулятором альтруїстичної поведінки. Інша – на тенденцію до уявного перенесення себе в почуття і дії інших людей, а також вигаданих героїв книг, фільмів, вистав. Суб'єкт емпатії не так когнітивно реконструює стан іншого, а, залучаючись в його переживання, відповідає власним переживанням – співчуває, сприяє діями.

Всі результати дослідження здобувачів вищої освіти першого року навчання за методиками зображено у загальній таблиці (див. Додаток Д).

Наступними проаналізовано результати дослідження за методикою №1 «Методика діагностики рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка  на загальний рівень розвитку емпатії серед здобувачів четвертого року навчання (див. Додаток А). За допомогою неї досліджено загальний рівень емпатії та особливості кожної зі шкал.

Показник мінімального значення емпатійних здібностей серед даної вибірки дорівнює 8 балів, максимальне значення – 29 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 21 одиниця. Середнє значення показників – 21,6 балів, яке знаходиться в межах середнього рівня розвитку емпатії. Стандартне відхилення – 4,8 балів (діапазон значень досліджуваних 16,8 – 26,4 бали). Сумарний показник методики варіюється від 0 до 36 балів.

Можна побачити, що серед студентів психологів четвертого курсу за кількістю переважає знижений рівень емпатійних здібностей та становить 48% від всієї групи. Низький рівень характерний для 9%, середній для 43% групи. Результати наочно зображено на сегментограмі нижче (див. рис. 2.10).

**Рис. 2.10. Сегментограма співвідношення рівнів емпатійних здібностей здобувачів четвертого курсу за методикою** **В. В. Бойка**

Стосовно окремих шкал методики зазначимо переважність наявності емоційного каналу емпатійного сприйняття (співпереживання) – 37%. Далі йде інтуїтивний канал, який дозволяє передбачити поведінку, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації, спираючись на досвід – 33% та раціональний канал, який характеризує спрямованість на розуміння сутності іншої людини – 30%. Окремо слід виділити значимість установок групи, які сприяють або перешкоджають емпатії: більшість має позитивні установки – 87%, які вказують на тенденцію створення контактів, виявляти цікавість до іншої особистості; негативні установки – 13%, де останні врешті можуть вплинути на ефективність майбутньої професійної діяльності, при уникненні контактів та створенні упереджень на байдуже ставлення до переживань і проблем оточуючих (див. рис. 2.11).

**Рис. 2.11. Сегментограма розподілу результатів дослідження за переважаючим каналом сприйняття та установками за методикою** **В. В. Бойка**

Результати дослідження здобувачів на рівень розвитку проникаючої здатності показують, що середній і високий рівні становлять по 43,3% від загальної кількості осіб, а низький – 13,3%. Рівень розвитку такого компоненту емпатії як ідентифікація дещо відрізняється. Більш вираженим рівнем є середній – 40%, потім низький – 33,3%, та високий рівень – 26,7%. Співвідношення шкал та їх рівнів між собою зображено на гістограмі нижче (див. рис. 2.12).

Відмічені вище дані за методикою Бойка В. В. «Діагностика рівня емпатійних здібностей» говорять про те, що група здобувачів четвертого року навчання як і першого також має загальний середній рівень емпатії. Найвагомішу роль в процесі емпатії для неї відіграє емоційний канал, який вказує на здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими, а емоційна чуйність, як сполучна ланка між людьми, стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Але розрив між всіма трьома канали є незначним.

**Рис. 2.12. Гістограма розподілу результатів дослідження за рівнем розвитку проникаючої здібності та ідентифікації**

Переважна більшість студентів має позитивні, сприяючі емпатії, установки. Рівень розвитку проникаючої здатності та ідентифікації також знаходиться на середньому рівні, що вказує на гарні вміння створювати приємний для клієнта психологічний клімат та взаєморозуміння.

Наступним кроком проаналізовано результати дослідження за методикою №2 «Методика діагностики рівня емпатії» І. М. Юсупова на рівень розвитку емпатії та її поведінкового компоненту серед здобувачів четвертого курсу навчання (див. Додаток Б).

За допомогою неї досліджено рівень емпатії та особливості емпатійної об’єктоорієнтації кожної зі шкал.

Показник мінімального значення емпатії серед даної вибірки дорівнює 16 балів, максимальне значення – 67 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 51 одиниця. Середнє значення показників – 47,93 балів, яке знаходиться в межах середнього рівня розвитку емпатії. Стандартне відхилення – 11,2 бали (діапазон значень досліджуваних 36,73 – 59,13 балів). Сумарний показник методики варіюється від 0 до 90 балів.

Можна побачити, що серед студентів психологів четвертого курсу за кількістю переважає середній рівень емпатії та становить 93% від всієї групи, а низький – 7%. Високий та дуже низький рівні емпатії не характерні для даної групи. Описані результати наочно зображено на сегментограмі(див. рис. 2.13).

**Рис. 2.13. Сегментограма співвідношення рівнів розвитку емпатії здобувачів четвертого курсу за методикою** **І. М. Юсупова**

За шкальними показниками емпатії, орієнтованої здебільшого поведінковим компонентом на той чи інший об’єкт, маємо такі результати (див. рис. 2.14): емпатія до батьків переважає у 37% досліджуваних, до дітей – 23%, до незнайомих людей – 20%, тварин – 10%, героїв художніх творів та витворів мистецтва – 7%, і найменше до літніх людей – 3%.

Тому за результатами дослідження здобувачів четвертого року навчання за методикою «Діагностика рівня емпатії» І. М. Юсупова зробимо висновки. Дана група має середній рівень розвитку емпатії, що описує її як і переважну більшість людей. Група характеризується помірною чутливістю та цікавістю до оточуючих. Судження про інших людей базуються на основі їх поведінки та вчинків, не піддається особливому впливу вражень. Емоційна сфера знаходиться під чітким самоконтролем, але емоції інших недооцінюються, що призводить до утруднення прогнозування розвитку відносин між людьми та заважає повноцінному сприйняттю інших.

**Рис. 2.14. Сегментограма розподілу результатів дослідження за переважаючим об’єктом емпатії у методиці** **І. М. Юсупова**

Аналіз результатів дослідження за методикою №3 «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна (див. Додаток В).

За допомогою методики досліджено рівень емоційного реагування майбутніх фахівців на емпатогенні ситуації та емоційні прояви своїх клієнтів, що є складовою емоційного компоненту емпатії.

Показник мінімального значення емоційного відгуку вибірки дорівнює 56 балів, максимальне значення – 95 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 39 одиниць. Середнє значення показників – 76,4 бали, яке знаходиться в межах високого рівня розвитку емоційного відгуку. Стандартне відхилення – 9,3 бали (діапазон значень досліджуваних 67,1 – 85,7 балів). Сумарний показник методики варіюється від 0 до 100 балів. Результати дослідження наочно зображено на сегментограмінижче (див. рис. 2.15).

**Рис. 2.15. Сегментограма співвідношення рівнів емоційного відгуку здобувачів четвертого курсу за методикою** **А. Меграбяна і Н. Епштейна**

Можна побачити, що серед студентів психологів четвертого курсу як і першого за кількістю переважає високий рівень емоційного відгуку, який становить 66% від всієї групи, наступним є дуже високий рівень – 27%, останнім виділено нормальний рівень – 7% групи.

Тобто, цілком група здобувачів четвертого курсу має підвищений рівень, що говорить про вираженість здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини і ступінь відповідності або невідповідності знаку переживань до соціально та психологічно значимих ситуацій, до людей та їх проблем, які досліджувані можуть спостерігати у повсякденному та професійному житті.

Останніми проаналізовано результати дослідження за методикою №4 «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса на рівень розвитку емпатії (див. Додаток Г). За допомогою неї досліджено загальний рівень емпатії та особливості кожної зі шкал. Перші дві з яких орієнтовані на дослідження процесів емпатії – це когнітивні шкали «децентрація» та «співпереживання», а дві останні орієнтовані на емоційні шкали результату – «емпатійна турбота» й «особистісний дистрес».

Сумарний показник методики варіюється від 0 до 105 балів. Показник мінімального значення вибірки дорівнює 36 балів, максимальне значення –75 балів, різниця між мінімальним і максимальним значенням – 39 одиниць. Середнє значення показників – 54,6 балів, яке знаходиться в межах середнього рівня. Стандартне відхилення – 8,9 балів (діапазон значень досліджуваних 45,7 – 63,5 балів).

Серед досліджуваних здобувачів четвертого курсу переважає середній рівень міжособистісного індексу реактивності – 97%, високий рівень – 3%, низький рівень не характерний для вибірки.

На гістограмі нижче зображено ієрархічний розподіл рівнів індексу реагування від найвищого до найнижчого (див. рис. 2.16).

**Рис. 2.16. Гістограма ієрархічного розподілу результатів у співвідношенні рівня реактивності та особистісного дистресу за методикою М. Девіса**

Індекс дозволяє прослідити здібності до децентрації, співпереживання та емпатійної турботи. Також на графіку зображено відповідні показники за рівнем особистісного дистресу. Високим вважається показник, що дорівнює 19 балам та вище.

Слідкуючи за графіком, у групі четвертого курсу також можна виокремити досліджуваних, які знаходяться в групі ризику професійного вигорання. Для зручності досліджуваних ранжировано за показниками шкали особистісного дистресу, від найвищого до найнижчого (див. рис. 2.17).

**Рис. 2.17. Гістограма ієрархічного розподілу результатів у співвідношенні особистісного дистресу та рівня емпатії**

Для визначення ступеня ймовірності виникнення професійного вигорання у майбутніх психологів слід враховувати не лише рівень дистресу а й загальний рівень емпатії, який може стати компенсатором дистресу. Це означає, що чим більший розрив між показниками тим й більша ймовірність. Такі номера як №27, №7, №1, №5, №13, №11, №4, №28, №24, №16 знаходяться в зоні ризику. Однак №11, №4, №28, №24 зможуть компенсувати або ж нейтралізувати свої, виникаючі негативні почуття, не знижуючи ефективність професійної діяльності, а іншим буде складніше, як і №8, №20, №12, №29, №10.

За шкальними показниками міжособистісного індексу реактивності четвертого курсу маємо такі результати (див. рис. 2.18): співпереживання (когнітивна шкала) переважає у 40% досліджуваних, особистісний дистрес (емоційна шкала) – 30%, емпатійна турбота (емоційна шкала) – 17%, і найменше децентрація (когнітивна шкала) – 13%.

**Рис. 2.18. Сегментограма розподілу результатів дослідження за переважаючою шкалою у методиці М. Девіса**

Отже, результати за методикою «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса говорять про те, здобувачі четвертого року навчання мають середній рівень емпатії. Група в процесі емпатії віддає перевагу співпереживанню та особистісному дистресу. Перше відображає тенденцію до уявного перенесення себе в почуття і дії інших людей, а також вигаданих героїв книг, фільмів, вистав. Суб'єкт емпатії не так когнітивно реконструює стан іншого, а, залучаючись в його переживання, відповідає власним переживанням – співчуває, сприяє діями. Друге говорить про наявність почуття ніяковості і дискомфорту в реакції на емоції інших в ситуаціях надання допомоги, в напруженій міжособистісній взаємодії, при спостереженні переживань інших людей. Виникаючі негативні почуття, ведуть до прагнення позбутися від них будь-яким шляхом – як проігнорувавши почуття іншого, так і надавши допомогу заради власного спокою. Ще одна особливість – це ризик швидкого емоційного та професійного вигорання майбутніх фахівців. Меншу перевагу студенти віддають емпатійній турботі та децентрації. Одна вказує на тенденцію до співчуття і турботи про інших людях, чисте бажання допомогти, симпатія, жалість і співчуття до нещастя інших (підкреслюється саме їх етичний аспект). Інша – на спрямованість враховувати точку зору інших людей в повсякденному житті, тенденцію до сприйняття, розуміння, прийняття до уваги будь-якої точки зору та досвіду іншої людини, є стимулятором альтруїстичної поведінки.

Всі результати дослідження здобувачів вищої освіти четвертого року навчання за методиками зображено у загальній таблиці (див. Додаток Е).

Надалі у звіті зроблено порівняльний аналіз особливостей розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти спеціальності «психологія».

Звичайно, всього за три роки навчання не варто чекати глобальних особистісних змін майбутніх психологів, так як емпатія – складна система, яка не залежить від вікових, соціальних чи культурних особливостей, адже вона є динамічною і максимально актуальною протягом всього життя людини. Однак, ми маємо нагоду прослідкувати найперші можливі зміни емпатії в результаті саме професійного становлення особистості. За результатами дослідження ми отримали наступну картину.

Результати здобувачів обох груп за методикою діагностики емпатійних здібностей В. В. Бойко за кожною шкалою і загальним балом зображено у вигляді середнього групового показника. Шкали методики відповідають таким позначенням: I – раціональний канал, II – емоційний канал, III – інтуїтивний канал, IV – установки, V – проникаюча здібність, VI – ідентифікація (див. рис. 2.19).

