

Міністерство освіти і науки України  
Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Куртова О. В.**

## **Кваліфікаційна робота**

**ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВИ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНЬОГО  
ФАХІВЦЯ-ПСИХОЛОГА**

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** Психології та соціології

(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: **«Формування та прояви емпатії у майбутнього фахівця-психолога»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи ПС-22зм

Куртова О. В.

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

Бохонкова Ю. О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д.психол.н., проф.,  
завідувачка кафедри психології та філософії  
Буковинського державного медичного університету  
МОЗ України.

Борисюк А. С.

Нормо-контроль:  
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
Спеціальність 053 Психологія  
(шифр і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

“21” вересня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ**  
**Куртовій Ользі Василівні**

Тема роботи: «Формування та прояви емпатії у майбутнього фахівця-психолога»

1. Керівник роботи Бохонкова Ю. О., д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології,

затверджені наказом вищого навчального закладу від “21” 09 2023 року

№ 37/15.17 від 21.09.2023

2. Строк подання здобувачем роботи «20» 11 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 79 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*

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

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2023 р.  
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емпатії у респондентів	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

**Здобувачка**  
**Керівник роботи**

**Куртова О. В.**  
**Бохонкова Ю. О.**

## РЕФЕРАТ

Текст – 79 с., рис. - 3, табл. - 5, додатків - 3, джерел – 81.

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмів та компонентів формування емпатії в особистості. Розглянуто особливості впливу емпатії на специфіку професійної роботи психолога з клієнтами.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження внутрішніх ознак емпатії в респондентів. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення емпатії та формування емпатійного слухання. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: ОСОБИСТІСТЬ, ЕМПАТІЯ, ЕМПАТІЙНЕ СЛУХАННЯ, ПРОФЕСІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ДІАЛОГ, ЕМОЦІЙНІСТЬ, ЕМОЦІЙНЕ ЗАРАЖЕННЯ, РЕФЛЕКСІЯ, ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ В ПСИХОЛОГІЇ .....	12
1.1. Різні аспекти розуміння емпатії в психології.....	12
1.2. Форми, критерії та компоненти емпатії.....	18
1.3. Вплив емпатії на специфіку роботи психолога з клієнтами.....	23
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВНУТРІШНІХ ОЗНАК ЕМПАТІЇ.....	42
2.1. Опис використаних методик та організація дослідження .....	42
2.1.1.Методика "Рівень самооцінки" С.Будассі .....	42
2.1.2. Методика «Шкала емоційного відгуку» .....	45
2.1.3. Методика “Діагностика рівня емпатії” (В.В. Бойко).....	46
2.1.4. Метод саморефлексії “Хто я?” (М. Кун, Т. Макпартленд) .....	49
2.1.5. Авторська методика Beta.Version .....	50
2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту .....	51
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ ВЛАСТИВОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА .....	61
3.1. Організація корекційно - розвивальної програми студентами - психологами.....	61
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми.....	75
3.3. Практичні рекомендації майбутнім психологам для підвищення та проявленості емпатії. ....	78
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	86
ДОДАТКИ.....	96

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Професія психолога останнім часом стає все більш популярною та затребуваною не лише в Україні, а й в цілому світі. У прогресивному світі діджиталізації, внутрішній світ людини часто стає непотрібним іншим, і в результаті люди відчують себе непочутими, незначними та самотніми. Емпатичний психолог являє собою базу для гуманізації особистісних зв'язків людини з навколишнім світом, її гармонійних стосунків з іншими людьми. Емпатія - це глибоке і безпомилкове сприйняття внутрішнього світу іншої людини, її прихованих емоцій і смислових відтінків, емоційне співзвуччя з її переживаннями, використання всієї глибини розуміння цієї людини не у своїх, а в її інтересах. Розвиток емпатії розробляється для вирішення таких практичних завдань як полегшення взаємодії людей у групі, ефективність управління соціальними групами, удосконалення техніки психологічного консультування тощо.

У контексті психологічної та психотерапевтичної практики, що розвивається в суспільстві, проблема емпатійності особистості психолога набуває дедалі вагомішої ролі. При цьому індивідуальні показники особистості фахівця, який працює в цій професії, а також динаміка розвитку професійно-важливих здібностей та якостей психолога у процесі професійної діяльності залишаються мало вивченими.

Однією з центральних характеристик успішного психолога, за визнанням представників різних підходів у психотерапії, є емпатія, проте ця теза, залишає можливість різного тлумачення та емпіричної перевірки його правдивості стосовно різних аспектів персональної та професійної життєдіяльності, його віку та стажу практичної роботи. Найчастіше ігнорується той факт, що конструкт «емпатія» потребує теоретичної специфікації та диференційованого емпіричного розгляду. Емпатія в

консультуванні полягає в тому, щоб психолог бачив світ клієнта таким, яким той його бачить. Необхідно розрізняти емпатію як особистісну межу та емпатію як професійна якість, що виявляється у процесі професійної взаємодії з клієнтом.

На сьогоднішній день емпатія є значущою та важливою компетенцією в контексті підвищення ефективності професійної діяльності фахівців у сфері «людина-людина», що стає ключовим фактором успішності майбутніх психологів, що і надає особливої актуальності темі дослідження. Чому ж емпатія така важлива для психолога?

Важливість емпатійності особистості психолога набуває дедалі вагомішої ролі. Однак у процесі підготовки майбутнього фахівця емоційній та емпатичній стороні особистості приділяється недостатньо уваги. Культура емоційного життя сучасного професіонала ще мало усвідомлюється як спеціальне завдання професійно-психологічної підготовки. Професійне становлення майбутніх психологів потребує подальшого розроблення практичних напрямів формування емпатії, оскільки остання посідає важливе місце в набутті особистістю комунікативної компетентності. Процес розвитку емпатії зумовлений включеністю студентів-психологів в активне соціально-психологічне навчання, що дає змогу задіяти відповідні психологічні механізми (соціально-психологічний тренінг, рольові ігри, дискусії, моделювання ситуацій тощо). Таким чином, у зв'язку зі зростанням ролі емпатії у професійній діяльності психолога, вивчення та розвиток емпатичних властивостей у майбутніх професіоналів набуває особливої уваги.

Поняття «емпатія» у психологію було введене Е. Тітченером як аналог німецького *Einfühlung*, використовуваного до цього Т. Ліппсом, і тлумачилося близько до співзвучного поняття – «симпатія». Т.Ліппс вважав, що, пізнаючи, людина намагається емоційно відчувати об'єкт, що пізнається, а сприймаючи його, виявляє дещо спільне із собою, і об'єкт розкриває людині свою суть. У сьогоднішній воєнний час актуальність цієї теми є особливо важливою,



оскільки розвиток емпатії являє собою невід'ємну частину формування особистості, виховання в індивіда культури міжособистісних відносин і здатності керувати своїми почуттями, переживаннями. Особливого значення набуває емпатія в структурі професійних здібностей практичного психолога, і відповідно звертає на себе увагу в процесі підготовки студентів – майбутніх психологів.

**Об'єкт дослідження** – емпатія у професійній діяльності психолога.

**Предмет дослідження** – формування та прояви емпатії у майбутнього фахівця-психолога.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості формування та прояву емпатії у майбутнього фахівця-психолога.

Згідно з метою дослідження було поставлено такі **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз літератури стосовно прояву емпатії в роботі з клієнтами та розкрити її важливість.
2. Провести емпіричне дослідження з метою з'ясування зв'язку емпатії і професійної компетентності майбутнього психолога.
3. Підібрати корекційно-розвивальну програму з метою підвищення рівня емпатії у майбутніх колег.

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** підхід до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя (С. Максименко); концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (М. Боришевський, І. Данилюк, А. Коваленко, С. Максименко, В. Роменець, Т. Титаренко); концепції психічної та соціально-психологічної адаптації та дезадаптації людини (Г. Балл, А. Борисюк, В. Бочелюк, Н. Завацька, О. Кокун, М. Макаренко, та ін.); концепції внутрішніх детермінант соціальної поведінки особистості (Р. Карпінська, Р. Трайверс, О. Уїлсон) та стратегій її поведінки (Ю. Бохонкова, С. Василейський, В. Моляко, В. Шадриков).

**Методи дослідження:** з метою визначення емпатії у майбутніх студентів психологічних напрямків використано методи *теоретичного аналізу*, синтезу та узагальнення теоретичних концепцій та підходів. Також застосовані наступні *емпіричні методи*: спостереження, бесіда, констатувальний та формувальний експерименти, тестування: методика “Рівень самооцінки” С.Будассі, методика “Шкала емоційного відгуку” (А. Меграбян, Н. Епштейн), методика “Діагностика рівня емпатії” (В.В.Бойко) та метод саморефлексії “Хто Я” (М.Кун, Т.Макпартленд) та авторська методика Beta.Version. А також *методи математичної обробки даних* із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 19.0).

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

- виокремлено форми, критерії та компоненти емпатії;
- набули подальшого розвитку дефініції «емпатійне слухання», «емпатія як ресурс» тощо;
- поглиблено уявлення про соціально-психологічні засоби і технології формування та проявів емпатії як професійної властивості майбутнього психолога.

**Теоретичне значення дослідження** полягає: у застосуванні методології суб’єктно-діяльнісного, особистісно-орієнтованого та системного підходів для визначення основних форм прояву емпатії у професійній діяльності психолога; вивченні особистісних внутрішніх ознак емпатії; теоретичному та методологічному обґрунтуванні підстав задля створення програми соціально-психологічного тренінгу зі студентами-психологами з підвищення рівню емпатійного слухання.

**Практичне значення дослідження.** Результати дослідження можуть бути застосовані викладачами закладів вищої освіти, соціальними працівниками, психологічною службою закладів освіти в роботі із

студентською молоддю для розкриття особистісного потенціалу, формування адекватної самооцінки, навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів, а також в процесі психодіагностичної, корекційно-розвивальної, консультативної, просвітницької, освітньої діяльності та розробки різних тренінгових програм.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

## 1.1. Різні аспекти розуміння емпатії в психології

Як емоційний інтелект зв'язаний з емпатією? За останні десятиліття поняття «емпатія» та «емоційний інтелект» активно привертають увагу простих пересічних та науковців. У людей з'явилося більше інтересу до себе, як індивідуальності. Запит щодо того як керувати собою, своїми емоціями та розуміти інших людей стало одним з найпопулярніших в просторах Google. Розвиток емоційного інтелекту, у порівнянні з емпатією, став відносно новим мейнстримом, але є давнім в дослідженнях та описах теорій різних науковців: Дж. Майер, П. Селовеї, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей); Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту) [5]; Д. Гоулмен (теорія емоційної компетентності), Д. Люсін (двокомпонентна теорія емоційного інтелекту). Емоційний інтелект (EI) (англ. *emotional intelligence*) — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Термін «емоційний інтелект» з'явився у 90-х роках і був запропонований вченими Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Д. Майєром (John D. Mayer). Та популярним він став з виходом в світ книги Деніеля Гоулмана (Daniel Goleman) «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ» [6].

Емоційний інтелект чи інтелект людини? Дослідники 90-х років задавалися питанням, чому люди з блискучими оцінками в навчальних закладах не досягали подібних результатів в роботі, в той час як їхні менш успішні знайомі по життю були на пару кроків далі. Як висновок, чинники в кар'єрі, сім'ї, розвитку і соціальних зв'язках – про дещо більше, ніж академічна успішність та бали за навчання. Ці чинники стали називати емоційним інтелектом, яке з того часу активно досліджується та розвивається у цілому світі.

У багатьох роботах емпатія розглядається як складова емоційного інтелекту. Відповідно до теорії Гоулмана, можна виділити наступні компоненти.

- Самопізнання - найперший та найнеобхідніший крок до знайомства з собою та щодо пізнання інших. Здатність ідентифікувати власні емоції, вміння розрізняти свої емоційні стани та мотивацію при прийнятті рішення, оцінювати власні сильні та слабкі сторони, визначати свої пріоритети та життєві цінності.

- Саморегуляція - вміння контролювати власні емоції та стримувати імпульси, але в той же час не витіснити відчуття, а проживати їх екологічно та шукати джерела відновлення внутрішніх ресурсів та радості.

- Соціальні навички - вміння швидко знаходити спільну мову з оточуючими, легко пристосовуватись до обставин, що змінюються.

- Вплив на інших людей - несвідоме зчитування і передача емоційних сигналів. Людський мозок подає і приймає емоційні сигнали, не потребуючи при цьому вербалізації. Саме тому ми часто говоримо навіть про мовчазний вплив на інших. Експерименти доводять, що люди «заражаються» один від одного емоційними реакціями.

- Розуміння почуттів інших людей - оволодіння попередніми вміннями поступово розвивають і наділяють здатністю тонше і точніше

сприймати те, що відбувається з оточуючими людьми. Ця здатність пов'язана із здатністю до емпатії.

– Емпатія - здатність розуміти та відчувати внутрішній світ, поточні емоційні стани інших людей, співпереживати їм, де відчуття контролю над таким станом не втрачається і відповідно до цього скеровувати власну поведінку. Людину, здатну до емпатії, називають емпатом.

Емпатія також вирізняється тим, що її значення використовується в широкому спектрі емоцій – як негативних, так і позитивних. Різною є і глибина виявлення емпатії. Вона може відбуватися як легкий відгук на почуття іншої людини, і як глибоке занурення у світ її емоцій та почуттів. Деніель Гоулман описує емпатію як розуміння емоційного складу людини, та як поводження з людьми відповідно до їх емоційних реакцій. Відповідно до висновків сучасних дослідників, емпатія є надважливим компонентом емоційного інтелекту, розвиває глибокі рівні відносин, довіри та є сильною внутрішнім паливом людини [7].

Емпатія (англ. empathy від (грец. patho) — співпереживання) — розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Слово «емпатія» походить від римського «patho», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс «ем» означає спрямований (скерований) всередину [8].

Термін «емпатія» має тривалу історію досліджень в науковій психології від Е. Тітченера в контексті теорії впливу мистецтва. Проте, визначення емпатії одним із перших дав батько-засновник сучасної психології та аналітичної психотерапії Зігмунд Фройд, сказавши про неї як про необхідність для психоаналітика поставити себе на місце клієнта, щоб краще його зрозуміти.

Е. Тітченер у своїй праці «Експериментальна психологія процесів мислення» вперше вжив термін «емпатія». У наступних працях він говорить, що емпатію можна вважати здатністю відчувати (уявляти) себе в певних ситуаціях чи предметах [9]. У різних психотерапевтичних школах саме високий рівень емпатії психотерапевта вважається найбільш доведеним умовою ефективності – 5 – психотерапії загалом. Теодор Ліппс найбільш відомий своєю «Теорією емпатії». Ще до відповідних нейробіологічних досліджень за межі Німеччини, він припідніс емпатію як фундаментальну людську здатність у філософії та психології. Ліппс розумів під емпатією “основний процес у безпосередньому розумінні феноменів експресії”. Емпатія — це внутрішня участь, уявне наслідування досвіду іншого. Його погляд, отриманий завдяки спостереженню та інтроспекції, виник як центральна категорія для соціальних і гуманітарних наук. «Емпатія», за словами Ліппса, створює основу для людства [10].

З цією точкою зору Ліппс дотримувався того, що Девід Юм написав про симпатію приблизно 150 років тому. Але симпатія відрізняється від емпатії. Співчуття означає, що ми жалкуємо когось, а емпатія - намагання повністю зрозуміти, що ми відчуваємо до людини. Почуття жалю до клієнта не є терапевтично корисним, але емпатія показує людині, що ми справді розуміємо, через що вона проходить.

Емпатія - це про сприйняття. Щоб під час консультування емпатія була ефективною, потрібно розуміння, що привносить клієнт, і повідомити це у відповідь таким чином, щоб клієнт відчув, що його зрозуміли. Сприйняття без можливості повідомити про своє розуміння не є ефективним і не створює емпатійного зв'язку. Наприклад, ви можете читати книгу або дивитися фільм, який є емоційним, і ви стаєте дуже залученими в персонажа та відчуваєте справді міцний зв'язок з ним. Ви можете сприйняти це, але ви не можете відповісти на це акторові чи людині в книзі. Отже, цикл емпатії не є завершеним у цій транзакції.

Невролог Вілаянур Рамачандран, описав цей процес як «своєрідну віртуальну реальність, внутрішню симуляцію того, що робить інший» [11].

Також до визначень емпатії долучився і З. Фройд, який розумів, що врахування психотерапевтом психічного стану пацієнта і ставленням себе у цей стан і намагання зрозуміти його, порівнюючи зі своїм дає сильний та позитивний результат [12]. Згідно К. Роджерса, «бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншої людини точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Як нібито стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «як ніби-то». Так, відчуваєш радість чи біль іншої людини, як вона їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як вона їх сприймає. Емпатійний психотерапевт проникливо уловлює сенс стану, який переживає пацієнт у даний конкретний момент, і вказує на цей сенс, щоб допомогти пацієнту сконцентруватися на ньому і спонукати пацієнта до подальшого і більш повного безперешкодного переживання» [13]. Тобто, налагодити контакт та дисоціюватися від внутрішніх оцінок. Емпатія як «безоцінне розуміння іншого в контексті його картини світу, яке здійснюється як специфічний спосіб реакції на переживання іншого», може виступити важливим засобом взаєморозуміння та прийняття [14].

Справжнє розуміння іншого, на думку С. В. Бочкарьової, неможливе без проникнення в його внутрішній світ за допомогою «почуття» [15]. Це набуває особливого значення у ситуації крос-культурного спілкування, оскільки дозволяє перейти більш якісний рівень взаємодії та співробітництва. Мілтон Еріксон в перші дні роботи в палатах Ворчестерської психіатричної клініки в Нью-Йорку познайомився з Джорджем, пацієнтом, про якого ніхто детально не зміг дізнатися за 5 років перебування в клініці. Мілтон знайшов підхід до клієнта, підлаштувавшись під його темп розмови, поведінку та внутрішній



світ. Вже через 3 місяці Джорджа виписали з клініки. А дану систему Мілтон і надалі використовував в лікуванні з клієнтами [16].

Ця ситуація підтверджує теорію К. Роджерса, який вважав, що коли ми розуміємо, як відчуває чи розуміє інший, без бажання аналізувати чи засуджувати його, це дозволяє рости [17]. Співчуття людей одне до одного переважно ґрунтується на їх почутті своєї спільності.

Так, В.А. Шопенгауер вважав ідентифікацію одним із основних механізмів емпатії. У процесі співчуття людина повинна перебороти свій егоїзм для того, щоб зрозуміти іншу людину. У процесі емпатії людина ототожнює себе з іншими, перетворює переживання інших людей на свої, має прагнення припинити страждання інших, що приносить їй задоволення та відчуття щастя [18].

Отже, коротко розглянувши цікаві та різні твердження дослідників щодо терміну «емпатія», а також її зв'язок з емоційним інтелектом, можна зробити наступний висновок. Емпатія - це людський феномен, який в сукупності з емоціями та когнітивно-поведінкових здібностей робить нас особистістю. Емоційний інтелект являється формуючою складовою людини, який дає нам через самопізнання, саморегуляцію та соціальні навички можливість до розуміння інших людей, а саме стати емпатичною людиною. Різноманіття теорій, гіпотез, наведень та підходів до вирішення проблеми емпатії свідчить про недостатню розробленість та відсутність єдиної, переконливої теорії виникнення та існування феномену емпатії. Незважаючи на роки досліджень, емпатію та її участь у роботі психолога на даний момент ще розглядають. У даній роботі ми також поділимося результатами дослідів.

## 1.2. Форми, критерії та компоненти емпатії

Століттями знамениті психологи, психотерапевти та визначні вчені давали різні пояснення та терміни даній особливості індивіда. Відповідь криється у міжособистісній нейробиології. У лобних частках, які відіграють найважливішу роль у розумінні психологічної травми, зосереджена й емпатія - наша здатність "відчувати" іншу людину. Одне з по-справжньому сенсаційних відкриттів у сучасній нейробиології сталося у 1994 році, коли завдяки щасливому випадку група італійських вчених виявила спеціалізовані клітини кори головного мозку, названі згодом дзеркальними нейронами [19].