**Рис. 2.19. Гістограма розподілу результатів за шкалами методики** **В. В. Бойка**

Ключові відмінності:

* Установки (IV) – у групи четвертого курсу більш сформовані установки, які сприяють емпатії та діяльності емпатійних каналів сприйняття; вище інтерес до створення особистих контактів, до особистості партнера, його переживань та проблем, ширше діапазон емоційної чуйності, що покращує емпатійне сприйняття.
* Інтуїтивний канал (III) – даний компонент допомагає передбачати поведінку партнера або ж клієнта, пришвидшує прийняття рішень і дій в умовах дефіциту інформації та часу, де головною опорою стає досвід, саме якого першокурсникам ще не вистачає для впевненості; при збільшенні досвіду обробка та узагальнення даних про партнера емпатії зміщується з раціонального рівня на рівень інтуїції.
* Проникаюча здібність (V) – у старшої групи дещо вища здатність до створення психологічно сприяючої атмосфери відкритості, довірливості, задушевності, що поліпшує емпатійне взаєморозуміння.
* Ідентифікація (VI) – вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера у першокурсників вище; вона включає легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.
* Раціональний (I) та емоційний (II) канали в обох груп є майже ідентичними; вони відображують спрямованість психічних процесів на розуміння сутності, стану, проблем і поведінки будь-якої іншої людини, готовність до співпереживання та розуміння її внутрішнього світу.

Ієрархічно за переважанням шкали розміщено так: І курс – проникаюча здібність, ідентифікація, емоційний канал, установки сприяння, раціональний канал та інтуїтивний канал. Середній бал за методикою – 19,9 – рівень нижче середнього. IV курс – установки сприяння, проникаюча здібність, емоційний та інтуїтивний канал, ідентифікація, раціональний канал. Середній бал за методикою – 21,6 – середній рівень.

Результати здобувачів обох груп за методикою діагностики полікомунікативної емпатії І. М. Юсупова за кожною шкалою і загальним балом зображено у вигляді середнього групового показника. Шкали методики відповідають таким позначенням: I – батьки, II – тварини, III – літні люди, IV – діти, V – герої художніх творів, VI – незнайомі або малознайомі люди (див. рис. 2.20).

Ключові відмінності:

* Батьки (I) – рівень емпатійної спрямованості у старшої групи вище за молодшу, що може буде спричинено подоланням вікової кризи та забезпечення потреби молодого віку у єдності та любові, підвищенні сімейних цінностей та взагалі збільшенні поваги до старших і більш досвідчених людей.
* Незнайомі або малознайомі люди (VI) – показники молодшої групи вище старшої, де для останньої така ситуація характеризується потребою у конкретизації, звуженні кола інтересів та взаємовідносин, задля їх якісного поглиблення, як в особистому житті, так і в професійній сфері.

**Рис. 2.20. Гістограма розподілу результатів за шкалами методики І. М. Юсупова**

Ієрархічно за переважанням шкали розміщено так: І курс – незнайомі або малознайомі люди, батьки, діти, тварини, герої художніх творів і літні люди. Середній бал за методикою – 49,4 – середній рівень. IV курс – батьки, діти, незнайомі або малознайомі люди, тварини, герої художніх творів і літні люди. Середній бал за методикою – 47,9 – середній рівень.

Результати здобувачів обох груп за методикою дослідження емоційного відгуку А. Меграбяна, Н. Епштейна.

Розподіл рівнів І курсу: високий – 28 осіб (93%), дуже високий – 2 особи (7%). Середній бал – 73,3 – високий рівень. IV курс: високий – 20 осіб (66%), дуже високий – 8 осіб (27%), нормальний – 2 особи (7%). Середній бал – 76,4 – високий рівень.

Обидві групи майбутніх фахівців мають високий рівень емоційного реагування на емпатогенні ситуації та емоційні прояви своїх клієнтів. Більшість досліджуваних є занадто вразливими та чутливими, через, що вони можуть стати професійно непридатними для психологічної діяльності в особливих та екстремальних умовах. Однак, це також вказує на гарно розвинений емоційний компонент емпатії.

Результати обох груп за методикою діагностики міжособистісного індексу реактивності М. Девіса за кожною шкалою і загальним балом зображено у вигляді середнього групового показника. Шкали методики відповідають таким позначенням: I – децентрація, II – співпереживання, III – емпатійна турбота, IV – особистісний дистрес (див. рис. 2.21).

**Рис. 2.21. Гістограма розподілу рівнів за шкалами методики М. Девіса**

Ієрархічно за переважанням шкали розміщено так: І курс – емпатійна турбота (тенденцію до співчуття і турботи про інших людей), децентрація (сприйняття, розуміння, прийняття до уваги будь-якої точки зору та досвіду), співпереживання (уявне перенесення себе в почуття і дії інших людей), особистісний дистрес (наявність негативних почуттів в реакції на емоції інших в ситуаціях надання допомоги). IV курс – співпереживання, емпатійна турбота, децентрація, особистісний дистрес.

Знаходження кореляційного зв’язку між шкальними показниками обох навчальних груп за всіма методиками визначило, що молодшій групі властиві такі зв’язки (див. Додаток З):

1. рівень значущості p = 0,001: емпатійна турбота та емоційний відгук (rp = 0,784), раціональний канал емпатії та ідентифікація (rp = 0,651);
2. рівень значущості p = 0,01: емпатія спрямована на дітей та незнайомців (rp = 0,565), емпатія спрямована на літніх людей та емоційний відгук (rp = -0,549), емоційний відгук та співпереживання (rp = 0,528), емпатія спрямована на дітей та героїв (rp = 0,520), емпатія спрямована на незнайомців та співпереживання (rp = 0,520), емоційний відгук та децентрація (rp = 0,505), ідентифікація та емпатія спрямована на незнайомців (rp = 0,504), раціональний канал емпатії та емпатія спрямована на незнайомців (rp = 0,499), емпатія спрямована на літніх людей та емпатійна турбота (rp = -0,498), раціональний канал емпатії та установки (rp = 0,473), раціональний канал емпатії та співпереживання (rp = 0,472), емпатія спрямована на літніх людей та на героїв (rp = 0,472);
3. рівень значущості p = 0,05: емоційний канал емпатії та інтуїтивний канал (rp = 0,455), ематійна турбота та співпереживання   
   (rp = 0,455), децентрація та співпереживання (rp = 0,433), ематійна турбота та децентрація (rp = 0,416), емпатія спрямована на батьків та емоційний відгук (rp = 0,405), емпатія спрямована на літніх людей та на дітей (rp = 0,390), емпатія спрямована на літніх людей та проникаюча здатність (rp = -0,387), ідентифікація та установки (rp = 0,386), раціональний канал емпатії та емпатія спрямована тварин (rp = 0,381), емоційний канал емпатії та особистий дистрес (rp = 0,381), ематійна турбота та емпатія спрямована на батьків (rp = 0,375), інтуїтивний канал емпатії та особистий дистрес (rp = 0,365), емпатія спрямована на батьків та на дітей (rp = 0,359).

Кореляційні зв’язки старшої групи (див. Додаток З):

1. рівень значущості p = 0,001: емпатія спрямована на батьків та на дітей (rp = 0,709), емоційний канал емпатії та особистий дистрес (rp = 0,674), емпатія спрямована на дітей та тварин (rp = 0,615);
2. рівень значущості p = 0,01: децентрація та співпереживання   
   (rp = 0,517), емпатія спрямована на батьків та тварин (rp = 0,510), емпатія спрямована на батьків та незнайомців (rp = 0,507), емоційний канал емпатії та емоційний відгук (rp = 0,502), емоційний відгук та особистий дистрес   
   (rp = 0,486), емпатія спрямована на дітей та незнайомців (rp = 0,484), емоційний канал емпатії та установки (rp = 0,481);
3. рівень значущості p = 0,05: емпатійна турбота та децентрація   
   (rp = 0,455), емпатійна турбота та проникаюча здатність (rp = 0,448), ідентифікація та емпатія спрямована на незнайомців (rp = 0,434), емпатійна турбота та особистий дистрес (rp = 0,417), децентрація та емпатія спрямована на незнайомців (rp = 0,416), раціональний канал емпатії та емпатійна турбота (rp = 0,383), емпатійна турбота та співпереживання (rp = 0,374), децентрація та проникаюча здатність (rp = 0,383), установки та емоційний відгук (rp = 0,372), інтуїтивний канал емпатії та особистий дистрес (rp = 0,368), емоційний канал емпатії та емпатійна турбота (rp = 0,365), емпатія спрямована на батьків та героїв (rp = 0,356).

За результатами кореляційного аналізу виокремлено взаємопов’язані компоненти емпатії характерні для обох досліджуваних груп (див. табл. 2.1). Здобувачі IV курсу мають більш сильні зв’язки ніж здобувачі I курсу за такими компонентами: емпатія до батьків та до дітей, емоційний канал емпатії та особистий дистрес, децентрація та співпереживання; однакові зв’язки за: емпатія та установки, емпатія до незнайомців та до дітей, децентрація та емпатійна турбота, співпереживання та емпатійна турбота, інтуїтивний канал емпатії та особистий дистрес; менші: ідентифікація та емпатія до незнайомців.

**Таблиця 2.1**

**Порівняльна таблиця кореляційних зв’язків в обох групах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Взаємопов’язані компоненти** | **Коефіцієнт кореляції Пірсона** | |
| **I курс** | **IV курс** |
| Емпатія та установки | 0,606\*\*\* | 0,763\*\*\* |
| Емоційний канал емпатії та особистий дистрес | 0,381\* | 0,674\*\* |
| Інтуїтивний канал емпатії та особистий дистрес | 0,365\* | 0,368\* |
| Ідентифікація та емпатія до незнайомців | 0,504\*\* | 0,434\* |
| Емпатія до батьків та до дітей | 0,358\* | 0,709\*\*\* |
| Емпатія до незнайомців та до дітей | 0,565\*\* | 0,484\*\* |
| Децентрація та співпереживання | 0,433\* | 0,517\*\* |
| Децентрація та емпатійна турбота | 0,416\* | 0,455\* |
| Співпереживання та емпатійна турбота | 0,455\* | 0,374\* |

Виявлено значущі взаємозв’язки компонентів емпатії, які присутні в обох групах та знаходяться в стані прогресу/регресу. Значно підвищується взаємозв’язок між проявом емпатії до батьків та до дітей. Підвищується взаємозв’язок між входженням в енергетичне поле партнера взаємодії (емоційний резонанс) та виникненням негативних реакцій, що в свою чергу можуть призвести до професійного вигорання. Підвищується взаємозв’язок між безоцінним ставленням та співучастю суб’єкта емпатії в переживаннях і діях її об’єкта. Знижується взаємозв’язок між постановкою себе на місце іншої людини, наслідуванням та проявом емпатії до незнайомих чи малознайомих людей.

Кореляційні зв’язки, які є рівними та однаково значущими для обох досліджуваних груп. Взаємозв’язок між прогнозуванням поведінки партнера в умовах дефіциту часу й інформації та виникненням тривожних реакцій. Взаємозв’язок між емпатією до незнайомих людей та до дітей. Взаємозв’язок між бажанням допомоги, турботи оточуючим та діяльнісною співучастю у переживаннях та ситуаціях об’єкта емпатії. Взаємозв’язок між бажанням допомоги, турботи оточуючим та безоцінним ставленням.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження особливостей розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності з’ясовано, що загальний рівень розвитку емпатії у студентів IV курсу на 4,73% вище ніж у I курсу (див. рис. 2.22).

**Рис. 2.22. Гістограма розподілу результатів дослідження емпатійних здібностей у здобувачів вищої освіти**

Найбільш вираженим і розвинутим структурним компонентом емпатії для обох груп є емоційний компонент, який у IV курсу на 3,1% вище за рівень I курсу. Наступним за рівнем розвитку йде поведінковий компонент, де у I курсу він вище на 1,6% ніж рівень IV. Найменш розвинути в обох груп є когнітивний компонент емпатії, який у IV курсу на 0,5% нижче за рівень I. А рівень особистісного дистресу у IV курсу на 0,5% вище ніж рівень I курсу.

В результаті здобуття вищої освіти та професіоналізації в особистості психолога відбуваються зміни структури емпатії, які характеризуються зміною установок, спрямованих на покращення якості міжособистісної взаємодії та підвищення інтересу до особистості іншої людини і її життєвого досвіду. Емпіричний досвід, отриманий психологом особисто, у поєднанні з досвідом іншої людини, значно сприяє ефективності вирішення проблемних життєвих ситуацій в особистому та професійному житті. Емпатійне взаєморозуміння між психологом та клієнтом досягається високим рівнем здатності до створення психологічно сприятливої атмосфери. Первинна потреба в ідентифікації (вміння зрозуміти клієнта на основі співпереживань та постановки себе на його місце) відходить на задній план, змінюючись емоційним резонансом, який є засобом входження в енергетичне поле партнера взаємодії. Когнітивні процеси, які для обробки інформації про клієнта (за принципом чим її більше, тим краще) передбачають попереднього її отримання за допомогою емпіричних методів дослідження. Ці процеси змінюються розвинутою інтуїцією, яка в свою чергу не потребує такого об’єму інформації та поліпшує роботу системи «результат – час» в діяльності психолога.

Емпатійна об’єкто-орієнтація змінюється в результаті перебудови ціннісно-потребової системи особистості психолога та зміни характеру міжособистісних відносин від кількості до якості (глибини) у всіх сферах життя. Підвищується емоційна чутливість до емпатогенних ситуацій та розширюється коло емоційних реакцій на них.