Дослідники під'єднали електроди до окремих нейронів премоторної кори, після чого налаштували комп'ютер відстежувати, які саме нейрони збуджуються, коли мавпа бере арахіс або хапає банан. Один з експериментаторів глянув на екран комп'ютера, паралельно складаючи в коробку їжу. Мозок мавпи активувався в тому самому місці, де розташовувалися нейрони, що відповідають за моторні команди. Сама мавпа при цьому, однак, не їла і не рухалася. Вона просто спостерігала за вченим, і її мозок побічно повторював його дії.

Незабаром по всьому світу розпочалася хвиля подібних експериментів, і незабаром стало очевидним, що дзеркальні нейрони пояснюють багато колись незрозумілих аспектів роботи розуму, таких як емпатія, наслідування, синхронність і навіть розвиток мови. Можна ствердити, що дзеркальні нейрони є ніби "нейронним вай-фаєм" - ми вловлюємо не тільки рухи іншої людини, а й її емоційний стан, а також наміри. Наприклад, під час сесії психолог підстроюється під тон, позу та емоції клієнта. Сімейна пара або друзі схильні стояти чи сидіти схожим чином і навіть говорити в одному ритмі.

Наші дзеркальні нейрони також роблять нас і вразливими до чужого негативу, через що ми злимося у відповідь на гнів інших людей або піддаємося їхній депресії. Наприклад, якщо часто зустрічатися з подругою-жертвою

(Драматичний трикутник по Карпману), з часом, підсвідомо, людина сама почне себе вести так.

Сучасна наука пояснює механізм дії емпатії теорією дзеркальних нейронів, які здатні відображати стан і дії інших істот (їх же вважають відповідальними за емоційні зараження). Опосередкованим підтвердженням цієї теорії є те, що у людей, які мають певні нейрофізіологічні порушення, знижується або зовсім зникає здатність співпереживати почуттям та емоціям інших. Навіть більше! Вони часто втрачають здатність розрізняти власні емоції та почуття.

На сьогодні науковці більше не вважають емпатію незмінною рисою. Емпатію можна і варто розвивати. Нейропсихологи вважають, що більшість людей мають щонайменше зародкові здібності до емпатії. Проблема полягає в неправильному, або відсутності її розвитку – а саме, нестачі прикладів емпатії у найближчому оточенні, частої табуованості почуттів та емоцій на робочому місці, прагненні виховувати «залізних», незворушних людей [20].

За допомогою психологічних тестів можна визначити власний рівень емпатії. Діагностика емпатії умовно поділяє людей на три рівні.

– Низький рівень. Людина відчуває труднощі у спілкуванні, не вміє співпереживати, емоційно відгукуватися на почуття. Не розуміє вчинків, скоєних під впливом душевних поривів. Таким людям притаманний прояв агресії, замкнутість, невміння підтримати, тривожні.

– Середній рівень. Людина тримає під контролем свої почуття, думки, емоції, не завжди здатна поділитися наболілою душевною проблемою. Розуміє емоційні метушіння інших людей, але вважає, що не варто виставляти свої почуття напоказ.

– Високий рівень. Це чуткі, уважні, толерантні, ввічливі та вразливі особи. Людина відчуває яскравий емоційний відгук на переживання. Часто не відокремлює свої емоційні проблеми від проблем інших людей, однаково співпереживає близьким і стороннім людям.

На думку Е. Ільїна, доцільно розвивати емпатію лише в тому випадку, якщо її початковий рівень не нижче середнього. У структурі емпатії ми виділяємо декілька каналів, а саме:

1) раціональний канал, що характеризує фокус уваги, сприйняття та думки суб'єкта, що виражає емпатію, по суті іншої людини - в її ситуації, проблемах, поведінці. Саме спонтанний інтерес до іншого сприяє подальшому емоційному та інтуїтивному відображенню партнера. У раціональній складовій емпатії відсутня логіка чи спонукання до інтересу до іншого, партнер привертає увагу від свого власного буття;

2) емоційний канал емпатії, який відображає здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з іншими - співпереживати, брати участь тощо. Емоційна чутливість у цьому випадку стає засобом «входу» в енергетичне поле партнера. Зрозумійте внутрішній світ, спрогнозуйте поведінку та ефективно впливайте, лише якщо суб'єкт емпатії розробив певний канал [21];

3) інтуїтивний канал емпатії, який свідчить про здібність суб'єкта бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись лише на досвід, який є у підсвідомості.

У психології емпатію розглядають, як єдність емоційних, когнітивних та вольових процесів. Серед видів емпатії виокремлюють такі:

– емоційну – реакцію афективного типу, основу на механізмах проекції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого; готовність відгукнутися на почуття і душевні хвилювання. базується на механізмі проекції, яка дає можливість розуміти емоційні стани іншої. Однією з форм є не активне співчуття та співучасті в емоційному стані партнера (“я помічаю, що йому погано”);

– когнітивну – що ґрунтується на розумових процесах: здатності інтенсивно проаналізувати інформацію про співрозмовника, готовність зрозуміти і прийняти його позицію, а також здатності передбачити його психологічні реакції в конкретних ситуаціях. Базується на інтелектуальних

процесах і має здатність “взутись у взуття іншого”. Тобто внутрішньо відчувати думки, почуття і дії. Співчуття є ключовим відчуттям реципієнта (“мені не байдуже, що його щось турбує”);

- поведінкову – реакція вольового типу, виражається у мотивації до альтруїстичної допомагаючої поведінки на користь іншої людини, спрямованої на поліпшення її емоційного стану. здатність та бажання допомогти тому, хто страждає, як прояв на розуміння ситуації людини (“я хочу допомогти”, “ми справимося з цим”).

Розглянемо психологічний механізм перебігу емпатійного процесу. Для того, щоб пізнати психологічну сутність емпатії як компонента духовності ми визначили особливості виникнення та перебігу емпатійного процесу .

Емпатійна взаємодія виникає в разі наявності трьох основних її чинників:

- емпатогенна ситуація, тобто ті обставини, які спричинили у певної особи (істоти) особливий емоційний стан та потребу у підтримці з боку іншої особи (істоти). Такі ситуації можуть бути як психотравмуючими, так і приємними. Відповідно, емоції носять негативний або позитивний характер;

- об'єкт емпатії, тобто особа (істота), яка потребує підтримки або сприяння;

- суб'єкт емпатії, тобто особа, у якої виникають певні переживання щодо об'єкта емпатії, а також є здатність надати відповідну підтримку.

Можна виділити три основних фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами.

Фаза I. *Емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу.* Основні психологічні механізми цієї фази — це емоційне зараження у поєднанні з аналітико-мнемічною діяльністю та емпатійна ідентифікація. Емпатійну ідентифікацію можна описати як процес емоційно-почуттєвого поєднання суб'єкта емпатії з об'єктом емпатії внаслідок взаємодії, прийняття та

переживань чужих почуттів, як своїх власних. А самим результатом емотивно-когнітивної фази є співпереживання.

Фаза II. *Почуттєва фаза емпатійного процесу*. Психологічний механізм є емпатійна децентрація, тобто подолання егоцентризму та перетворення власних почуттів суб'єкта емпатії шляхом інтеріоризації. Ці процеси і є причиною виникнення співчуття.

Фаза III. *Вчинково-дієва фаза емпатійного процесу*. Активне втручання суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії, через специфічну дію.

На рівні інтуїції завершуються та узагальнюються різні відомості про партнерів. Соціальна емпатія - одна з важливих складових когнітивної, емоційної та поведінкової сфер самореалізації молодих студентів. Це суттєво сприяє інтеграції студентів у соціокультурне середовище, тому вивчення соціальної емпатії студентів є, на наш погляд, важливим та актуальним [22].

Наступні існуючі критерії виділення видів емпатії, такі як :

- 1) генезис емпатії (на основі цього критерію виділяють глобальну, егоцентричну і просоціальну емпатію);
- 2) диспозиційність емпатії (особистісна й ситуативна емпатія);
- 3) рівень розвитку емпатії (елементарно – рефлекторні та особистісні форми емпатії).

З вище згаданими фактами Т. П. Гаврилова виділяє такі форми емпатії, як:

- співпереживання (сприйняття почуттів іншої людини через ототожнення з нею);
- співчуття (переживання почуттів партнера, відмінних від власних) [23].

Українські науковці-психологи О. Орищенко та О. Саннікова розглянули та виділили три рівні в структурі емпатії [24]:

- формально-динамічний рівень - якісні (модальні);
- динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії;
- змістовно-особистісний включає ті аспекти емпатії, що стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта.

Наприклад, внаслідок війни росії проти України, українські емігранти, що знаходяться далеко від рідних співпереживають їм і відчують себе в подібному стані. Інші ж співчують людям, які змушені були це пережити. Найкоротше та більш цільове з усіх тверджень являються слова І.Беха, що співпереживання виникає у результаті емоційних стосунків двох суб'єктів, коли емоції одного суб'єкта передаються іншому [25].

### **1.3. Вплив емпатії на специфіку роботи психолога з клієнтами**

У сучасних напрямках психології, більшість підтримує той факт, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. При цьому індивід проектує емпатії переживання співбесідника, але вони обернені на себе. Емпатія як чуттєва характеристика особистості, що відбиває внутрішній стан психолога, є феноменом, який описується поняттям "ставлення" (до самого себе, до об'єктів своєї діяльності). Екстеріоризується ж емпатія за допомогою спілкування, яке Я.Л. Коломинський визначив як процес інформаційного або предметної взаємодії для людей, реалізує і формує їх міжособистісні відносини [26].

У зв'язку з цим, емпатія, як феномен емоційно-когнітивний природи, який відбиває загалом трикомпонентну структуру взаємодії та спілкування суб'єктів, виступає як механізм встановлення взаємовідносин, що є суб'єктивною стороною взаємодії. Саме тому, на наш погляд, емпатія містить

у собі єдність взаємодії та взаємовідносини, що дозволяє психологу пізнати та зрозуміти наміри та можливості об'єктів своєї діяльності для здійснення професійних цілей.

Сьогодні все більше визнається, що емпатія в терапевтичних стосунках є життєво необхідною для ефективної терапії. Емпатія не є навичкою консультування як такої; це більше *спосіб існування*. Це дуже важливо, тому що це основа навичок, які ми можемо принести на заняття. Навички консультування – рефлексія, перефразування, невербальне спілкування тощо – нічого не варті, якщо ми не маємо емпатії, що проходить через них. Переваги емпатії стають очевидними, коли клієнт відчуває: *«Так, ця людина мене розуміє»*. За рахунок такої думки клієнта був сформований емпатичний зв'язок, який поглиблює відносини клієнт-консультант.