В процесі емпатійної взаємодії з поміж когнітивного реконструювання почуттів іншої людини, безоцінного прийняття її досвіду і бажання потурбуватися про неї, збільшується значення самого залучення психолога в її переживання, співчуття, партнерську взаємодію у виникаючих ситуаціях, що потребують рішення. Однак на ефективність вирішення проблемних ситуацій впливає схильність особистості психолога до таких відповідних негативних реакцій у вигляді роздратування, тривоги, неспокою, які блокують подальші альтруїстичні ставлення та дії. Такі реакції не просто знижують ефективність діяльності, а можуть стати причиною професійного вигорання.

**2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності**

На основі отриманих результатів дослідження емпатії у здобувачів вищої світи було зроблено висновок про потребу у розробці тренінгової програми для розвитку емпатії як важливої складової майбутньої професійної діяльності психолога.

**ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ (8 год.)**

**Тема:** Розвиток емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності психолога.

**Мета:** оволодіння навичками глибинного пізнання оточуючих; підвищення інтересу до спамопізнання; вдосконалення прийомів комунікативного процесу і навичок ефективної міжособистісної взаємодії; формування емпатійних установок.

**Завдання:**

* розвинути вміння кооперативної діяльності разом із партнером;
* підвищити інтерес до самопізнання та самоаналізу у процесі комунікативної взаємодії;
* освоїти прийоми зворотного зв'язку, активного слухання;
* розвинути навички невербального спілкування, розширити розуміння невербальних знаків та свідомого контролю власними;
* усвідомити власні бажання, погляди, прагнення, цінності;
* освоїти прийоми емоційної саморегуляції та зняття напруження;
* розвинути навички емпатійного сприйняття партнера комунікації;
* сформувати установки безоцінного ставлення, децентрації;
* навчитися говорити про свої почуття та чути інших.

**Таблиця 2.2**

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРОГРАМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ЗМІСТ** | **Час (хв.)** |
| **День 1** | | **140** |
| 1 | Вступне слово тренера | 5 |
| 2 | Вправа «Ритуал вітання» | 10 |
| 3 | Вправа «Трикутник очікувань» | 15 |
| 4 | Розповідь про правила, за якими буде працювати група | 10 |
| 5 | Вправа «Компліменти» | 15 |
| 6 | Вправа «Контакт» | 15 |
| 7 | Вправа «Малюнок удвох» | 15 |
| 8 | Вправа «Список якостей важливих для спілкування» | 15 |
| 9 | Вправа «Маски в спілкуванні» | 30 |
| 10 | Групова рефлексія. Прощання | 10 |
| **День 2** | | **150** |
| 11 | Привітання. Ритуал початку заняття | 5 |
| 12 | Вправа «Сигнал» | 15 |
| 13 | Вправа «Професія» | 15 |
| 14 | Вправа «Я – реальний. Я – ідеальний» | 35 |
| 15 | Вправа «Вчимося уважно слухати» | 40 |
| 16 | Вправа «Малий театр емоцій» | 20 |
| 17 | Вправа «Зажим» | 10 |
| 18 | Підведення підсумків заняття. Рефлексія | 10 |
| **День 3** | | **190** |
| 19 | Привітання. Ритуал початку заняття | 5 |
| 20 | Вправа «Самоконтроль зовнішнього вираження емоцій» | 10 |
| 21 | Вправа «Емоційний атлас тіла» | 50 |
| 22 | Вправа «Відображення почуттів» | 30 |
| 23 | Вправа «Розвиток емпатії» | 20 |
| 24 | Вправа «Вчуттєвість» | 30 |
| 25 | Вправа «Чарівний стілець» | 15 |
| 26 | Вправа «Прогноз погоди» | 10 |
| 27 | Висновки та рефлексія | 20 |
| **Загальна тривалість проведення корекційної програми** | | **480** |

**ОПИСОВА ХАРАКТЕРИСТИКА БЛОКІВ ТРЕНІНГУ**

**День 1. І. Вступна фаза.** Знайомство групи з тренером, метою та завданнями тренінгу. Знайомство групи з тренером, метою та завданнями тренінгу. Вступне слово стренера.

**Вправа «Ритуал вітання»**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими.

**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітають один одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукостискання? Я хотіла б, щоб ви зараз придумали смішне привітання, яке ми будемо використовувати в найближчим часом. Це рукостискання повинно стати свого роду відмінністю нашої групи. Спочатку виберіть собі партнера. Вам надається три хвилини, щоб винайти, як можна більш незвичайний спосіб рукостискання. Це вітання повинне бути досить простим, щоб все легко могли його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело тиснути один одному руки саме таким способом. Тепер нехай кожна пара покаже придумане нею вітання. Нам необхідно вибрати те рукостискання, яке ми будемо з вами використовувати на наступних зустрічах.

**Вправа «Трикутник очікувань»**

**Цілі:** дати можливість учасникам сформулювати і висловити свої очікування від зустрічі; допомогти учасникам краще пізнати один одного; стимулювати усвідомлену участь у груповій роботі і особисту відповідальність учасників за те, що відбувається на тренінгу [Кипнис].

**Ресурси:** листи з малюнком, ручки / олівці, скотч.

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** На аркушах, які отримують всі учасники тренінгу, намальований трикутник. Завдання: в кожній вершині потрібно написати:

1. Чого я чекаю від себе?

2. Чого я чекаю від групи учасників?

3. Чого я чекаю від тренера?

Потім кожен читає, що він написав, і прикріплює свій трикутник на стіну. Тренер пропонує підійти до Стіни Очікувань і ще раз переглянути записи товаришів.

У підсумку, тренер узагальнює висловлювання учасників, перевіряє, наскільки можна говорити про спільність інтересів? Наскільки конкретно і реально сформульовані очікування? Він також, за допомогою групи, коментує особисті очікування «від себе» і їх очікування від тренера.

**Розповідь про правила, за якими буде працювати група**

**Мета:** встановлення загальних правил роботи в групі.

**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Невід’ємною умовою ефективного тренінгу є дотримання в ньому встановлених принципів і правил групової роботи. Таким чином, до принципів групової роботи можна віднести:

‒ принцип застосування зворотного зв’язку полягає в тому, що учасники можуть вільно ділитися своїми переживаннями стосовно себе та інших;

‒ принцип «тут-і-тепер» – орієнтує учасників на обговорення тільки тих ситуацій, які мають місце в групі;

‒ принцип конфіденційності та закритості групи. Учасники можуть розповідати те, що відбувалося в групі й поза її межами, але при цьому не називати імен своїх колег чи інших персональних даних, які дозволять співрозмовнику ідентифікувати того, про кого йде мова;

‒ добровільність;

‒ рівноправність;

‒ принцип відкритості та щирості – чим більш щирим буде пред’явлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому;

‒ принцип Я – основна увага учасників повинна бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії;

‒ принцип активності, добровільності та відповідальності – ніхто не може заставити когось працювати;

‒ ніхто не свариться і не використовує образливих висловлювань;

‒ під час роботи не можна курити або в стані зміненої свідомості (під впливом психотропних, наркотичних чи інших речовин);

‒ кожен учасник має право на власні думки, почуття і потреби, наприклад: «Мені жарко…», «Я не можу так довго працювати в коли…», «Мені потрібно час від часу рухатися» тощо;

‒ перш за все – робота з проблемами;

‒ Я-повідомлення – кожен говорить виключно від свого імені і не говорить за інших: «Я відчуваю…», «Я думаю…», «Я хотів би…», а не: «Ми не можемо…», «Ми повинні…», «Ми всі думаємо…».

В кінці обговорення, коли правила групи прийняті, треба умовно зобразити їх на ватмані і повісити на видне місце в кабінеті. Бажано, щоб дане символічне нагадування знаходилося в кімнаті на кожному занятті протягом всього тренінгу.

**Вправа «Компліменти»**

**Мета:** освоєння способів передачі і прийому зворотного зв'язку, встановлення доброзичливих відносин.

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** Всі учасники групи стають у два кола, утворюючи зовнішнє і внутрішнє коло, обличчям один до одного. Ті, хто стоїть обличчям один до одного утворюють пару. Перший член пари надає щирий знак уваги партнеру, що стоїть навпроти, тобто говорить йому що-небудь приємне. Той відповідає: «Так, звичайно, але крім цього я ще й ...» (називає те, що він в собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаків уваги). Знаками уваги можуть бути відзначені вчинки, навички, зовнішність і ін. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок вліво і таким чином утворюють нові пари. Все триває до тих пір, поки не пройде повне коло [12].

**ІІ. Фаза контакту. Створення на тренінгу атмосфери толерантності, поваги та довіри.**

**Вправа «Контакт»**

**Мета:** встановлення контакту з групою, активізація мислення та уяви, навички спонтанної самопрезентації.

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** Учасники групи утворюють півколо. «Зараз кожен по черзі буде виходити в центр, повертатися обличчям до групи і вітатися з усіма будь-яким способом, не повторюючи використовувані раніше. Ми ж разом будемо повторювати кожне запропоноване вітання».

Після завершення вправи можна звернутися до групи з питанням: «Яка з привітань вам особливо запам'яталося (сподобалося) і чому?» – це питання дозволяє отримати і обговорити інформацію, яка може виявитися корисною в змістовному плані, зокрема при роботі над проблемою встановлення контакту [28].

**Вправа «Малюнок удвох»**

**Мета:** звернення до індивідуального досвіду взаємодії, вироблення вміння діяти скоординовано з партнером, розвиток невербальної комунікації.

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** Група ділиться на пари. Кожна пара отримує аркуш паперу. З цього моменту і до закінчення вправи розмовляти не можна. Необхідно взяти одну ручку удвох, і так, щоб обидва партнери тримали її, намалювати малюнок на вільну тему. Готові малюнки обговорюються за принципом «чому намалювали саме це», «хто що малював», «як вам малювалося» і т.д. В разі зіткнення інтересів взаємодіючих людей гармонійність відносин може порушуватися [12].

**Вправа «Список якостей важливих для спілкування»**

**Мета:** визначення якостей, важливих у спілкуванні, самоаналіз.

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** «Серед безлічі якостей, які характеризують людину в усіх його проявах, є такі, які відносять до якостей, вкрай необхідним і важливим для ефективного спілкування людей.

На першому етапі протягом 5 хвилин ви повинні самостійно і індивідуально скласти список якостей, важливих для спілкування. Чим більше ви включите в цей список якостей, тим цікавіше вам буде працювати на другому етапі. При створенні списку постарайтеся уявити собі товариську людину. Якою вона повинна бути? Чим вона відрізняється від інших людей? Одним словом, ваш образ товариської людини. Згадайте дуже товариських літературних героїв, своїх знайомих і т.д. Може бути це вам допоможе скласти перелік якостей, важливих для приємного і продуктивного спілкування. Ваш власний список якостей, важливих для спілкування, потрібно обов'язково скласти письмово. Це дуже важливо для подальшої роботи. Тому не слід лінуватися, а записати свої пропозиції в цей список на окремому листку паперу.

На другому етапі проведемо загальну дискусію, основна мета якої – виробити узгоджений список якостей, важливих для спілкування. При цьому будь-який член групи може висловити свою думку, зрозуміло, аргументуючи її, наводячи приклади, що ілюструють, як і коли це якість допомагало подолати ту чи іншу обставину, поліпшити відносини з оточуючими. Якість включається до загального списку, якщо за нього проголосувала більшість учасників (більше половини).

Ви зможете на цьому етапі перевірити свої комунікативні навички.

На третьому етапі кожен учасник записує в свій листок щойно складений загальний список якостей, важливих для спілкування. Список може мати наступний вигляд:

**Таблиця 2.3**

**Список якостей, важливих для спілкування**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Якість** | **Самооцінка** |
| 1 | Уміння слухати людей |  |
| 2 | Тактовність |  |
| 3 | Уміння переконувати |  |
| 4 | Інтуїція |  |
| 5 | Спостережливість |  |
| 6 | Душевність |  |
| 7 | Енергійність |  |
| 8 | Відкритість |  |

Потім в графі «Самооцінка» кожен з вас в залежності від того, наскільки властиво йому та чи інша якість, повинен поставити оцінку за 10-бальною шкалою. Природно, чим вище ступінь прояву тієї чи іншої якості, тим вище бал, який ви собі виставляєте» [28].

**Вправа «Маски в спілкуванні»**

**Час:** 20 хвилин.

**Інструкція:** Вправа на усвідомлення своїх індивідуальних способів ухилення від щирого, відкритого спілкування. Ведучий пропонує учасникам на вибір картки, де задані маски:

1) байдужості;

2) прохолодною ввічливості;

3) зарозумілою неприступності;

4) агресивності («спробуй не виконати моє бажання»);

5) слухняності або догідливості;

6) удаваною доброзичливості або співчуття;

7) простодушно-дивакуватої веселості.

Оскільки в групі більше семи чоловік, то 2-я і 6-я картки повторюються.

Тепер учасники по черзі повинні продемонструвати свою маску.

Варіант 1. Кожному учаснику треба згадати або придумати ситуацію, яка допомогла б зобразити маску і продемонструвати її всім.

Варіант 2. Кожен учасник повинен вибрати собі партнерів і інсценувати без слів або зі словами ситуацію, відповідну масці. Інсценування закінчується «живий фотографією»: маску потрібно утримувати на обличчі не менше двох хвилин.

Варіант 2 краще, оскільки знижує тривожність і деяку штучність завдання. Після заняття можна дати домашнє завдання: виписати в зошити для самоаналізу, якими масками ви найчастіше користуєтеся в життя, ніж вони допомагають і чим заважають в спілкуванні [32].