Карл Роджерс, розвиваючи особистісно-орієнтований підхід до консультування, визнав, що емпатія необхідна в терапевтичних стосунках для встановлення психологічного контакту. Але не має значення, до якого підходу чи моделі консультування ви звернетесь. Емпатія повинна бути присутня навіть у більш психодинамічних, психоаналітичних формах терапії.

Інтеріоризація емпатичних переживань психолога здійснюється в процесі життєвої практики, професійного навчання та трудового досвіду психолога.

Це означає, що емпатія подається як:

- особистісно-значуще, емоційне та когнітивне відображення психологом об'єктів професійної діяльності; як внутрішній стан психолога, викликаний взаємодіючої стороною та що становить основу його відношення;
- відношення, що реалізується у зовнішній поведінці - спілкуванні (вербальному та невербальному);



– складова процесуальної сторони взаємодії. Таким чином у взаємодії психолога з об'єктами професійної діяльності емпатія містить у собі єдність внутрішньої підструктури діяльності (відносини) та зовнішньої підструктури (спілкування), що реалізує це відношення у практичній діяльності.

Процес включення емпатії у професійну діяльність психолога можна розглянути як схему на рис. 1.1.

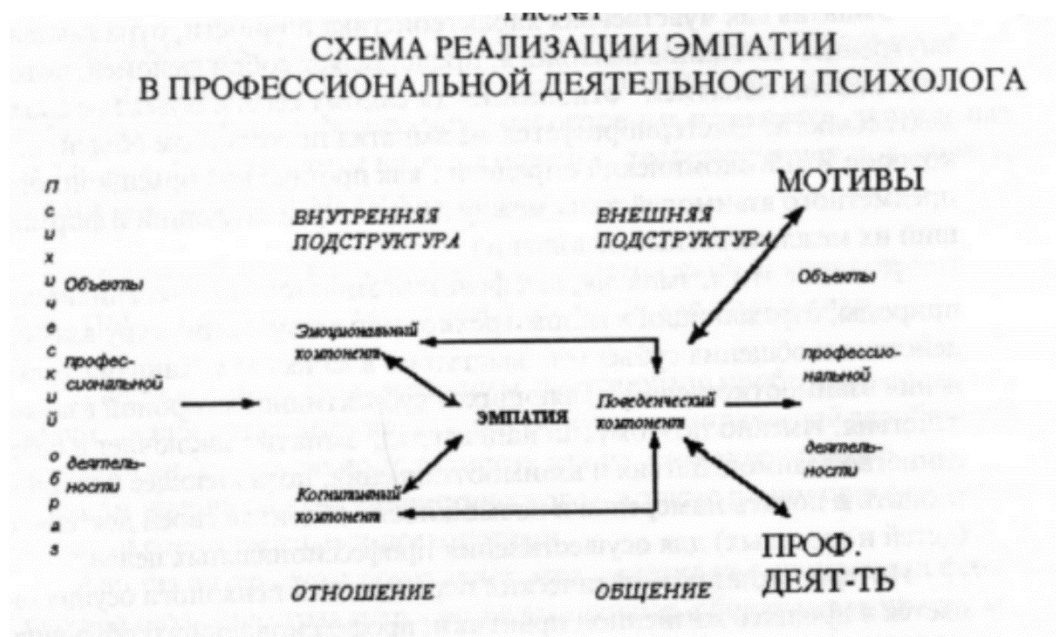


Рис.1.1. Схема реалізації емпатії в професійній діяльності психолога

Дослідники наголошують на тому, що психолог, входячи в світ клієнта, повинен слідкувати за кордонами свого внутрішнього світу. Тобто, маючи емпатійний контакт клієнтом, може привідкривати особисті життєві ситуації, але при цьому розуміти ціль цього відкриття. Терапевт повинен вміти дисоціюватися від світу клієнта, але може розкривати себе повністю в емпатійному процесі, але не допусткати його в свій емоційний стан. Як вважають С. Зонненберг, С. Лазар, Р. Урсано , необхідною умовою, яка гарантує досягнення успіху в психотерапії є участь клієнта і його внутрішній відкритий світ до психолога [27].

Одне із перших важливих пунктів в закріпленні контракту є емпатійне слухання, яке допомагає психологу спрямувати основну увагу на головні слова та стан пацієнта. Тому що, в них криється прихований зміст причин, які турбують або не дають спокою клієнту. Також важливо розуміти, що розголошуючи пацієнту зроблені ним висновки, можуть травмувати пацієнт, так як він може бути до них ще не готовим. Тому необхідно витримати паузу в висновках, щоб він зміг “почути” і зрозуміти те, що йому хоче повідомити його психолог [28].

К. Роджерс прекрасно описав роботу психолога і клієнта метафорою “садівника”: гарний психотерапевт, немов садівник, дбайливо, терпляче, з любов’ю та увагою лише створює умови для актуалізації внутрішніх механізмів росту особистості клієнта. Акцент, таким чином, переноситься на забезпечення психотерапевтом необхідних і достатніх умов контакту з клієнтом, а, отже, і його терапевтичних змін. Забезпечити ці умови може далеко не кожен психотерапевт, тому що вони не є результатом певної терапевтичної техніки. Скоріше, вони являють собою особистісні установки самого психотерапевта, які є необхідними і достатніми умовами (що йдуть від терапевта) зміни клієнта [29]. Згодом, К. Роджерс розглядав емпатію в інших сферах життя і ввів поняття “конгруентність”, як другу по важливості рису в практиці терапії. Тому що в першу чергу конгруентність - це спосіб індивіда приходити в контакт з собою, своїми відчуттями і можливістю їх показувати.

Таким чином феном конгруентної емпатії – це:

- емпатійне розуміння клієнта, яке адекватно описується метафорою – ввійти в “шкіру клієнта”, або ввійти в його “черевики”. Це означає, що психотерапевт налаштувався на світ клієнта, бачить його, та розуміє глибину переживань. Клієнт цінить розуміння свого світу і розширює свою Я-концепцію;

- безумовна повага та позитивне ставлення до клієнта. Любій людині приємна підтримка, прийняття, турбота. Таку увагу можна зрівняти з

материнським ставленням, яке насправді хочеться кожній людині на планеті. Безумовна повага – це повага без оцінок, схвалення, віра в ресурси кожного клієнта та їх позитивній зміні. Славнозвісний вислів будь-якого психолога Я ОК і ТИ ОК;

– конгруентність психотерапевта. Конгруентність, або достовірність, про правильне сприймання психотерапевтом його професійного та особистого досвіду. Під досвідом розуміються навіть неусвідомлювані події, так і події, які відносяться до певної ситуації [30].

Якщо у психолога відсутня довіра до клієнта, то він в процесі психотерапії веде себе обережно і захищається. Кожен психолог, психотерапевт вносить у стосунки із клієнтом свої страхи, сценарії і таким чином стає інконгруентним.

Існує дві форми інконгруентності:

1. між почуттями психотерапевта і його усвідомленням цих почуттів;
2. інконгруентність між усвідомленням цих почуттів і їх вираженням.

В другій формі інконгруентності психотерапевт свідомо приховує свої почуття, намагаючись бути “професіоналом” у стосунках із клієнтом. Такий “професійний фасад” антитерапевтичний для людиноцентрованого терапевта.

Результат інконгруентності – встановлення “подвійних зв’язків” із клієнтом: розходження між вербальною і невербальною поведінкою, словами і почуттями [31].

Психотерапевт не повинен грати роль життєвого сценарія клієнта. Психотерапевт повинен бути у терапії самим собою. Влюбій формі психотерапії потрібна особистість психотерапевта, а не технічні прийоми. А якщо конгруентність не проявляється, то для цього психологу чи психотерапевту потрібна супервізія.

Наведені вище умови терапевтичної зміни світу клієнта – картина ідеального психотерапевта. У реальності можна лише як завгодно близько наближатися до цього ідеалу.

Емпатійний спосіб спілкування з іншою особистістю має кілька граней. Він передбачає входження в особистий світ іншого і перебування в ньому "як удома". Він охоплює постійну чутливість до мінливих переживань іншого - до страху або гніву, або засмученості, або сорому - одним словом, до всього, що відчуває він або вона. Це означає тимчасове життя іншим життям, делікатне перебування в ньому без оцінювання й осуду. Це означає вловлювання того, що інший сам ледь усвідомлює. Але при цьому відсутні спроби розкрити абсолютно неусвідомлюване почуття, оскільки вони можуть виявитися травмуючими. Це включає повідомлення про ваші враження, про внутрішній світ іншого, коли ви дивитеся свіжим і спокійним поглядом на ті його елементи, які хвилюють або лякають вашого співрозмовника. Це передбачає часті звернення до іншого для перевірки своїх вражень і уважне прислуховування до отриманих відповідей. Ви довірена особа для іншого, вказуючи на можливі смисли переживань іншого, ви допомагаєте йому переживати більш повно і конструктивно. Бути з іншим у такий спосіб означає на деякий час залишити осторонь свої точки зору і цінності, щоб увійти у світ іншого без упередженості. У певному сенсі це означає, що ви залишаєте осторонь своє "я". Це можуть здійснити тільки люди, які почуваються досить безпечно в певному сенсі: вони знають, що вони загубили себе в деколи дивному й чудернацькому світі іншого і що зможуть успішно повернутися у свій світ, коли захочуть.

Однією із запропонованих технік К. Роджерсом є емпатійні відповіді терапевта. Наприклад: "Ви відчуваєте, що весь світ проти Вас". Емпатійна відповідь – це вербалізація терапевтом світо- і самовідчуття клієнта. На його думку, емпатійні відповіді дають можливість клієнту відчути, що терапевт його розуміє і знаходиться з ним у цьому "танці" [32]. На думку Н.Шикиравої в терапевтично-клієнських відносинах емпатійний стосунок є найважливішим компонентом.

Зміст емпатійного стосунку прямо залежить від психологічної зрілості психотерапевта. Зрілий терапевт пропонує ту форму емпатії, яка зрозуміла і підтримується клієнтом, натомість молоді психотерапевти демонструють клієнту свою улюблену форму емпатії [33].

В своїй практиці І. Ялом познайомився з жінкою, яка хворіла на рак. Вона розказала йому історію, про одну ситуацію з своїм батьком. Вона з нетерпінням чекала, коли батько повезе її до коледжу на машині — тоді вона могла б побути з ним наодинці за кілька годин. Але довгоочікувана поїздка обернулася катастрофою: її батько був у своєму репертуарі, довго бурчачи з приводу огидної, заваленої сміттям річечки осторонь дороги. Вона ж, з іншого боку, не бачила жодного сміття у цьому чудовому чистому сільському потоці. Вона не знайшла, що відповісти, і, зрештою, занурившись у мовчання, вони провели решту шляху, не дивлячись один на одного. Пізніше, вона їхала тією ж дорогою одна і була вражена, помітивши, що там було дві річки - по одній на кожній стороні дороги. "Цього разу я вела машину, - сказала вона сумно, - і річка, яку я бачила з вікна з боку водія, була саме такою потворною і забрудненою, якою її описав мій батько".

І. Ялом зазначив, що п'ятдесят років тому Карл Роджерс охарактеризував «обережну емпатію» як одну з трьох найбільш значущих рис професійного терапевта (разом з «беззастережним позитивним розташуванням» та «щирістю») і започаткував область психотерапевтичного дослідження, яке в кінцевому рахунку призвело до чіткого доказу практичної ефективності. Процес терапії покращується, якщо терапевт обережно проникає у світ пацієнта. Пацієнти отримують користь від самого досвіду повного дослідження та повного розуміння.

Так, для нас важливо оцінити, як саме наш пацієнт сприймає минуле, сьогодення та майбутнє [34]. Проте, цілком очевидно, як зазначає С.С. Степанов, що емпатія є цінною професійною якістю психолога, чия практична діяльність пов'язана з безпосередніми контактами з людьми, з допомогою у

вирішенні їх проблем. При цьому особливо важливо не забувати про її суб'єктивні межі, вихід за які може завершитися професійним вигоранням. Тобто психолог повинен уміти проникнутися переживаннями іншої людини, однак не настільки, щоб перетворити чужі проблеми на свої [35].

Як вважають С. Зонненберг, С. Лазар, Р. Урсано, першорядною та необхідною умовою, що забезпечує досягнення успіху в психодинамічній психотерапії є потреба пацієнта брати участь у такій роботі і його довіра до психотерапевта [36]. Дослідники відзначають важливість емпатійного вислуховування пацієнта, яке допомагає психоаналітику спрямувати основну увагу лікування на пропозиції пацієнта, на те, що він пропонує розглянути в процесі психотерапії. При цьому, психотерапевт повинен пам'ятати, що не можна відразу розголошувати пацієнту зроблені ним висновки, так як пацієнт може бути до них ще не готовим. Тому необхідно ретельно готувати як висновки, так і клієнта до того щоб він зміг "почути" і зрозуміти те, що йому хоче повідомити аналітик [37].

Також було розглянуто взаємозв'язки між стажем, віком та особливостями прояви емпатії психологів:

- у групі фахівців-початківців були виявлені позитивні кореляції між стажем практичної діяльності та показниками емпатії, як особистісної риси та емпатії, як професійного якості;

- стаж досвідчених фахівців позитивно взаємопов'язаний з емпатією, як професійною якістю та негативно взаємопов'язаний з емпатією, як особистісною рисою;

- вік психологів-консультантів-початківців негативно взаємопов'язаний з емпатією як професійною якістю і не корелює з емпатією як особистісною рисою;

- вік досвідчених професіоналів позитивно взаємопов'язаний з емпатією як професійною якістю, кореляцій з емпатією як особистісною рисою не виявлено.

У психологів-початківців деякі показники емпатії (як 28 особистісні риси) позитивно взаємопов'язані з їх власною оцінкою емпатії як професійної якості, а у досвідчених спеціалістів емпатія як особистісна риса взаємопов'язана з емпатією як професійною якістю негативно [38].

Однак тоді виникає питання щодо того, чи є емпатія рисою чи станом? Як сприйняття перспективи пов'язане з емпатичними емоціями? Як ми насправді беремо участь у сприйнятті перспективи і чи природа емоції впливає на нашу поведінку та досвід одержувача емпатії?

Намагаючись прояснити цю неоднозначність визначення, Марк Девіс розробив модель, яка організовує епізод емпатії на *чотири взаємопов'язані конструкції*, причому кожна конструкція у моделі впливає на пізніші конструкції, а також суміжні конструкції мають найсильніший зв'язок один одному [39].

Першими в моделі є антецеденти, які включають диспозиційну здатність співпереживаючого сприймати перспективу та схильність переживати емоційні реакції, типи емоцій, які включає ситуація, і подібність між співпереживаючим і одержувачем емпатії. Попередньою ознакою є схильність людини до саморефлексії власного попереднього досвіду, а також цінностей і упереджень, які будуть впливати на їх сприйняття точки зору іншої людини.

Друга конструкція у моделі стосується процесів, до яких може бути залучений той, хто співпереживає. Ці процеси включають несвідому поведінку (наприклад, моторну міміку), ті, що базуються на умовних реакціях і, що найважливіше для нинішнього обговорення, більш добровільний і когнітивно складний процес сприйняття перспективи. Люди використовують ряд стратегій, щоб прийняти точку зору іншої людини, включаючи уяву себе в її ситуації; використання нашої власної точки зору, але коригування наших висновків з урахуванням унікальної ситуації іншої людини; розмірковуючи про випадки, коли ми переживали ситуацію, подібну до ситуації іншої

людини; і використання стереотипів або евристик (емпіричні правила) щодо того, як певні типи людей почуваються в певних типах ситуацій.

Третя конструкція, внутрішньоособистісні наслідки, включає афективні реакції емпата(паралельний результат), або коли емпат відчуває афект, який є відповіддю на ситуацію іншого, але не обов'язково є таким самим (реактивний результат). Останнє включає емпатичну турботу, співчуття та співчуття іншій людині, і навіть особисті страждання, коли емоція, що відчувається, є неприязною та більше зосереджена на собі, ніж на інших. Реактивні результати, в основному чутливі, зацікавлені та співчутливі реакції, позначають емоційну реакцію терапевта, а не переживання тих самих паралельних емоцій, що й їхній клієнт.

Четверта конструкція, міжособистісні результати включають низку міжособистісних форм поведінки; найчастіше досліджуються альтруїзм і допомога. Дослідження Деніела Бетсона та його команди протягом кількох десятиліть показали, що емпатична турбота спонукає того, хто співпереживає, бажати допомогти іншій людині, тоді як особисті страждання, як правило, перешкоджають такій поведінці допомоги [40].

Модель Девіса зосереджена на пізнаннях і почуттях співпереживаючого, але також важливо враховувати, як співпереживаючий (терапевт) демонструє свою емпатію клієнту. Розглядаючи досвід клієнта, ми можемо використовувати модель подібним чином, враховуючи, чи вважає клієнт, що терапевт намагався прийняти його точку зору (процес), виявляв співчуття (внутрішньоособистісний результат) і намагався допомогти йому (міжособистісний результат). Ми також можемо вивчити типи процесів, в які бере участь клієнт, наприклад, співпереживання терапевта, що спонукає клієнта досліджувати свій досвід. Результати для клієнта можуть включати розвиток самосвідомості, розуміння та проникливості, а також здатність асимілювати проблемний досвід і почуття. У той час як терапевт і клієнт мають свої окремі та унікальні точки зору, процеси емпатії між терапевтом і



клієнтом також передбачають розвиток спільного розуміння терапевтом і клієнтом точки зору та досвіду клієнта.

Є ще один не розкритий повністю феномен емпатії психолога в практиці. *Ідіосинкратична емпатія* - це співпереживання в розвиненому стані. «Ідіосинкратичний» визначається як такий, що стосується окремої людини. Ідіосинкратична емпатія означає, що емпатія буде різною залежно від людини, з якою ви працюєте, і її майже можна описати як «типи емпатії в консультуванні». Якщо ви перебуваєте в системі відліку клієнта, якщо ви справді бачите речі, як вони, тоді емпатія буде індивідуальною для кожного клієнта .

Термін «ідіосинкратична емпатія» вперше ввів А. Бек. Він визнав, що емпатія під час консультування повинна бути різною залежно від того, що приносить клієнт, ким він є та якою є його система відліку. Таким чином, з одним клієнтом ви можете виявити, що смієтеся, а сльози котяться по щоках. Це добре, якщо саме там перебуває клієнт і що він приносить того дня – ви були з цим клієнтом, коли він був сповнений радості, сміху та веселощів. З наступним клієнтом ви можете опинитися зовсім в іншому місці [41].

Використання ідіосинкратичної емпатії в консультуванні. Ідіосинкратична емпатія — це рефлексія таким чином, щоб клієнт відчув себе почутим. Тож, можливо, емпатична реакція в ситуації, описаній вище, може бути на кшталт: *«Вау, це звучить так жахливо для тебе, що коли ти дивишся в дзеркало, ти просто бачиш цю товсту людину, яку ти просто терпіти не можеш, і визнати, що це ти»*. Це точно не порятунок клієнта. Це емпатично і в їхній системі відліку. Ми не намагаємося врятувати їх від болю, який вони відчувають до себе, ми це *розуміємо*. Ось, що таке емпатія в консультуванні.

Але й без емоційного компоненту ніяк в терапевтичному просторі. Стосунки між клієнтом і консультантом відомі територією безпеки

зцілювальним діалогом та пізнанням себе справжнього. Можливо, це одні із найбільш здорових стосунків, які встановлюються між двома людьми, що стають початком нової історії в житті як клієнта, так і психолога. Ці допоміжні стосунки дають ту підтримку з середини, яку зовні дати не можуть.

Карл Роджерс дав своє визначення для них: "Стосунки, в яких одна зі сторін має намір внести силу та віру в зростання, розвиток, поліпшення життя, розвиток особистості та її кордонів". Це кропітка робота над внутрішніми ресурсами, зміною фільтрів сприйняття, підтримкою в зростанні особистості та відкриттю індивідуального потенціалу для життя, сповненого сенсу.