**Групова рефлексія. Прощання.** Виконавши вправу, учасники обмінюються враженнями про першу зустріч.

**День 2. ІІІ. Фаза лабілізації. Стимулювання активності групи.**

**Привітання. Ритуал початку заняття.**

**Час:** 5 хвилин.

**Вправа «Сигнал»**

**Мета:** розминка, поліпшення атмосфери в групі.

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** Учасники стоять по колу, досить близько і тримаються ззаду за руки. Хтось, легко стискаючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих стиснень. Сигнал передається по колу, поки не повернеться до автора. У вигляді ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або в різні боки руху [28].

**Вправа «Професія»**

**Час:** 15 хвилин.

**Інструкція:** У цій грі вам треба назвати загадану професію. Послухайте, будь ласка, умови гри. Кожен учасник гри загадує якусь професію і перераховує дії, які з нею пов'язані. Решта гравців повинні здогадатися, яку професію він загадав і назвати її. Виграє найактивніший гравець, той, хто відгадає найбільше назв професій. Отже, кожен гравець описує обрану ним професію, а решта – відгадують її назву [28].

**Вправа «Я – реальний. Я – ідеальний»**

**Мета:** усвідомлення реальних і бажаних якостей.

**Час:** 35 хвилин.

**Інструкція:** Учасникам необхідно намалювати малюнок «Я – реальний, я – ідеальний». Всі реальні малюнки вішаються на стіну в одному місці, а все ідеальні малюнки вішаються на стіну в іншому місці. Потім в хаотичному порядку, починаючи з «реальних» малюнків, кожен презентує свій малюнок. Потім група переходить до «Ідеальних» малюнків, і кожен також презентує свій малюнок, відзначаючи, чим він відрізняється від попереднього. Також можна запропонувати учасникам як би забрати з собою ті якості або стани, (візуально надіти їх на себе і не знімати) які вийшли в «ідеальному» малюнку [28].

**Вправа «Вчимося уважно слухати» (театральний експеримент)**

**Мета:** розвинути вміння діяти спонтанно; проаналізувати вміння використовувати інтонацію, темп мови, висоту звуків, мову жестів, міміку, тілом для ефективної комунікації; обговорити ідеї, які стосуються закономірностям передачі інформації в процесі спілкування; потренуватися в пошуку і використанні інструментів для переконливого і яскравого виступу.

**Ресурси:** текст статті для кожного учасника, дошка для запису, фломастери, реквізит (шматки кольорової тканини, маски, все, що може урізноманітнити уявлення і зробити його більш візуальним).

**Час:** 40 хвилин.

Уміння слухати є здатністю, навчанню якої найменше приділяють уваги. Слух дуже важливий для нас, але, подібно нюху, є одним з тих почуттів, якими ми часто нехтуємо або зловживаємо. Якщо ви почнете піклуватися про нього, ви обов'язково відчуєте прогрес. І більше не помітите явища, описуваного приказкою «В одне вухо влітає, а з іншого вилітає». Вся інформація залишиться в розумі.

У кожного з вас є фрагмент тексту англійського психолога і дослідника проблем мозку і його функцій Тоні Бьюзена (Tony Busan). Зараз вся група розіб'ється на пари і протягом 15 хвилин кожна пара пропрацює свій фрагмент тексту (як правило, парам дістанеться два, а то і три фрагменти). Розберіть сенс сказаного, подумайте про своє ставлення до нього, про те, як ви в своєму житті бачите прояв (або навпаки – недолік) цих умінь і навичок.

Крім розуміння сенсу статті від вас буде потрібно і чималі акторських умінь. Тому що, кожна група (по порядку зазначених номерами фрагментів тексту) повинна буде представити невелику театральну мініатюру з придуманим текстом (не користуватися текстом статті) або без нього, яка стане ілюстрацією рад англійського психолога.

Після кожної сцени глядачі пропонують свої варіанти назви цього фрагмента. Ми запишемо найцікавіші і частотні пропозиції на дошці. Коли всі сцени будуть зіграні, а зміст статті буде відображено на дошці, перевіримо, наскільки адекватні були передача інформації та її прийом. Іншими словами, «прочитаємо» за допомогою театральних імпровізацій все разом статтю Тоні Хьюза і звернемо увагу, чи збіглося сприйняття глядачів з тим, що збиралися передати їм «актори». А тепер – за справу, вас чекає захоплююча робота!

Текст статті:

1. Тренуйте свої вуха. Свідомо практикуйте «аналітичне слухання». Воно полягає в поверненні себе в «природний стан», в якому ваш мозок і вуха налаштовані на всі звуки навколишнього середовища, в той же час концентруючись на найважливішому.

2. Підтримуйте загальне фізичне здоров'я. Латинська приказка: «У здоровому тілі – здоровий дух» є правильним спостереженням. Якщо ви підтримуєте хорошу загальну фізичну форму (особливо якщо ви займаєтеся аеробікою), то всі ваші почуття, включаючи слух, будуть поліпшуватися.

3. Слухайте критично. Навіть коли вам доводиться слухати щось нудне (на ваш погляд), намагайтеся знайти для себе відповідь на питання: «Що тут може бути для мене цікаво?», А не просто автоматично відкидайте це. Досить часто там, де ми найменше очікуємо знайти для себе щось цінне, виявляється щось корисне для нас.

4. Слухайте довше. Часто кажуть: чим мудріше людина, тим менше вона говорить і більше слухає. Кожен раз, слухаючи, спробуйте утриматися від судження, поки хтось закінчить і ви не досягнете повного розуміння. Намагайтеся уникати робити висновки до тих пір, поки у вас не буде повної картини.

5. Слухайте оптимістично. Якщо ви слухаєте з надією, вірою і внутрішньої установкою на те, що придбаєте щось корисне, то значно збільшите ймовірність того, що ваш розум знайде цінні взаємозв'язку. Крім того, весь процес слухання стане набагато більш приємним.

6. Підтримуйте здоров'я слухового апарату. Переконайтеся, що ваш слуховий апарат здоровий. Є багато фахівців, які можуть допомогти вам в цьому.

8. Слухайте свідомо. Переконайте себе, що вміння слухати стає однією з ваших відмінних рис. Слухаючи, домагайтеся дійсно активного стану розуму і тіла, а не симулює увагу.

9. Використовуйте синестезію. Синестезія – це ваша розумова здатність об'єднувати різні канали, по яких надходить інформація. Коли ви слухаєте, намагайтеся «включити» й інші ваші органи чуття (особливо зір). Чим більше каналів ви можете пов'язати єдиною метою, тим краще буде ваш слухання, увага, розуміння і загальне знання.

12. Судіть про зміст, а не про спосіб її подачі. Коли ви слухаєте, намагайтеся позбутися від «комплексу переваги» відносно будь-якої неадекватності подачі і стилю, які, можливо, притаманні оратору. Повністю сконцентруйтеся. Ваш мозок працює більш ефективно, якщо він може схоплювати загальну ідею. Тому прислухайтеся до центральних тем, а не до окремих фактів. Якщо ви слідкуватимете цій пораді, то факти самі про себе подбають, легко пов'язуючи з головною структурою, яку конструює ваш мозок, сприймаючи ці ідеї.

14. Записуйте все наочно і схематично. Коли ви прислухаєтеся до думок, ступінь вашої уваги, осмислення, запам'ятовування і відтворення буде значно більшою, якщо ви конспектуєте сказане за допомогою схем, а не стандартних лінійних записів. Позначки на мозковій карті, включають в роботу і праву, і ліву півкулі вашого головного мозку і, отже, різко покращатьзагальну якість слухового сприйняття.

16. Робіть перерви. Коли це можливо, забезпечте собі перерви в процесі слухання через кожні тридцять-шістдесят хвилин. Ці перерви дадуть вашому мозку час, який йому буде потрібен для узагальнення, створюючи при цьому ефект свіжості та новизни інформації.

17. Використовуйте свою уяву. Хоча слухання пов'язано, здавалося б, тільки зі сприйняттям слів, контрольованих лівою півкулею мозку, в дійсності ж це процес, який стосується весь мозок. Тому, коли ви слухаєте слова, спробуйте уявити, наскільки це можливо, розумові образи ідей, які сприймаються вами.

18. Слухайте у зручній позі. Коли ви слухаєте, приймайте позу рівноваги і уваги, подібну до тієї, яку приймають тварини. Напружена і незручна поза автоматично зменшує якість слухового сприйняття.

20. Практикуйтеся в навичках розмовного спілкування. Це допоможе вашому всебічному розвитку і доброчинного завершення будь-якого процесу. Ми проводимо 50-80% нашого часу неспання в спілкуванні, 45% цього часу ми слухаємо. У навчальних закладах цей відсоток навіть вище: студенти проводять 60-70% часу занять, слухаючи. І в світі бізнесу вміння слухати часто розцінюється як одна з трьох вкрай необхідних для менеджера здібностей.

Обговорення:

1. Які з рекомендацій Тоні Хьюза здалися вам найбільш цікавими?

2. Чи складно далася вам трансформація науково-публіцистичного тексту в театральному інсценуванні? У чому полягала ця складність?

3. Що б ви додали до порад англійського психолога, базуючись на своєму досвіді комунікації?

4. Чи відкрили ви для себе щось нове в процесі колективної роботи? Що саме?

5. Як ви оцінюєте ефективність своєї роботи з партнером? Чи вдалося передати ваше повідомлення максимально точно?

6. Що заважало бути зрозумілими? які інструменти в комунікації виявилися найбільш важливими? [19].

**Вправа «Малий театр емоцій»**

**Мета:** розвинути вміння користуватися мімікою для ефективної невербальної комунікації та передачі пережитих емоцій; обговорити ідеї, які стосуються закономірностям передачі інформації в процесі спілкування; сприяти створенню атмосфери доброзичливості і концентрації на партнері.

**Ресурси:** картки з назвами емоцій.

**Час:** 20 хвилин.

**Інструкція:** Група сидить у колі. Завдання полягає в тому, щоб передати по колу невербально – лише за допомогою міміки – задане провідне почуття, емоцію. Вся група закриває очі.

Перший гравець отримує від ведучого картку з назвою почуття. Отримавши завдання, перший гравець вирішує, як він може передати те ж почуття іншим способом, торкається свого сусіда рукою і, коли той відкриває очі, передає йому мімічно свій варіант того ж самого почуття.

Так вихідна інформація передається по колу за допомогою різних засобів вираження. Відігравши, учасники вже не закривають очі, вони мають право спостерігати за тим, як трансформується щоразу вихідне почуття, в якому місці відбувається ситуація «зіпсованого телефону» через нерозуміння.

Пройшовши коло, естафета приходить до ведучого. Нерідко за цей час «любов» перетворилася в «ненависть», «доброта» – в «байдужість».

Після фінального акорду, коли ведучий приймає від останнього учасника його версію почуття, а потім сам демонструє вихідне завдання – відбувається обговорення побаченого. У разі «збою» при передачі емоції група намагається визначити, між ким із гравців і з якої причини відбулося «інформаційне замикання» [19].

**Вправа «Зажим»**

**Мета:** зняття психофізіологічних «затисків» і формування прийомів релаксації емоційного і фізичного стану.

**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Учасники сідають у свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальне напруження, «затиск». Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску і зняти його, розслабитися. Учасники діляться своїми враженнями та відчуттями [28].

**Групова рефлексія. Прощання.** Виконавши вправу, учасники обмінюються враженнями.

**День 3. ІV. Основна фаза.** Фаза активного навчання.

**Привітання. Ритуал початку заняття.**

**Час:** 5 хвилин.

**Вправа «Самоконтроль зовнішнього вираження емоцій»**

**Мета:** засвоїти техніку емоційної саморегуляції.

**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** У момент дії напружених факторів, при зростанні емоційної напруги необхідно запустити питання самоконтролю:

* Як виглядає моє обличчя?
* Чи не скований (а) я?
* Чи не стиснуті чи мої зуби?
* Як я сиджу?
* Як я дихаю?

Якщо виявлено ознаки напруженості, необхідно:

1. Довільно розслабити м'язи. Для розслаблення мімічних м'язів використовувати наступні формули:

* М'язи обличчя розслаблені.
* Брови вільно розведені.
* Лоб разглажений.
* Розслаблені м'язи щелеп.
* Розслаблені м'язи рота.
* Розслаблений язик, розслаблені крила носа.
* Все обличчя спокійне і розслаблено.

2. Зручно сісти, стати.

3. Зробити 2-3 глибоких вдиху і видиху, щоб «збити» прискорене дихання.

4. Встановити спокійний ритм дихання [32].

**Вправа «Емоційний атлас тіла»**

**Цілі:** виявити і розглянути типові реакції тіла на емоційні подразники; дослідити групу «подразників», які найбільш яскраво проявляються в тілесних реакціях; зрозуміти прямий зв'язок, який існує між нашими емоціями і їх тілесним виразом; навчитися роботі над зняттям м'язових напружень, «тілесного панцира»; перевірити, наскільки індивідуальне і універсальне присутні в фізіологічному прояві різноманітних психічних станів, в колірному сприйнятті емоції.

**Ресурси:** великий рулон паперу, який потім буде розрізано на листи довжиною 160-180 см кожен (їх кількість дорівнює кількості учасників), фломастери, пензлики і фарби.

**Час:** 50 хвилин.

**Інструкція:** Просимо добровольця лягти на розстелений на підлозі рулон паперу. Окреслюємо його контури. Потім так само роблять і все решта учасників: лягають на великий аркуш паперу, хтось із групи окреслює його контур. Після того, як цей етап пройдено, пропонуємо виконати в уяві таку роботу – знайти кольоровий еквівалент кількох емоційних станів. На вільній частині свого листа кожен самостійно записує назви кількох емоцій і станів:

* страх;
* радість;
* сором;
* гнів;
* смуток;
* ревнощі;
* впевненість в собі.

Праворуч від назви емоцій необхідно написати (і зробити колірну мітку), з яким кольором асоціює кожен ці почуття. Потім учасники самостійно розфарбовують контури своїх тіл, заповнюючи відповідним кольором ті ділянки, в яких найяскравіше і найчастіше проявляється конкретна емоція. Скажімо, якщо я відчуваю гнів як емоцію бордового кольору, яка проявляється в спазмах в горлі, шлунку, в напрузі шиї, посиленому серцебитті, то саме ці частини я розмалюю бордовим кольором.

Обговорення присвячено розуміння природної природи наших почуттів і того зв'язку, який існує між тілесним і духовним, емоціями і їх «відображенням» в нашому тілі.

* Чи можуть почуття бути «правильними» і «неправильними»?
* Як навчитися вмінню визначати емоцію, знаходити місце, де вона «живе»?
* Як наше тіло реагує на емоції певного типу?
* Що ми можемо робити з цим знанням?
* Як можна домогтися регуляції емоцій через тілесну регуляцію, вмінню володіти тілом, знімати м'язові затиски?
* Як після цієї вправи бачиться вам зв'язок між душею і тілом?

Бесіда з групою про можливості нейтралізувати небажані емоції. Розмова про м'язовий панцир, про «пригнічені» емоції і небезпеки, прихованих в невмінні «утилізувати» сильні почуття, звільнятися від них [19].

**Вправа «Відображення почуттів»**

**Мета:** розвиток навичок емпатійного сприйняття партнера комунікації.

**Час:** 30 хвилин.

**Інструкція:** Всі учасники розбиваються на пари. Перший член пари вимовляє емоційно забарвлену фразу. Другий учасник спочатку викладає своїми словами зміст того, що почув, а потім намагається визначити почуття, яке відчував його партнер в момент виголошення фрази. Партнер оцінює точність обох відображень. Потім учасники міняються ролями [32].

**Вправа «Розвиток емпатії»**

**Час:** 20 хвилин.

**Інструкція:** Рольова гра, яка імітує психолого-педагогічну ситуацію, що вимагає проявити емпатію, може служити дієвим засобом її розвитку за таких умов: а) якщо рольова гра своїм змістом і організаційно-методичним забезпеченням створює передумови емпатійної поведінки; б) якщо ведучий володіє вміннями педагога-режисера (введення додаткових змінних, застосування методу «провокують реплік», використання елементарного реквізиту, «простих фізичних дій», приватне включення ведучого в гру, введення підставних осіб), викликає переживання почуттів, що реалізуються в емпатійній поведінці; в) якщо ведучий здійснює контроль цих почуттів шляхом спостереження поведінки учасників гри, експертну оцінку, яку дають всі гравці, самозвітів, колективного обговорення поведінки кожного учасника гри; г) якщо ведучий в процесі колективного обговорення і самозвітів спонукає виконавців ролі до рефлексії, яка підвищує рівень вольової регуляції емпатійної поведінки.

Експертна оцінка успішності виконання завдання у рольовій грі за п'ятибальною системою включає: ступінь адекватності розуміння ситуації неблагополуччя, наявність емоційної реакції, аналіз гуманістичного утримання дій, облік загального стилю поведінки, фіксації часу, витраченого на прийняття рішення і на досягнення мети.

1. Ситуація «Квіти»

Входжу в клас як зазвичай, вітаюся, питаю:

* Хто сьогодні відсутній? Втім, і так бачу, що двох немає – самих бешкетних. Але тут двері відчиняються, і в клас вриваються захекані хлопці, в руках – гілки бузку.
* Це вам! – кажуть вони, простягаючи мені квіти.
* Дякую, але з якого приводу?
* Це вам в день народження.
* А як ви дізналися?
* Ее ... це секрет фірми. Але виявилося, що у фірми є ще один секрет. Бузок був якось дивно обламаний ...
* Хлопці, а де ви її взяли?
* Нарвали. За нами двірник до самої школи гнався ...

2. Ситуація «Укол».

Ви ведете дитину в лікарню, щоб зробити щеплення. Дитина боїться і плаче. Продумайте ваші дії та слова, побудуйте звернення до дитини [32].

**Вправа «Вчуттєвість»**

**Мета:** навчитися говорити іншим про свої почуття та переживання; розвинути вміння не лише слухати людину, а й чути її; навчитись безосудно сприймати будь-які переживання та емоції партнера; розвивати навички емоційного сприйняття переживань і почуттів інших.

**Час:** 30 хвилин.

**Інструкція:** Учасникам групи пропонується об'єднатися в групи по три людини і розподілити між собою ролі: 1) говорить, 2) слухає, 3) відчуває.

Завдання для мовця: згадати і розповісти ситуацію, в якій були пережиті сильні почуття. Це може бути епізод, насичений як позитивними, так і негативними переживаннями. Постарайтеся не оцінювати свої почуття, не засуджувати, не критикувати їх. Завдання для слухача: передати сенс почутого без інтерпретацій і оцінок. Завдання для того, хто відчуває: співпереживати переживанням мовця, зрозуміти й описати ті почуття, про які він почув і які переживає говорить тут і зараз.

Хто говорить може уточнити зміст почутого і виражених при цьому почуттів. Потім обговорюються переживання учасників групи, як під час виголошення фраз, так і під час їх сприйняття [32].

**V. Завершальна фаза. Зняття напруження.**

**Вправа «Чарівний стілець»**

**Мета:** вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги при виконанні емоційно складної вправи, і зняти напруження з групи.

**Час:** 15 хвилин.

Опис вправи: запропонуйте людині, яка була у центрі уваги емоційно складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, «чарівний». Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, що сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова. Обговоріть з групою і з учасником, що перебуває в колі, їхні почуття. Запитайте, для чого було виконано цю вправу.

**Вправа «Прогноз погоди»**

**Мета:** рефлексія.

**Час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Візьміть аркуш паперу і олівці і намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а може бути, для вас сонце вже світить на всю.

**Висновки і групова рефлексія.** Прощання.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Психологічні особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності, мають такий вигляд:

* розвиток інтелектуальних здібностей, екстравертованості, групоцентричності, децентрації, конгруентності, альтруїзму, наполегливості, спрямованості на досягнення успіху, Я-концепції;
* підвищення соціально-пізнавального інтересу, академічних досягнень, інтеріоризації моральних норм суспільства, гуманістичної мотивації, навичок саморегуляції, усвідомлення власного стилю взаємодії;
* повна відкритість до нового досвіду у провідній діяльності;
* профілактика нервового виснаження.

За результатами емпіричного дослідження з’ясовано, що загальний рівень розвитку емпатії у студентів IV курсу вище ніж у I курсу. Найбільш вираженим і розвинутим структурним компонентом емпатії для обох груп є емоційний компонент та рівень особистісного дистресу, показники яких у IV курсу вище ніж у I. Поведінковий та когнітивний компоненти емпатії, навпаки, вище у I курсу ніж IV. Також у здобувачів сформовані гуманістичні установки, готовність до отримання нового досвіду, розвинута здатність до створення психологічно сприятливої атмосфери, ідентифікації, децетрації, розвинута інтуїція. На фоні вікової кризи прослідковується зміна емпатійної об’єкто-орієнтації, перебудова ціннісно-потребової системи особистості, підвищення емоційної чутливості до емпатогенних ситуацій. Також для здобувачів характерна готовність до безоцінного прийняття іншої особистості та її досвіду, наявна моральна мотивація. Задля профілактики можливого професійного вигорання, на основі результатів, розроблено практичні рекомендації, головними завданнями яких є розвиток емпатії, поліпшення навичок комунікації та емоційної саморегуляції.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано наукову літературу виходячи з предмету дослідження. Перші основоположні роботи з дослідження емпатії пов’язані такими дослідниками як А. Шопенгауер, Л. Віспе, М. Шелер, Е. Тітченер, Т. Ліппс, К. Ясперс, Х. Когут, З. Фрейд та інші. Серед сучасних дослідників емпатії є Т. П. Гаврилова, Т. Д. Карягіна, Л. П. Журавльова.

Спочатку поняття «емпатія» вважалось почуттям та було синонімом симпатії, але пізніше вчені не просто виокремили її, а й розкрили її форми, види, функції, рівні, дослідили взаємовплив між емпатією та особистістю. Врешті, емпатія являє собою багатоструктурну цілісну систему, яка є складовою особистості кожної людини. Емпатія – це не просто форма психічного відображення індивіда, а якісна характеристика взаємовідносин між собою і світом. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які складають єдине ціле. Її розвиток як особистісної якості взаємопов’язаний із когнітивною, емоційною, мотиваційно-вольовою сферами, рефлексією, самосвідомістю, світоглядом, ідентичністю, самовизначенням, зміною близького оточення. А характер поведінки та емпатійних ставлень у даному віці залежать від наявного у індивіда рівня та складності форм емпатії.

2. Визначено психологічні особливості розвитку емпатії в особистості майбутнього фахівця. Розвиток емпатії відбувається у тісному взаємозв’язку з навчальним процесом. Їй сприяє розвиток інтелектуальних здібностей, екстравертованості, групоцентричних емпатійних ставлень, безумовних позитивних ставлень, конгруентності, наполегливості, завзятості, спрямованості на досягнення успіху, самоконтролю, саморегуляції, стійкості до міжособистісних відмінностей, Я-концепції, ідентифікації, особистісної автономності, творчості та самоповаги, підвищення соціально-пізнавального інтересу, академічних досягнень, інтеріоризації моральних норм суспільства, гуманістичної мотивації та засвоєння орієнтовної основи емпатійної дії, повна відкритість до нового досвіду у професійно орієнтованій діяльності (соціально-афективні переживання), критичного усвідомлення власного стилю міжособистісної взаємодії, наслідування альтруїстичної поведінки, профілактика нервового виснаження.

3. Емпірично досліджено особливості розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності. Психологічну діагностику проведено за допомогою таких емпіричних методів: методика «Діагностика рівня емпатії» І. М. Юсупова, методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка, методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, методика «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса. Відповідно досліджено загальний рівень емпатійних здібностей, емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти емпатії.

4. Проведено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту. За результатами аналізу було виявлено, що студенти першого курсу мають знижений загальний рівень емпатії, натомість у четвертого курсу вона розвинена на середньому рівні. Також, у порівнянні з першим курсом, у четвертого краще сформовані позитивні емпатійні установки, проникаюча здатність та емоційний канал емпатійного сприйняття. У першого курсу гарно розвинена емпатійна ідентифікація. В обох груп поведінкова та когнітивна емпатія відповідає середньому рівню розвитку, а емоційна емпатія – високому рівню, що вказує на емоційну чутливість і широкий спектр виникаючих реакцій, які потребують саморегуляції.

Кореляційний аналіз результатів пов’язує емпатію з установками   
(rp= 0,606) у І курсу та (rp = 0,763) у IV, її емоційний канал з особистісним дистресом (rp = 0,381) у І курсу та (rp = 0,674) у IV, емоційну емпатію з емпатійною турботою (rp = 0,784) у І курсу.

В рамках навчальної програми здобувачі вищої освіти, отримуючи знання та практичний досвід у різноманітних формах роботи, відчувають на собі особистісні зміни у сфері професійно важливих якостей, бо емпатія постає тим елементом, без якого побудова ефективних взаємовідносин неможлива. У студентів формуються позитивні установки та гуманістичні орієнтації, відбувається переосмислення міжособистісних відносин, їх якості, глибини, ролі в особистому та професійному житті. Підвищується пізнавальний інтерес до будь-якої особистості, як унікальної людини, до її переживань та проблем, її розуміння і безоцінного прийняття. Спрямування на прояв співпереживання, співчуття, турботи про оточуючих людей. А розвиток емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності постає ключовим моментом в забезпеченні максимальної ефективності й результативності його роботи та профілактиці вигорання, у важливий для цього період.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у здобувачів вищої освіти як складової майбутньої професійної діяльності у формі соціально-психологічного тренінгу. Тренінгова програма включає вправи, спрямовані на вдосконалення прийомів комунікації, підвищення інтересу до самопізнання й самоаналізу в процесі міжособистісної взаємодії, залучення в емпатогенні ситауції, що розвивають необхідні способи реагування та здатність до їх усвідомленого контролю, знаходження особистісних ресурсів, які сприяють емпатійній взаємодії, освоєння техніками емоційної саморегуляції та зняття напруження.