Роль емоційної взаємодії в психологічному консультуванні має стояти на першому місці. З її встановлення починається робота будь-якого психолога. Але також над цією взаємодією потрібно постійно працювати. Ця емоційна взаємодія про контакт, який є інтенсивнішим та глибшим, ніж взаємодія в повсякденному житті. Тому що в світі поза терапією, не всі стосунки побудовані на безоціночному прийнятті та повазі. Навіть діалог, в якому слухають і чують може не відбутися.

Консультативний контакт - мета психотерапії та одночасно інструмент. Інструмент, тому що є головним засобом для досягнення всіх цілей консультування, а терапія, тому що зцілює сама по собі - щира мета.

Консультативний контакт може дати більше ефекту, ніж використання спеціальних технік. Клієнт отримує можливість бути вислуханим і зрозумілим, розуміти свої потреби та дивитися на ситуації під іншим кутом, а потім переносити досвід взаємодії у своє життя поза терапією в стосунки з іншими людьми. Побудова таких стосунків у процесі навчання та роботи - пріоритетне завдання, оскільки без них неможливо допомогти клієнту, почути справжнього його і підтримати його.

Джордж і Крістіані пояснили шість унікальних характеристик таких стосунків [42].

1. Емоційність. Істотну роль у побудові терапевтичних стосунків відіграє емоційний аспект. У стосунках між клієнтом і консультантом велика увага приділяється дослідженню і пред'явленню почуттів і актуальних станів. Консультант сам говорить про свої переживання і заохочує клієнта робити те саме. При цьому діалог може бути підбадьорливим і лякаючим, тривожним і підтримуючим.

2. Інтенсивність. Консультативний контакт є інтенсивнішим, ніж більшість інших контактів у житті людини, бо, по-перше, передбачає чесне і відкрите самопред'явлення, а по-друге, чітко обмежений за часом і структурований.

3. Зростання і зміни. Терапевтичні стосунки є динамічними, вони постійно розвиваються, як і їхні учасники. У процесі консультування змінюється й особистісно зростає не тільки клієнт, а й консультант.

4. Конфіденційність, яка також є особливістю консультаційного контакту. Коли людина знає, що інформація, яку вона повідомляє, не буде розкрита, вона може порушувати складні та емоційно насичені теми.

5. Підтримка. Тією чи іншою мірою підтримка використовується в будь-якій психологічній консультації. Без неї клієнту було б складно щось змінювати у своєму житті, пробувати нове, просто приймати себе.

6. Чесність. Консультант часто говорить клієнту те, що йому не сказали б друзі та знайомі, він прямий і щирий у своїх проявах.

На сьогоднішній день, питання про особливості та види консультативного контакту не є однозначним. Велику роль у гуманізації психотерапії, зміні ставлення до клієнта і консультативного контакту зіграли роботи Карла Роджерса. Роджерс сформулював наступні шість умов, що сприяють позитивним змінам особистості в процесі психотерапії.

1. Клієнт і психотерапевт перебувають у психологічному контакті. Це означає, що між двома людьми, щонайменше, існують якісь стосунки.

2. Клієнт відчуває значну невідповідність між своїм дійсним переживанням і своєю “Я-концепцією” щодо цього переживання (тобто переживання клієнта ніяк не вкладаються в його уявлення про себе), він уразливий і тривожний.

3. Психотерапевт є інтегрованим і гармонійним. Людина, яка прийшла на консультацію, має ясно відчувати, що відкривається перед щирим і приймаючим консультантом. Однак поза сесією консультант має право відчувати почуття, які свідчать про те, що він не є повністю інтегрованим, наприклад тривогу, розпач, ворожість тощо.

4. Психотерапевт проявляє безумовну позитивну увагу до клієнта. Це означає, що терапевт ставиться до клієнта з теплом, хвалить його як людину, не оцінює його почуття або переживання. Він повністю приймає клієнта, без схвалення і осуду. Безумовна позитивна увага терапевта дає змогу клієнту висловити свої справжні почуття, не боячись докору, та інтегрувати ці почуття у змінену Я-концепцію.

5. Психотерапевт емпатійно розуміє клієнта і прагне передати це клієнту. Психотерапевт відчуває внутрішній світ клієнта так, наче б він був його власним. Він сприймає, відчуває, переживає так само, як і клієнт. Повністю увійшовши в заплутаний і спотворений для клієнта його суб'єктивний світ, психотерапевт може емпатійно висловлюватися, тим самим роблячи цей світ яснішим і зрозумілішим для клієнта.

6. Має відбутися передача клієнту емпатійного розуміння і безумовної позитивної уваги психотерапевта. Відображаючи й уточнюючи почуття клієнта, психотерапевт передає своє емпатійне ставлення в кожному слові та дії, а клієнт сприймає це як відображення сприйняття і розуміння психотерапевтом. Наскільки клієнт відчуває, що його приймають, настільки буде виконано цю умову, а в клієнта з'явиться можливість досягти позитивної зміни особистості [1; 9; 13; 17; 29; 32].

Однак не всі психологи мають достатнє розуміння, прийняття, рівень емпатичності до клієнта, і це звичайно може відобразитись на сесіях та у поведінці психолога. За рахунок дзеркальних нейронів, клієнти також можуть зчитувати та відчувати стан людини навпроти. При негативній поведінці, такій як недостатнє розуміння, неповага або навіть знецінення. Ведення консультації такою манерою спонукає клієнта блокувати спілкування, виражати невпевненість, страх та обезцінення себе. Подібні реакції називають бар'єрами спілкування.

Джордж і Крістіані аналізують вплив цих бар'єрів на консультативну бесіду і називають побічні ефекти такого консультування:

1. Надання порад дає можливість клієнту зняти з себе відповідальність за прийняття рішень; підтримує його залежність від інших людей.

2. Пропозиція готових рішень (особливо тих, що стосуються тих проблем, які клієнти пред'являють у період знайомства) може легко відвести терапевта від тих непростих життєвих завдань, що стоять перед клієнтом, зводить життєві складнощі до тривіальних проблем, що мають рішення.

3. Моралізування і "проповіді" консультанта супроводжуються словами про те, що клієнт повинен відчувати і що повинен робити. При цьому у клієнтів, як правило, виникають провина, сором, пригнічена або навіть відкрита агресія. Спілкуючись таким чином, консультант не прагне зрозуміти клієнта - навпаки, він підганяє світ клієнта під свій власний. Приклади: "Ви не повинні ненавидіти свого батька", "Ви маєте бути твердішими з вашим начальником".

4. Постановка "діагнозу" клієнту робить психотерапевта занадто відстороненим і об'єктивним, вимикаючи його в ці моменти з діалогічної взаємодії, перетворюючи клієнт-терапевтичні стосунки на стосунки лікаря і пацієнта. Приклад: "Вашою основною проблемою є комплекс

неповноцінності, який утримує Вас від встановлення продуктивних зв'язків з іншими".

5. Оцінка або критика консультантом клієнта призводять до того, що клієнт перестає довіряти терапевту, легко замикається в собі, боїться проявляти почуття, не розповідає про глибокі життєві проблеми і переживання. Наприклад: "Невже Ви досі не можете правильно організувати свій робочий день?", "Мені страшенно не подобається, що Ви курите наркотики".

6. Негативний вплив позитивних оцінок на клієнта, як правило, пов'язаний або з применшенням значущості проблеми, або з недооцінкою її складності, або з запереченням її існування взагалі. При цьому дуже важливо, щоб консультант час від часу із захопленням та ентузіазмом відгукувався на зміни, що відбуваються в житті клієнта, на ознаки його особистісного зростання (дотримуючись при цьому обережності та зберігаючи адекватність). Наприклад: "Ви такі сильні, що я впевнена, зможете впоратися з тиском начальника наступного тижня без будь-яких проблем".

7. Розрада на певний час допомагає клієнту, підтримує його, допомагаючи усвідомлювати певну спільність його особистих переживань і переживань багатьох інших людей. Однак при цьому воно призупиняє клієнт-терапевтичну взаємодію, стимулює залежність та інфантильність клієнта, не даючи йому дорослішати, зупиняє обговорення сильних переживань клієнта з приводу низки його проблем. Наприклад: "Тримайтеся! Ви маєте впоратися з цим".

І якраз в цьому випадку і потрібно розвивати конгруентність психолога.

Було б також доречним, згадати тему самооцінки та емпатії терапевта. Звичайно, діяльність психолога має свою специфіку роботи, в основі якої співчутливе, емпатійне ставлення до особистості, її потреб і проблем. Тому не лише рівень професійності є головним, а й індивідуальні особистісні якості, а саме самооцінка, яка формує саму людину, а згодом самого

психолога. Правило прийняття зовнішнього світу неможливо без розуміння себе, оцінки свого місця в соціумі, та усвідомлення свого ставлення до навколишнього світу та людей в ньому» [43].

Отже, як було вищезгадано, головним чинником діяльності психолога є міжособистісна взаємодія та висока емоційна насиченість. В професійному становленні надзвичайно важливою є особиста адекватна самооцінка, розуміння своїх компетенцій, саморефлексія, розвиток професійних якостей, відпочинок. Так як це все впливає на психологічний стан та працездатність.

Можна сміло сказати, що емпатія в психології є соціальною емоцією, особистісною рисою чи здібністю людини, і розуміють її як процес чи стан. За схожістю її порівнюють із симпатією, інтуїцією, психологічним тактом, рефлексією, ідентифікацією, тощо. Емпатію найчастіше в трьох словах можна описати як:

- 1) процес розуміння внутрішнього стану іншої людини;
- 2) вміння поставити себе на її місце (думки, почуття, сенси, тощо);
- 3) пережити ситуацію разом з нею так, ніби вона сама все відчуває;
- 4) співчуття до іншої людини з приводу її страждання, що трансформується у бажання їй допомогти.

Можемо також сформулювати те, що емпатія розуміється дослідниками як захисна функція терапевта, для якого клієнт є чужим, зовнішнім по відношенні до нього, але в той же час необхідним для вияву своєї сутності.