Таким чином, всі завдання випускної кваліфікаційної роботи бакалавра виконано, мету – досягнуто.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бакланова Н. К. Профессиональное мастерство врача: учебное пособие / Н. К. Бакланова. – М. : СМЫСЛ, 2003. – 222 с.
2. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. … к-та психол. наук : 19.00.05 / Олена Степанівна Вавринів. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – 265 с.
3. Вачков И., Гриншпун И., Пряжников Н. Введение в профессию «психолог» / И. Вачков, И. Гриншпун, Н. Пряжников. – Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 464 с.
4. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии / Т. П. Гаврилова. – 1975. – Т. 2. – С. 147-158.
5. Гаврилова Т. П. Социальная децентрация и ее роль в развитии эмпатии. // Теоретические и прикладные проблемы познания людьми друг друга / Т. П. Гаврилова. – Краснодар : Изд-во Кубанского ун-та, 1979. – С. 10-11.
6. Гаврилова Т. П. Анализ эмпатичных переживаний младших школьников и младших подростков // Психология межличностного познания / Т. П. Гаврилова. – М. : Педагогика, 1981. – С. 122-139.
7. Донцов Д. А., Донцова М. В.  Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста // Образовательные технологии / Д. А. Донцов, М. В. Донцова. – М., 2013. – Т. 2. – С. 34-42.
8. Донцов Д. А., Донцова М. В., Вепренцова С. Ю. Специфика феномена готовности к семейной жизни современных российских юношей и девушек – студентов Москвы и Омска // Образовательные технологии / С. Ю. Вепренцова,  Д. А. Донцов,  М. В. Донцова. – М. : МГУ, 2019. – Т. 1. – С. 74-88.
9. Епихина П. В. Анализ исходного уровня развития эмпатии будущего социального работника / П. В. Епихина. – Тамбов : Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, 2019. – С. 203-210.
10. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія / Л. П. Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
11. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Лариса Петрівна Журавльова; наук. консультант О. Я. Чебикін; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2008. – 469 с.
12. Зюман Л. В. Школа лідерів: тренінг для лідерів шкільного самоврядування / Л. В. Зюман. – Кременчук, 2007. – 92 с.
13. Карягина Т. Д. Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса // Консультативная психология и психотерапия / Н. А. Будаговская, С. В. Дубровская, Т. Д. Карягина. – М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2013. – Т. 21 – № 1. – С. 202-227.
14. Карягина Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии : дис. … к-та психол. наук : 19.00.01 / Т. Д. Карягина. – М. : МГППУ, 2013. – 152 с.
15. Карягина Т. Д. Эмпатия как метод : философский взгляд // Консультативная психология и психотератия / Т. Д. Карягина. – М. : МГППУ, 2015. – Т. 5. – С. 225-227.
16. Карягина Т. Д. Профессионализация эмпатии : постановка проблемы // Консультативная психология и психотератия / Т. Д. Карягина. – М. : МГППУ, 2015. – Т. 5. – С. 235-256.
17. Карягина Т. Д. Тест эмпатии М. Дэвиса : содержательная валидность и адаптация в межкультурном контексте // Консультативная психология и психотерапия / Т. Д. Карягина, Н. В. Кухтова. – М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. – Т. 24. – № 4. – С. 33-61.
18. Карягина Т. Д. Профессионализация эмпатии и предикторы выгорания помогающих специалистов // Консультативная психология и психотерапия / Т. Д. Карягина, Н. В. Кухтова, Н. И. Олифирович, Л. Г. Шермазанян. – М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – Т. 25. – № 2. –   
    С. 39-58.
19. Кипнис М. Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Ш. Кипнис. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 637 с.
20. Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология : учеб. пособие для студ. вузов / Г. М. Коджаспирова. – М. : Гардарики, 2005. – 287 с.
21. Козлов В. В. Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискик. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
22. Козляковський П. А. Загальна психологія : навч. посібник : в 2 т. / П. А. Козляковський. – Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – Т. 2. – 240 с.
23. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
24. Назаренко Н. В. Развитие эмпатии у студентов в процессе профессионального обучения // Системогенез учебной и профессиональной деятельности / Н.  В. Назаренко. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2011. – 292 с.
25. Неруш Т. Г. Психология развития и возрастная психология / Т. Г. Неруш. – Саратов, 2013. – 196 с.
26. Нещадимова Ю. Г. Эмпатия как базовый навык специалиста гуманитарного профиля / Ю. Г. Нещадимова. – Ялта : ФГАОУ ВО, 2016. – С. 12-15.
27. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка / Нора Ньюкомб; [Пер. с англ. В. Белоусов]. – [8 междунар. изд.]. – СПб. : Питер, 2002. – 639 с.
28. Петрусинский В. В. Игры — обучение, тренинг, досуг... // В четырех книгах / В. В. Петрусинский. – М. : Новая школа, 1994.
29. Пец О. И. Профессиональная направленность личности // Психологические науки / О. И. Пец. – М. : МИЭПП, 2014. – № 1. – С. 35-41.
30. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
31. Сарджвеладзе Н. И. О балансе проекции и интроекции в процессе эмпатического взаимодействия // Бессознательное : природа, функции, методы исследования / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1978. – С. 485-489.
32. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
33. Солдатова Г. У. Психодиагностика толерантности личности / О. А. Кравцова Т. Ю. Прокофьева, Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова. – М. : Смысл, 2008. – 172 с.
34. Сопиков А. П. Механизм эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания / А. П. Сопиков. – Краснодар : Изд-во Кубан. ун-та, 1977. – С. 89-95.
35. Ткачук Л. В. Особливості розвитку емпатії в підлітково-юнацькому віці // Духовність як основа консолідації суспільства : Уряду України, Президенту, законодавчій, виконавчій владі аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників / Л. В. Ткачук. – К., 1999. – Т. 16. – С. 275-279.
36. Шагивалеева Г. Р. Психология общения : методическое пособие / Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2005. – 43 с.
37. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания / И. М. Юсупов. – Казань : Татар, 1991. – 191 с.
38. Agosta L. A Rumor of Empathy: Rewriting Empathy in the Context of Philosophy / Lou Agosta. – New York : Palgrave Pivot, 2014. – 66 p.
39. Barnett G. D., Mann, R. E. Empathy deficits and sexual offending : A model of obstacles to empathy. In Aggression and violent behavior / Georgia D. Barnett, Ruth E. Mann. – United States : Nova Southeastern University Center for Psychological Studies, 2013. – P. 228-239.
40. Basch M. F. Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations // International Journal of Psychoanalytic Self Psychology / M. F. Basch. – Chicago : Illinois, 1983. – P. 101-126.
41. Cox C. L., Uddin L. Q., Di Martino A., Castellanos F. X., Milham M. P., Kelly C. The balance between feeling and knowing: affective and cognitive empathy are reflected in the brain's intrinsic functional dynamics / F. X. Castellanos, C. L. Cox, C. Kelly, A. Di Martino, M. P. Milham, L. Q. Uddin. – Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2012. – Vol. 7 (6). – P. 727-737.
42. Davis M. H. A multidimensional approach to individual differences in empathy // JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology / Mark H. Davis. – The University of Texas at Austin, 1980 – Vol. 10 (85). – P. 209-219.
43. Davis M. H., Luce C., Kraus S. J. The heritability of characteristics associated with dispositional empathy / M. H. Davis, S. J. Kraus, C. Luce. – Journal of Personality, 1994. – Vol. 62 (3). – P. 369-391.
44. Dimitrijević A., Hanak N., Milojević S. Psihološke karakteristike budućih pomagača : empatičnost i vezanost studenata psihologije / A. Dimitrijević, N. Hanak, S. Milojević. – Serbija : Drustvo Psihologa Srbije, 2011. – Vol. 44 (2). – P. 97-115.
45. Elliott R., Bohart A. C., Watson J. C., Murphy D. Therapist empathy and client outcome : An updated meta-analysis / A. C. Bohart, R. Elliott, D. Murphy, J. C. Watson. – Washington : APA, 2018. – Vol. 55(4). – P. 399-410.
46. Fenichel O. The psychoanalytic theory of neurosis / O. Fenichel. – New York: Norton, 1945. – 703 p.
47. Goleman D. Social Intelligence / Daniel Goleman. – New York : Random House, 2007. – 416 p.
48. Good J. S., Fox J., Coffen R. Fostering the development of empathy in the classroom: A strategic response to the problem of bullying / R. Coffen, J. Fox, J. S. Good. – Teach Journal of Christian Education, 2011. – Vol. 5 (1). – P. 24-30.
49. Haas B. W., Brook M., Remillard L., Ishak A., Anderson I. W., Filkowski M. M. I Know How You Feel : The Warm-Altruistic Personality Profile and the Empathic Brain / I. W. Anderson, M. Brook, M. M. Filkowski, B. W. Haas, A. Ishak, L. Remillard. – United States : PLoS ONE, 2015. – 15 p.
50. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: implications for caring and justice / Martin L. Hoffman. – New York : Cambridge University Press, 2000. – 331 p.
51. Hojat M. Empathy as related to gender, age, race and ethnicity, academic background and career interest : A nationwide study of osteopathic medical students in the United States / M. Hojat, J. DeSantis, S. C. Shannon, M. R. Speicher, L. Bragan, L. H. Calabrese. – Bethesda : Med Educ., 2020. – 54(6). – P. 571-581.
52. Ickes W. Empathic accuracy / William Ickes. – New York : Guilford, 1997. – 352 p.
53. Kohut H. On empathy // International Journal of Psychoanalytic Self Psychology / H. Kohut. – United States, 2010. – P. 122-131.
54. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In: Koch S., ed. Psychology: A study of a science. Study 1. Conceptual and systematic: Formulations of the person and the social context / C. Rogers. – New York : McGraw-Hill, 1959. – Vol. 3. – P. 184-256.
55. Rogers C. R., Lyon Jr. H. C., Tausch R. On Becoming an Effective Teacher – Person-centered teaching, psychology, philosophy, anddialogues / H. C. Jr. Lyon, C. R. Rogers, R. Tausch. – London: Routledge, 2013. – 288 p.
56. Scheler M. The nature of sympathy / M. Scheler. – New Brunswick : Transaction publishers, 2011. – 274 p.
57. Tettegah S., Anderson C. J. Pre-service teachers' empathy and cognitions: Statistical analysis of text data by graphical models / C. J. Anderson, S. Tettegah. – Contemporary Educational Psychology, 2007. – Vol. 32 (1). – P. 48–82.
58. Todd R. M. Neurogenetic variations in norepinephrine availability enhance perceptual vividness / M. R. Ehlers, N. Freeman, D. J. Müller, D. J. Palombo, A. Robertson, R. M. Todd, et al. – The Journal of Neuroscience, 2015. – Vol. 35 (16). – P. 6506-6516.
59. Warrier V. Genome-wide meta-analysis of cognitive empathy: heritability, and correlates with sex, neuropsychiatric conditions and cognition / B. Chakrabarti, K. L. Grasby, P. Smith, R. Toro, F. Uzefovsky, V. Warrier, et al. – Molecular Psychiatry, 2018. – Vol. 23 (6). – P. 1402–1409.
60. Wispe L. The psychology of sympathy / Lauren Wispe. – New York : Plenum Press, 1991. – 223 p.

**ДОДАТОК А**

**СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ (В. В. БОЙКО)**

1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.

2. Якщо оточуючі люди виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.

3. Я більше довіряю доводам свого розуму, ніж інтуїції.

4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.

5. Я можу легко війти в довіру до людини, якщо буде потрібно.

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

7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді.

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

9. Моя інтуїція − більш надійний засіб розуміння оточуючих людей, ніж знання або досвід.

10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої людини − нетактовно.

11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.

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

13. Я рідко говорю про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.

15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.

**Продовження Додатку А**

16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.

17. Іноді близькі дорікають мені в черствості, неуважності до них.

18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи людям.

19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.

21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.

22. Плакати від щастя нерозумно.

23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись у ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я б розумів з півслова, 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 простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по поличках».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого-небудь з членів сім'ї.

29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.

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

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я турбуюся, коли бачу що плаче людина.

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

**Продовження Додатку А**

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

35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.

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

Ключ до методики:

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. Проникаюча здатність до емпатії: +5, -1, -17, -23, -29, -35

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

Підраховується число збігів відповідей респондентів за ключем з кожною шкалою, а потім визначається сумарна оцінка.

Оцінки за кожною шкалою можуть варіювати від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра в структурі емпатії.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника − рівня емпатії. Сумарний показник може змінюватися від 0 до 36 балів. За попередніми даними, вважають: 30 балів і вище − дуже високий рівень емпатії; 29-22 − середній рівень, 21-15 − занижений, менш 14 балів − дуже низький [30].

**ДОДАТОК Б**

**СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМПАТІЇ (І. М. ЮСУПОВ)**

Інструкція: Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи (погоджуючись чи ні) на кожне з 36 тверджень, оцінити відповіді наступним чином:

«Не знаю» – 0 балів,

«Ні, ніколи» – 1,

«Іноді» – 2,

«Часто» – 3,

«Майже завжди» – 4,

«Так, завжди» – 5 балів.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».

2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.

3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.

4. Серед всіх музичних телепередач надаю перевагу «Сучасним ритмам».

5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.

6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.

7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.

8. Старі люди, як правило, образливі без причин.

9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.

**Продовження Додатку Б**

10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.

11. Я байдужий до критики на мою адресу.

12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.

13. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були неправі.

14. Якщо кінь погано тягне, його треба бити.

15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.

16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.

17. Якщо я бачу сварку підлітків або дорослих, я втручаюся.

18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.

19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.

20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.

21. Мені подобається спостерігати за виразом облич і поведінкою незнайомих людей.

22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.

23. Всі люди необґрунтовано озлоблені.

24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.

25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.

26. Побачивши покалічену тваринну я намагаюся їй чимось допомогти.

27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.

28. Побачивши вуличну подію, я намагаюся не потрапляти в число свідків.

29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.

30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.

31. Із скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.

**Продовження Додатку Б**

32. Якщо дитина плаче, на то є свої причини.

33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.

34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники були так замислені.

35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему [21].

**ДОДАТОК В**

**СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МЕТОДИКИ   
«ШКАЛА ЕМОЦІЙНОГО ВІДГУКУ» (А. МЕГРАБЯН, Н. ЭПШТЕЙН)**

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження і, орієнтуючись на те, як ви поводитеся в подібних ситуаціях, зазначте ступінь своєї згоди з кожним питанням. Для цього у відповідній графі бланку для відповідей зробіть позначення [22].

П.І.Б. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Таблиця В.1**

**Бланк відповідей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Твердження** | **Так (завжди)** | **Скоріше так, ніж ні (часто)** | **Скоріше ні, ніж так (рідко)** | **Ні (ніколи)** |
| 1 | Я засмучуюсь, коли бачу незнайому людину, яка почуває себе самотньою серед інших людей. |  |  |  |  |
| 2 | Мені неприємно, коли люди нестримані і відкрито виявляють свої почуття. |  |  |  |  |
| 3 | Коли хто-небудь біля мене хвилюється, я також починаю хвилюватися. |  |  |  |  |
| 4 | Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно. |  |  |  |  |
| 5 | Проблеми своїх друзів я сприймаю близько до серця. |  |  |  |  |
| 6 | Інколи пісні про кохання викликають у мене багато емоцій. |  |  |  |  |

**Продовження Додатку В**

**Продовж. табл. В.1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Я б сильно хвилювався, якби повинен був сповістити людині неприємну для неї звістку. |  |  |  |  |
| 8 | Оточуючі люди надзвичайно сильно впливають на мій настрій. |  |  |  |  |
| 9 | Я хотів би отримати професію, що пов’язана із спілкуванням з людьми. |  |  |  |  |
| 10 | Мені подобається спостерігати за людьми, коли вони отримують подарунки. |  |  |  |  |
| 11 | Коли я бачу людину, що плаче, я дуже засмучуюсь. |  |  |  |  |
| 12 | Я інколи почуваю себе щасливим, коли слухаю деякі пісні. |  |  |  |  |
| 13 | Коли я читаю книжку, то так переживаю, начебто все відбувається насправді. |  |  |  |  |
| 14 | Я серджусь, коли бачу, що з кимсь поводяться погано. |  |  |  |  |
| 15 | Я можу залишатися спокійним, навіть тоді, коли всі інші хвилюються. |  |  |  |  |
| 16 | Мені неприємно, коли люди плачуть та охкають, дивлячись фільм. |  |  |  |  |
| 17 | Коли я приймаю рішення, то ставлення інших людей до нього не відіграє ніякої ролі. |  |  |  |  |
| 18 | Якщо оточуючі чимось пригнічені, то я втрачаю душевний спокій. |  |  |  |  |
| 19 | Я переживаю, якщо бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці. |  |  |  |  |
| 20 | Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин. |  |  |  |  |
| 21 | Нерозумно переживати з приводу того, що трапляється в кіно, або про що читаєш у книжці. |  |  |  |  |

**Продовження Додатку В**

**Продовж. табл. В.1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Я дуже переживаю, коли бачу безпорадних літніх людей. |  |  |  |  |
| 23 | Я дуже переживаю, коли дивлюся кіно. |  |  |  |  |
| 24 | Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання. |  |  |  |  |
| 25 | Маленькі діти плачуть без причин. |  |  |  |  |

**ДОДАТОК Г**

**СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МЕТОДИКИ   
«МІЖОСОБИСТІСНИЙ ІНДЕКС РЕАКТИВНОСТІ» (М. ДЕВІС)**

Інструкція: Для виявлення рівня емпатії необхідно, відповідаючи на кожне з 28 тверджень, оцінити відповіді наступним чином:

«Повністю не згоден» – 0 балів,

«Скоріше не згоден» – 1,

«Не впевнений» – 2,

«Скоріше згоден» – 3,

«Повністю згоден» – 4 балів.

**Таблиця Г.1**

**Стимульний матеріал**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Твердження** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Час від часу я мрію про те, що могло б статися в моєму житті. |  |  |  |  |  |
| 2 | Я часто відчуваю теплі почуття і турботу по відношенню до тих, хто менш удачливий, ніж я. |  |  |  |  |  |
| 3 | Іноді мені буває важко встати на точку зору іншої людини. |  |  |  |  |  |
| 4 | Буває, я не відчуваю щирою жалості до людей, коли у них виникають проблеми. |  |  |  |  |  |
| 5 | Читаючи художню літературу, я по-справжньому переймаюся почуттями персонажів. |  |  |  |  |  |
| 6 | У важких ситуаціях мені тривожно і якось не по собі. |  |  |  |  |  |
| 7 | Зазвичай я дивлюся фільм або спектакль досить відсторонено, і вкрай рідко те, що відбувається на екрані або на сцені, захоплює мене. |  |  |  |  |  |
| 8 | Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як прийму рішення. |  |  |  |  |  |
| 9 | Коли я бачу, що людину використовують або обманюють, я відчуваю, що хочу захистити її. |  |  |  |  |  |
| 10 | Я іноді відчуваю себе безпорадно, коли перебуваю в центрі емоційно-насиченої ситуації. |  |  |  |  |  |

**Продовження Додатку Г**

**Продовж. табл. Г.1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Буває, я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як все виглядає з їх точки зору. |  |  |  |  |  |
| 12 | Я досить рідко глибоко занурююся в події книги або кіно. |  |  |  |  |  |
| 13 | Коли я бачу, що комусь погано, я зазвичай намагаюся зберегти спокій. |  |  |  |  |  |
| 14 | Неприємності інших людей зазвичай не дуже сильно хвилюють мене. |  |  |  |  |  |
| 15 | Якщо я впевнений у своїй правоті, я не буду витрачати багато часу на те, щоб вислухати аргументи інших людей. |  |  |  |  |  |
| 16 | Після перегляду фільму або спектаклю у мене буває відчуття, ніби я був одним з персонажів. |  |  |  |  |  |
| 17 | Мене лякає перебування в емоційно-напруженій ситуації. |  |  |  |  |  |
| 18 | Іноді, коли я бачу людину, з якою поводяться несправедливо, я не відчуваю по відношенню до неї особливої жалості. |  |  |  |  |  |
| 19 | Зазвичай я досить ефективно справляюся з важкими ситуаціями. |  |  |  |  |  |
| 20 | Мене часто дуже зворушує те, свідком чого я буваю. |  |  |  |  |  |
| 21 | Я вважаю, що завжди існує кілька способів вирішення кожного питання, і намагаюся розглянути їх усі. |  |  |  |  |  |
| 22 | Я б охарактеризував (ла) себе як досить сердечна людина. |  |  |  |  |  |
| 23 | Коли я дивлюся гарне кіно, я з легкістю представляю себе на місці головного героя. |  |  |  |  |  |
| 24 | Зазвичай у важких ситуаціях я гублюся. |  |  |  |  |  |
| 25 | Якщо я ображений (а) на кого-сь, я зазвичай намагаюся поставити себе на його місце. |  |  |  |  |  |
| 26 | Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що б я відчував, якби описані події трапилися зі мною. |  |  |  |  |  |
| 27 | Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги в критичній ситуації, я буваю буквально вибитий (а) з колії. |  |  |  |  |  |
| 28 | Перед тим, як критикувати кого-небудь, я намагаюся уявити, як би я відчував (ла) себе на його місці. |  |  |  |  |  |

Д**ОДАТОК Д**

**Таблиця Д.1**

**Таблиця результатів емпіричного дослідження здобувачів вищої освіти 1-го року навчання**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | I | | | | | | | II | | | | | | | III | IV | | | | |
| Шкали | Раціональний | Емоційний | Інтуїтивний | Установки | Прон. здібність | Ідентифікація | Загальний бал | Батьки | Тварини | Літні люди | Діти | Герої | Незнайомці | Загальний бал | Загальний бал | Децентрація | Співпереживання | Емпатійна турбота | Особистий дистрес | Загальний бал |
| 1 | 5 | 3 | 1 | 4 | 5 | 6 | 24 | 10 | 9 | 8 | 13 | 13 | 12 | 65 | 77 | 24 | 26 | 23 | 9 | 73 |
| 2 | 1 | 5 | 4 | 2 | 4 | 0 | 16 | 13 | 8 | 8 | 11 | 8 | 10 | 58 | 75 | 18 | 19 | 16 | 22 | 53 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 | 14 | 11 | 5 | 9 | 8 | 4 | 51 | 77 | 15 | 24 | 21 | 14 | 60 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 24 | 9 | 10 | 3 | 6 | 3 | 8 | 39 | 76 | 19 | 17 | 18 | 17 | 54 |
| 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 16 | 9 | 7 | 4 | 14 | 8 | 12 | 54 | 78 | 18 | 18 | 23 | 16 | 59 |
| 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | 1 | 18 | 11 | 8 | 4 | 5 | 8 | 7 | 46 | 74 | 20 | 16 | 20 | 12 | 56 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 21 | 6 | 6 | 4 | 9 | 9 | 15 | 49 | 75 | 15 | 22 | 14 | 11 | 51 |
| 8 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 23 | 13 | 9 | 4 | 15 | 8 | 15 | 64 | 82 | 21 | 26 | 26 | 21 | 73 |
| 9 | 5 | 3 | 0 | 5 | 5 | 2 | 20 | 8 | 8 | 6 | 10 | 9 | 9 | 50 | 65 | 12 | 14 | 16 | 14 | 42 |
| 10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 28 | 9 | 10 | 5 | 9 | 8 | 13 | 54 | 88 | 27 | 28 | 23 | 17 | 78 |
| 11 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 17 | 8 | 8 | 11 | 11 | 10 | 9 | 57 | 70 | 17 | 16 | 16 | 23 | 49 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 15 | 8 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 32 | 79 | 21 | 14 | 19 | 16 | 54 |
| 13 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 6 | 13 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 47 | 68 | 17 | 15 | 15 | 15 | 47 |
| 14 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 17 | 12 | 10 | 5 | 11 | 7 | 7 | 52 | 74 | 17 | 8 | 20 | 13 | 45 |
| 15 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 19 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 41 | 67 | 14 | 13 | 15 | 15 | 42 |
| 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 21 | 6 | 9 | 9 | 13 | 10 | 13 | 60 | 63 | 24 | 19 | 12 | 2 | 55 |
| 17 | 4 | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 23 | 8 | 11 | 5 | 9 | 7 | 11 | 51 | 71 | 20 | 17 | 14 | 18 | 51 |
| 18 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 20 | 10 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 41 | 66 | 18 | 15 | 15 | 18 | 48 |
| 19 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 20 | 7 | 8 | 4 | 5 | 7 | 7 | 38 | 76 | 23 | 16 | 21 | 15 | 60 |
| 20 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 21 | 10 | 10 | 2 | 6 | 9 | 7 | 46 | 76 | 22 | 17 | 25 | 9 | 64 |
| 21 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 6 | 22 | 7 | 8 | 7 | 4 | 4 | 11 | 41 | 71 | 17 | 16 | 17 | 14 | 50 |
| 22 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 20 | 10 | 8 | 4 | 10 | 8 | 7 | 47 | 77 | 18 | 16 | 19 | 17 | 53 |
| 23 | 1 | 3 | 2 | 3 | 5 | 1 | 15 | 12 | 8 | 3 | 7 | 9 | 5 | 44 | 77 | 17 | 18 | 20 | 16 | 55 |
| 24 | 2 | 5 | 4 | 1 | 3 | 2 | 17 | 8 | 7 | 9 | 10 | 9 | 8 | 51 | 68 | 15 | 14 | 14 | 20 | 43 |
| 25 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 5 | 27 | 11 | 7 | 9 | 10 | 13 | 12 | 62 | 69 | 18 | 18 | 14 | 19 | 50 |
| 26 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 22 | 10 | 6 | 7 | 11 | 7 | 12 | 53 | 81 | 19 | 23 | 24 | 21 | 66 |
| 27 | 2 | 2 | 1 | 5 | 6 | 4 | 20 | 11 | 6 | 9 | 11 | 10 | 10 | 57 | 69 | 15 | 17 | 19 | 17 | 51 |
| 28 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 25 | 8 | 9 | 4 | 9 | 4 | 12 | 42 | 78 | 21 | 22 | 23 | 12 | 66 |
| 29 | 6 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 20 | 1 | 9 | 6 | 4 | 7 | 7 | 34 | 67 | 15 | 22 | 18 | 16 | 55 |
| 30 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 18 | 8 | 13 | 9 | 10 | 8 | 9 | 57 | 66 | 19 | 18 | 16 | 21 | 53 |