Таким чином, ми проаналізували різні теоретичні підходи та розуміння емпатії. Емпатія являється однією із найважливіших складових майбутніх психологів, так як дає можливість стати гостем у внутрішньому світі клієнта. Терапевтичні стосунків в сесіях передбачають співчуття, глибоку турботу, повагу до страждання іншої людини. Вираження емпатії це не просто про слова або діалог. За нею стоїть глибоке розуміння та демонстрація особистого зв'язку з клієнтом. Виявлення емпатії у психолога спрямовують клієнтів у безпечне місце, де вони можуть зіткнутися зі своєю тривогою та засмученням,

пережити та визнати їх. І все ж емпатія починається з особистості, а точніше, з нашого самосприйняття.

Щоб мати здатність до співчуття, психологи в першу чергу, такі ж самі люди, у яких є свої переживання, думки, емоції та проблеми. За цими факторами стоять незламні стовпи з самооцінки та саморефлексії. Коли ми формуємо себе на основі того хто ми є, що нам подобається, які цінності нами керують. Внутрішні кити опори, дають нам можливість розвивати свій потенціал, реалізовувати себе в професії. І за рахунок здорової самооцінки та глибокого розуміння себе, психологи створюють приємний, розвиваючий та підтримуючий простір, де клієнти відчують себе в безпеці, де переживають свої емоції та вчаться заново ставати собою.

Емпатичність закладена генетично в кожній людині. Але її проявлення та розвиток залежить від багатьох зовнішніх факторів. Тому для майбутніх психологів, ця риса характеру є важливою в консультуванні.

Отже, можна ствердити, що емпатичний психолог дає своєму клієнтові набагато більше, ніж просто консультування. Він надає йому можливість бути почутим та не бути оціненим.



## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Емпатія - є однією із головних характеристик майбутнього психолога. І тут грає роль як і емоційний інтелект, так і самооцінка майбутнього психолога. Нами було коротко розглянути цікаві та різні твердження дослідників щодо терміну «емпатія», її розуміння, її вплив на роботу в консультуванні. Емпатія - це людський феномен, який в сукупності з емоціями та когнітивно-поведінкових здібностей робить нас особистістю.

Емоційний інтелект являється формуючою складовою людини, який дає нам через самопізнання, так як воно є найперший та найнеобхіднішим кроком до знайомства з собою та пізнання інших. Саморегуляція та соціальні навички дають можливість до розуміння інших людей, а саме стати емпатичною людиною. Емпатія - це про сприйняття. Щоб під час консультування емпатія була ефективною, потрібно розуміння, що привносить клієнт, і повідомити це у відповідь таким чином, щоб клієнт відчув, що його зрозуміли. Сприйняття без можливості повідомити про своє розуміння не є ефективним і не створює емпатійного зв'язку. В консультації людина працює з людиною. І тому розуміючи власний внутрішній стан, ми розуміємо через що проходить клієнт.

Сучасна наука пояснює механізм дії емпатії теорією дзеркальних нейронів. Також науковці стверджують, що емпатію можна і варто розвивати. Є три рівня емпатії (низький, середній, високий) і на думку Е.Ільїна, доцільно розвивати емпатію з середнього рівня

Перевага емпатії в консультуванні є очевидною, коли клієнт відчуває, що його в цих стосунках розуміють. І за рахунок таких думок і формується емпатичний зв'язок, де людина розкривається, знайомиться з собою та відчуває результат.

Різноманіття теорій, гіпотез, наведень та підходів до вирішення проблеми емпатії свідчить про недостатню розробленість та відсутність єдиної, переконливої теорії виникнення та існування феномену емпатії.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВНУТРІШНІХ ОЗНАК ЕМПАТІЇ**

### **2.1. Опис використаних методик та організація дослідження**

Складність феномена емпатії у тому, що стосовно до різних соціальних об'єктів ступінь її виразності може відрізнятися. Особистість може виділяти більш менш значущі об'єкти, по відношенню до яких, швидкість виникнення та глибина емпатії будуть більш очевидними. Також, як було вже упомянуто вище, рівень самооцінки на пряму пов'язаний з рівнем емпатії, та грає значну роль в консультуванні. Більшість людей, і в тому числі клієнти підсвідомо вибирають психологів, які розуміють їх внутрішній світ.

Спираючись на результати опрацьованого теоретичного матеріалу та тверджень, що емпатичні психологи, психотерапевти можуть зрозуміти та відчувати емоційний стан клієнта, перебувати під час сесії в їх вимірі, мною було підібрано комплекс психодіагностичних методик та цікавих тестів на емпатію, самооцінку та саморефлексію.

Також нами було спочатку визначено рівень самооцінки, її вплив на формування емпатії на різних стадіях професійного становлення та було проведено емпіричне дослідження серед студентів-психологів.

#### **2.1.1. Методика Рівень самооцінки С.Будассі**

На першому етапі за методикою С. Будассі було визначено рівень самооцінки 50 студентів-психологів різних курсів та рівнів вищої освіти, що навчаються на освітній програмі «Психологія» кафедри психології та

соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вік – від 21 до 29 років.

У тесті дається 48 слів та властивостей особистості. Випробуваний уважно переглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує колонку якості 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеального з точки зору випробуваного людини, а інші 10 – негативні, тобто ті, які не в жодному випадку не повинні бути у ідеалу.

Перелік 48 слів: легковажність, педантизм, сприйнятливність, осмисленість, запальність, меланхолія, марнославство, життєлюбність, злопам'ятність, почуття заздрості, дбайливість, надмірна скромність, щирість, образливість, обачність, чарівність, чуйність, прагнення до акуратності, принциповість, презирливість, енергійність, романтичність, підозрілість, гостинність, рішучість, розв'язність, розважливість, витонченість, примхливість, млявість, довірливість, недовірливість, наполегливість, нестриманість, без комплексів, ніжність, нерішучість, дратівливість, мстивість, сором'язливість, стриманість, співчутливість, самозабуття, упертість, поступливість, увлекуємость, боягузтво, витривалість, холодність, ентузіазм.

Результати тест Будассі на самооцінку гарний тим, що дає детальну розшифровку.

Але і має докладні рекомендації, як наприклад:

- R від -1 до +1 – це означає, що уявлення у вас про ваше реальне «я» та ідеалі вкрай нечітке, а зв'язок між цими двома показниками вкрай слабка, можливо, вам властива тривожність;
- R від +0,38 до +1 – зв'язок позитивна і досить стійка, а самооцінка у вас – вірна, можливо, трохи завищена;
- від +0,9 до +1 – завищена, і досить неадекватна;

- від -0,09 до -0,32 – оптимальна, але низька;
- від -0,38 до -1 – зв'язок між «я» ідеальним і «я» в реальності негативна, подання не збігаються з реальністю, самооцінка – адекватна, явно занижена.

Далі наведено рекомендації до результатів тесту.

- Нечітке уявлення про реальне «я» може бути ознакою неправильного підрахунку вправи (тести). Показник тривожності і неприйняття себе. Рівень самооцінки низький, над ним важливо працювати.
- Самооцінка адекватна, але завищена – це особливість позитивного ставлення до себе. А ще – відчуття своєї повноцінності, знаходження в гармонії зі своїм «я». Також – високий рівень домагань та очікувань.
- Неадекватна завищена – оманливе сприйняття себе, гіпертрофована оцінка переваг. Важлива робота над собою, виявлення недоліків, плекання адекватного ставлення до себе.
- Занижена – це негативне ставлення до свого «я», відчуття неповноцінності, неприйняття себе. З такими проблемами краще звернутися до досвідченого психотерапевта. Підвищити показник допоможуть також вправи, робота в групах.

Самооцінка як компонент самосвідомості має рефлексивну природу, а її адекватний рівень впливає на встановлення довірливих відносин й уміння управляти емоційною напруженістю професійного спілкування на різних стадіях особистісно-професійного становлення, зокрема рівень самооцінки найбільш низький на стадії самовизначення в якості фахівця. Дослідження емпатії як схильності до емоційної чуйності до переживань клієнтів показало недостатній рівень її розвитку, що свідчить про утруднення щодо

співпереживання і співчуття у процесі взаємодії з клієнтами, але в міжособистісних стосунках схильні оцінювати людей за їхніми вчинками, а не керуючись особистими враженнями. Констатовано взаємозв'язок і взаємозалежність між емпатією і самооцінкою у фахівців з соціальної роботи.

Самооцінка є одним з важливих аспектів компонента як «Я-концепція» — розвиток уявлення людини про себе, при взаємодії з іншими людьми. Як зазначалось, головним критерієм є адекватність самооцінки. Вона може бути високою або низькою в залежності від того, наскільки високо людина оцінює себе. Від рівня самооцінки залежить життя людини, успіх і здоров'я.

### **2.1.2. Методика Шкала емоційного відгуку**

Розроблена Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. Методика дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Дана методика має вигляд опитувальника і містить в собі 33 твердження. Відповіді передбачені лише «Так» або «Ні». Процедура опитування може бути як індивідуально так і груповою. Обробка результатів являє собою зіставлення відповідей з «ключем» та підрахунок кількості збігів. Якщо респондент відповів «не знаю» на затвердження під номерами 3, 9,11,13, 28, 36 і «так, завжди» на затвердження 11,13,15 і 27, то це свідчить про його бажання виглядати краще і про недостатню відвертості. Результатам тестування можна довіряти, якщо опитуваний дав не більш трьох нещирих відповідей.

Аналіз і інтерпретація результатів.

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

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

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

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

### **2.1.3. Методика Діагностика рівня емпатії (В.В. Бойко)**

Методика призначена для діагностики вираженості різних проявів емпатії, а також загального рівня емпатичних здібностей. Даний тест призначений для оцінки рівня співпереживання і розуміння почуттів іншої людини. Емпатія - "співпереживання".

Тест складається з 36 питань, на який випробуваний повинен відповісти “так” чи “ні”. Нижче наводяться 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується число відповідей, відповідних ключу кожної шкали (кожен співпав відповідь, з урахуванням знака, оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32. 16
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.
4. Установки, емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.
5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, -17, -23, -29, -35.
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

- Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на істота іншої людини - з його стан, проблеми, поведінка. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку або мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю битійностию, що дозволяє виражає емпатію неупереджено виявляти його сутність.

- Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими - співпереживати, соучаствовать. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо сталася енергетична підстроювання до того, кому адресована емпатія.

- Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про неї, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів.