**ДОДАТОК Е**

**Таблиця Е.1**

**Таблиця результатів емпіричного дослідження здобувачів вищої освіти 4-го року навчання**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | I | | | | | | | II | | | | | | | III | IV | | | | |
| Шкали | Раціональний | Емоційний | Інтуїтивний | Установки | Прон. здіб-ть | Ідентифікація | Загальний бал | Батьки | Тварини | Літні люди | Діти | Герої | Незнайомці | Загальний бал | Загальний бал | Децентрація | Співпереживання | Емпатійна турбота | Особистий дистрес | Загальний бал |
| 1 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 4 | 28 | 13 | 10 | 5 | 15 | 10 | 9 | 62 | 94 | 14 | 23 | 19 | 21 | 56 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 19 | 11 | 13 | 14 | 8 | 7 | 9 | 62 | 85 | 15 | 18 | 13 | 14 | 46 |
| 3 | 1 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 17 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 44 | 89 | 19 | 26 | 21 | 18 | 66 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 | 29 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 38 | 76 | 16 | 26 | 19 | 20 | 61 |
| 5 | 4 | 6 | 1 | 4 | 2 | 1 | 18 | 12 | 7 | 9 | 9 | 10 | 7 | 58 | 78 | 17 | 19 | 19 | 21 | 55 |
| 6 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 40 | 62 | 6 | 18 | 12 | 6 | 36 |
| 7 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 16 | 10 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 38 | 68 | 21 | 21 | 15 | 22 | 57 |
| 8 | 1 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 21 | 13 | 13 | 2 | 13 | 8 | 9 | 58 | 71 | 15 | 16 | 15 | 18 | 46 |
| 9 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 | 12 | 6 | 6 | 11 | 7 | 8 | 25 | 95 | 23 | 24 | 20 | 14 | 67 |
| 10 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 25 | 10 | 6 | 5 | 7 | 9 | 5 | 42 | 78 | 13 | 12 | 14 | 14 | 39 |
| 11 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 26 | 11 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 49 | 81 | 22 | 19 | 22 | 20 | 63 |
| 12 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 20 | 4 | 4 | 0 | 2 | 2 | 4 | 16 | 75 | 15 | 12 | 16 | 16 | 43 |
| 13 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 24 | 7 | 5 | 9 | 7 | 8 | 9 | 45 | 81 | 18 | 20 | 18 | 20 | 56 |
| 14 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 28 | 11 | 6 | 9 | 10 | 4 | 12 | 52 | 81 | 25 | 23 | 19 | 17 | 67 |
| 15 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 | 13 | 11 | 10 | 8 | 12 | 9 | 9 | 59 | 65 | 25 | 28 | 22 | 16 | 75 |
| 16 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 22 | 11 | 6 | 5 | 9 | 9 | 9 | 49 | 66 | 17 | 14 | 19 | 19 | 50 |
| 17 | 4 | 1 | 3 | 3 | 6 | 6 | 23 | 9 | 4 | 4 | 11 | 10 | 12 | 50 | 56 | 24 | 18 | 18 | 6 | 60 |
| 18 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 | 8 | 8 | 6 | 8 | 9 | 8 | 47 | 72 | 19 | 21 | 15 | 14 | 55 |
| 19 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 19 | 12 | 14 | 9 | 12 | 9 | 11 | 67 | 67 | 19 | 16 | 15 | 7 | 50 |
| 20 | 4 | 4 | 2 | 4 | 6 | 5 | 25 | 13 | 11 | 11 | 13 | 7 | 7 | 62 | 75 | 12 | 13 | 23 | 17 | 48 |
| 21 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 22 | 6 | 7 | 5 | 8 | 7 | 5 | 38 | 85 | 19 | 22 | 19 | 14 | 60 |
| 22 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 4 | 19 | 11 | 11 | 4 | 15 | 6 | 11 | 58 | 67 | 15 | 15 | 18 | 9 | 48 |
| 23 | 5 | 3 | 3 | 5 | 6 | 4 | 26 | 10 | 8 | 6 | 6 | 8 | 10 | 48 | 75 | 20 | 19 | 22 | 16 | 61 |
| 24 | 3 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 24 | 8 | 5 | 6 | 7 | 7 | 10 | 43 | 72 | 18 | 20 | 19 | 19 | 57 |
| 25 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 23 | 11 | 8 | 5 | 8 | 9 | 9 | 50 | 82 | 15 | 19 | 17 | 14 | 51 |
| 26 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 24 | 11 | 6 | 4 | 9 | 10 | 8 | 48 | 69 | 20 | 22 | 17 | 12 | 59 |
| 27 | 5 | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 27 | 12 | 10 | 6 | 13 | 10 | 9 | 60 | 85 | 14 | 20 | 20 | 22 | 54 |
| 28 | 4 | 6 | 2 | 5 | 4 | 5 | 26 | 12 | 7 | 6 | 8 | 4 | 10 | 47 | 88 | 21 | 20 | 19 | 19 | 60 |
| 29 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 24 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 5 | 37 | 78 | 13 | 15 | 13 | 16 | 41 |
| 30 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 19 | 10 | 9 | 4 | 10 | 5 | 8 | 46 | 76 | 17 | 20 | 15 | 12 | 52 |

**ДОДАТОК Ж**

**Таблиця Ж.1**

**Описова характеристика вибірки здобувачів вищої освіти**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ім’я** | **Вік** | **Стать** | **Курс** | **№** | **Ім’я** | **Вік** | **Стать** | **Курс** |
| 1 | А. Б. | 20 | ж | І | 1 | Валерія А. | 21 | ж | IV |
| 2 | Анастасія М. | 18 | ж | І | 2 | Орина І. | 20 | ж | IV |
| 3 | Ксенія П. | 19 | ж | І | 3 | Ольга К. | 21 | ж | IV |
| 4 | Бєлозьорова С. | 17 | ж | І | 4 | Лілія К. | 21 | ж | IV |
| 5 | Діана Б. | 17 | ж | І | 5 | Світлана В. | 22 | ж | IV |
| 6 | Карина С. | 21 | ж | І | 6 | Вікторія М. | 21 | ж | IV |
| 7 | Маргарита Б. | 18 | ж | І | 7 | Валерія Г. | 20 | ж | IV |
| 8 | Богдана Ш. | 18 | ж | І | 8 | Анастасія П. | 21 | ж | IV |
| 9 | М. Д. | 18 | ч | І | 9 | Анастасія О. | 21 | ж | IV |
| 10 | Валерій Х. | 18 | ч | І | 10 | Анастасія В. | 21 | ж | IV |
| 11 | Вікторія Р. | 18 | ж | І | 11 | Ерік К. | 21 | ч | IV |
| 12 | Вікторія Р. | 18 | ж | І | 12 | Олеся Х. | 21 | ж | IV |
| 13 | Дар’я В. | 18 | ж | І | 13 | Юлія Л. | 21 | ж | IV |
| 14 | Ульяна Д. | 18 | ж | І | 14 | Вікторія С. | 22 | ж | IV |
| 15 | Дар’я К. | 18 | ж | І | 15 | Катерина Г. | 20 | ж | IV |
| 16 | Анастасія М. | 17 | ж | І | 16 | Віталій А. | 21 | ч | IV |
| 17 | Єлізавета Л. | 18 | ж | І | 17 | Ірина А. | 21 | ж | IV |
| 18 | Поліна Л. | 17 | ж | І | 18 | Тетяна Л. | 22 | ж | IV |
| 19 | Кирильчук В. | 19 | ж | І | 19 | Ксенія Г. | 21 | ж | IV |
| 20 | Наталія Г. | 19 | ж | І | 20 | Вікторія Л. | 20 | ж | IV |
| 21 | Воронцов В. | 19 | ч | І | 21 | Ольга П. | 22 | ж | IV |
| 22 | К. С. | 18 | ж | І | 22 | Олександра А. | 21 | ж | IV |
| 23 | Дар’я Б. | 19 | ж | І | 23 | Аліна А. | 21 | ж | IV |
| 24 | Л. М. | 18 | ж | І | 24 | Катерина К. | 22 | ж | IV |
| 25 | Поліна В. | 19 | ж | І | 25 | Анна Л. | 21 | ж | IV |
| 26 | Інна В. | 17 | ж | І | 26 | Анатолій Д. | 26 | ч | IV |
| 27 | Дарина К. | 18 | ж | І | 27 | Дар’я С. | 21 | ж | IV |
| 28 | Ангеліна Г. | 18 | ж | І | 28 | Марина В. | 22 | ж | IV |
| 29 | Христина К. | 18 | ж | І | 29 | Маргарита С. | 21 | ж | IV |
| 30 | Дар’я Г. | 18 | ж | І | 30 | Вікторія Б. | 21 | ж | IV |

**ДОДАТОК З**

**Таблиця З.1**

**Кореляційний аналіз результатів здобувачів вищої освіти за шкалами**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | раціон. канал | емоц. канал | інтуїт. канал | устано-вки | прон. здатність | іденти-фікація | батьки | тварини | літні люди | діти | герої | незна-йомці | емоц. вігук | децен-трація | співпе-режив. | емпат. турбота | особ. дистрес |
| раціон.канал |  | -0,208 | -0,084 | 0,473\*\* | -0,285 | 0,651\*\*\* | -0,333 | 0,381\* | 0,183 | 0,154 | 0,222 | 0,499\*\* | -0,080 | 0,169 | 0,472\*\* | 0,032 | -0,132 |
| емоц.канал | 0,281 |  | 0,455\* | -0,266 | -0,131 | -0,208 | 0,227 | -0,017 | 0,187 | 0,297 | 0,057 | 0,230 | 0,191 | 0,195 | 0,025 | -0,089 | 0,381\* |
| інтуїт.канал | 0,045 | 0,197 |  | -0,279 | -0,323 | -0,170 | 0,102 | -0,217 | 0,098 | 0,123 | 0,034 | 0,182 | 0,241 | 0,263 | 0,168 | -0,015 | 0,365\* |
| установки | 0,344 | 0,481\*\* | 0,321 |  | 0,234 | 0,386\* | -0,185 | 0,012 | -0,177 | -0,187 | -0,102 | 0,256 | -0,087 | -0,026 | 0,290 | -0,015 | -0,140 |
| прон. здат-ть | 0,170 | 0,054 | -0,089 | 0,191 |  | -0,216 | 0,174 | -0,033 | -0,387\* | -0,315 | -0,139 | -0,320 | 0,308 | 0,197 | -0,028 | 0,330 | -0,313 |
| ідентифікація | 0,337 | 0,002 | 0,004 | 0,334 | 0,246 |  | -0,175 | 0,203 | 0,077 | 0,137 | 0,042 | 0,504\*\* | 0,014 | 0,296 | 0,292 | 0,086 | -0,328 |
| батьки | 0,261 | 0,105 | -0,236 | 0,298 | 0,117 | 0,182 |  | 0,079 | -0,124 | 0,358\* | 0,204 | -0,096 | 0,405\* | 0,063 | 0,066 | 0,375\* | 0,221 |
| тварини | -0,185 | -0,153 | -0,018 | 0,195 | -0,113 | -0,026 | 0,510\*\* |  | -0,074 | 0,063 | -0,051 | -0,091 | 0,067 | 0,313 | 0,211 | 0,152 | -0,084 |
| літні люди | 0,018 | 0,049 | -0,079 | -0,166 | 0,041 | -0,078 | 0,217 | 0,329 |  | 0,390\* | 0,472\*\* | 0,219 | -0,549\*\* | -0,198 | -0,038 | -0,498\*\* | 0,236 |
| діти | 0,076 | -0,093 | -0,110 | 0,125 | 0,018 | 0,257 | 0,709\*\*\* | 0,615\*\*\* | 0,098 |  | 0,520\*\* | 0,565\*\* | 0,086 | 0,069 | 0,289 | 0,119 | 0,084 |
| герої | 0,098 | -0,167 | 0,209 | -0,076 | 0,026 | -0,161 | 0,356\* | 0,219 | 0,142 | 0,416 |  | 0,223 | -0,157 | 0,041 | 0,213 | -0,088 | -0,101 |
| незнайомці | 0,275 | -0,096 | -0,114 | 0,132 | 0,338 | 0,434\* | 0,507\*\* | 0,257 | 0,194 | 0,484\*\* | 0,233 |  | 0,178 | 0,324 | 0,520\*\* | 0,044 | -0,044 |
| емоц. вігук | 0,233 | 0,502\*\* | 0,351 | 0,372\* | -0,311 | 0,015 | 0,112 | 0,042 | 0,195 | 0,014 | -0,112 | -0,147 |  | 0,505\*\* | 0,528\*\* | 0,784\*\*\* | 0,115 |
| децентрація | 0,117 | 0,108 | -0,182 | -0,122 | 0,383\* | 0,183 | 0,182 | -0,263 | 0,038 | 0,060 | -0,025 | 0,416\* | 0,015 |  | 0,433\* | 0,416\* | -0,264 |
| співпережив. | 0,136 | 0,097 | -0,009 | -0,169 | -0,081 | -0,058 | -0,006 | -0,131 | 0,183 | 0,090 | 0,121 | 0,150 | 0,295 | 0,517\*\* |  | 0,455\* | -0,019 |
| емпат.турбота | 0,383\* | 0,365\* | -0,052 | 0,095 | 0,448\* | 0,182 | 0,287 | -0,103 | 0,131 | 0,284 | 0,138 | 0,296 | 0,251 | 0,455\* | 0,374\* |  | -0,013 |
| особ. дистрес | 0,231 | 0,674\*\*\* | 0,368\* | 0,288 | -0,169 | 0,054 | 0,135 | -0,162 | 0,091 | -0,099 | -0,074 | -0,195 | 0,486\*\* | 0,096 | 0,233 | 0,417\* |  |

Примітка: «\*» – кореляція значуща на рівні 0,05; «\*\*» – кореляція значуща на рівні 0,01; «\*\*\*» – кореляція значуща на рівні 0,001.

|  |  |
| --- | --- |
| I курс | IV курс |