Інтуїція, треба думати, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

- Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичних сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

- Проникаюча здатність в емпатії розцінюють як важливе комунікативне властивість людини, дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю і емпатичних збагнення.

- Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування. Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчить про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

Висновки. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - знижений; менше 14 балів - дуже низький. 18 2.



#### 2.1.4. Метод саморефлексії “Хто я?” (М. Кун, Т. Макпартленд)

Терапевти також повинні пам'ятати про особисту саморефлексію, як до методу зростання як професіонала. М. Кун і Т. Макпартленд розробили тест вимірювання ідентичності особистості в руслі соціальної психології [44]. Респонденти повинні відповісти двадцять разів на одне й те саме запитання в обмежений час - 12 хвилин. Відповідати потрібно швидко, "не роздумуючи", все, що спадає на думку. Дана методика вимірює ідентичність особистості свідомості психологів. Запропонований метод по суті є способом рефлексії людини на саму себе, на глибинну сутність, на життєві установки та властивості свого Я.

Рефлексивний самозвіт зазвичай завершується включеною рефлексивною бесідою, що має спеціально обґрунтовані глибинні соціально-психологічні цілі. В даному випадку на супервізії.

Аналіз результатів рефлексії респондентів на собі має проводитися за трьома класифікаціями соціально-психологічно типами:

- 1) соціально значущі ролі;
- 2) особистісно значущі якості;
- 3) соціально-психологічна маргіналізація особистості.

Сітка до запитань методу рефлексії респондентів на себе ("Хто я?") наведена у додатку А.

Відповіді можуть вказувати як на частини свого внутрішнього та духовного світу. Наступні відповіді є прикладом до вирішення тесту.

1. Я - Людина; 2. Я - духовне творіння; 3. Я - вчений, психолог.; 4. Я - дочка, жінка і тд.; 5. Я - українка; 6. Я - закарпатка; 7. Я - коуч, психолог і тд.

Тонкі й глибокі рефлексії на себе залежать від рівня культури, від розвитку себе як особистості, від готовності постійного навчання та росту себе як професіонала, до прийняття своєї особистості на всі 100 відсотків та від багатьох інших чинників.

### 2.1.5. Авторська методика *Beta. Version* (див. Додаток В)

Методика розрахована на сильну саморефлексію, визначення своїх цінностей та розкриття потенціалу.

*Beta.Version* - це про маленькі зміни, які дають можливість глобально змінити життя.

У ході роботи з клієнтами, мною була простежена закономірність між формуванням ситуацій та формуванням психології людини, у відповідь на цю ситуацію. Також мною було помічено, що реакції людської психіки часто залежить від прихованої (соціумом, вихованням, внутрішніми переконаннями) травматичної ситуації, яка підсвідомо дуже часто заважає людині приймати рішення, відчувати себе добре.

Програма розрахована на 5 тижнів, кожна з яких має на меті пропрацювати одну зі важливих життєвих сфер людини. Найкритичнішими та найскладнішими, і водночас, найважливішими є другий та третій тижні, після яких, у випадку свідомої роботи над собою, людина починає розуміти, що було тією точкою неповернення, ситуацією в житті, через яку людина почувається гостем у власному житті.

У ході роботи над собою, за даною методикою, клієнт проходить трансформацію у таких питаннях як “Знаю хто я”, “Знаю чого хочу”, “Знаю свої кордони”, “Знаю свій напрямок”, “Бачу майбутнє”, “Повна невизначеність”, “Позитивні життєві установки”, “Негативні життєві установки” і сам дає собі відповідь на них.

Важливим у цій методиці є саме бажання і здатність змінюватися, працювати над собою, своїми страхами, недоліками. Саме саморефлексія є ключем до успішної трансформації себе та свого мислення.

Дана методика є дієвою та отримала схвальні відгуки як з боку клієнтів, так і з боку студентів.

## 2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту

Головним завданням емпіричного дослідження було виявлення рівня емпатійності, самооцінки на саморефлексії майбутніх психологів та проаналізувати їх вплив на подальшу роботу з клієнтами. Відповідно об'єктом дослідження виступали студенти психологічних напрямків, а предметом – рівні емпатій, самооцінки та саморефлексії майбутніх студентів психологічних напрямків. Як уже зазначалось у попередніх розділах, існує позитивна кореляція між розвинутою емпатією психологів та клієнтом. Вибірка досліджуваних складалась із 50 досліджуваних, середній вік досліджуваних – 24 років. Нами було використано 4 методики, де 1 направлена на самооцінку, 2 – на рівні емпатії, та 1 – на саморефлексію.

Математичний аналіз і обробка результатів дослідження проводилися з використанням Google Forms та Excel. Конфіденційність респондентів зберігається анонімно (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівень самооцінки за методикою С. Буддасі

Рівні вираженості показників самооцінки		Прояви самооцінки	
		У спілкуванні в студентській групі (Трудовому колективі)	У навчальній (професійній) діяльності
От +1,0 до +0,85	Дуже низька	---	---
От +0,84 до +0,53	Низька	30%	39%
От +0,52 до -0,09	Середня	60%	55%
От -0,1 до -0,32	Висока	10%	6%
От -0,33 до -1,0	Дуже висока	---	---

Проаналізувавши результати дослідження за методикою С. Буддасі, які наведено у табл. 2.1, майже половина студентів має середній рівень

самооцінки - 55,0%, високий рівень самооцінки зустрічається у 6,0% студентів, а низький рівень – у 39,0%.

Це може свідчити про складності у становленні особистості для деякої кількості майбутніх фахівців. А саме про низку особистих переживань та факторів особистості під час навчання. В цілому, можна зазначити, що самооцінка прямо пропорційна сприйманню себе як спеціаліста.

Спираючись на дослідження О. Френдзюка [45], можна погодитись, що самооцінка все ж таки впливає на процес становлення особистості фахівця.

*Методика №2.* Далі було використано опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна, Н. Епштейна), метою якої є дослідження емпатійності. Дана методика має 4 рівні емпатії: дуже низький, низький, середній та високий. Нами були отримані наступні результати, які представлені у процентному співвідношенні у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

## Показники емпатії студентів

Рівень емпатії	Кількість студентів у %
Дуже низький	-
Низький	45 %
Середній	51 %
Високий	4%

- Низький рівень емпатії – у 45% опитаних, тобто є труднощі у встановленні контакту з іншими, слабка розуміння емоційних проявів інших. Проте такі студенти продуктивні в індивідуальній роботі та цінують ясний розум більше, ніж чуйність.

- Середній рівень емпатії - у 51% опитаних, що свідчить про добре контрольований рівень власних емоційних проявів, схильність до хороших міжособистісних стосунків.

- Високий рівень лише у 4% опитаних, що вказує про орієнтованість на моральні цінності, високу емоційність та готовність надавати надмірну допомогу іншим.

- Дуже низький рівень у студентів взагалі відсутній.

*Методика № 3. «Шкала емоційного відклику» В.В. Бойко.*

- Дуже високий рівень розвитку ідентифікації (що сприяє розвитку емпатії) проявився у 11,1 % (5 досліджуваних)

- Середній рівень розвитку ідентифікації (що сприяє розвитку емпатії) спостерігався у 56,6 % (28 досліджуваних)

- Знижений рівень розвитку ідентифікації емпатії виявився у 19,5 % (10 досліджуваних)

- Серед досліджуваних у 12,8 % (7 осіб) спостерігався дуже знижений рівень розвитку ідентифікації емпатії. Графічно результати методики представлені на рис 2.1.

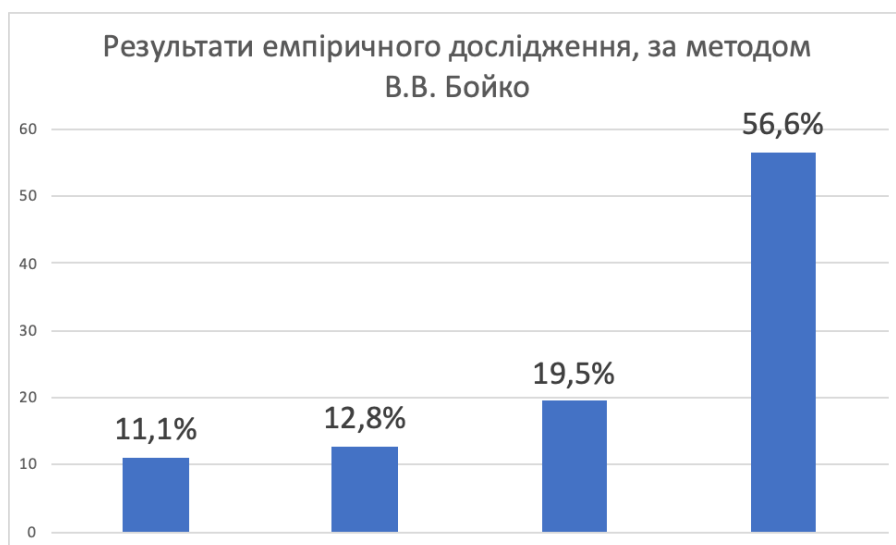


Рис.2.1. Гістограма результатів емпіричного дослідження, за методом В.В. Бойко

Діапазон прояву емпатії варіюється досить широко: від легкого емоційного відгуку до повного занурення у внутрішній світ співрозмовника. Виділяються такі рівні:

1. Низький рівень емпатії. Заснований виключно на роботі дзеркальних нейронів. Просто зчитування невербальних сигналів та зіставлення їх із тим, що бачив раніше. Він вказує на те, що індивіди звикли дбати лише про себе. У них сформувалася звичка не звертати уваги на емоційний стан тих, хто знаходиться поруч. Ці люди зазвичай цілком занурюються в якісь повсякденні справи і мало часу приділяють емоціям. Навіть власні почуття у них за рідкісним винятком залишаються досить несвідомими і нерозкритими. Людина може довгий час не розуміти, що з нею відбувається, заперечувати свої почуття і проявляти нетерпимість до слабкостей оточуючих. Низький рівень емпатії не дозволяє співпереживати людям, брати участь в бесідах, де почуття проявляються найбільш активно. Духовна сторона особистості розвивається слабо, оскільки у людини відсутнє прагнення аналізувати власні вчинки.

2. Середній рівень емпатії. Хочеться зрозуміти людину, з'ясувати причину її переживань, вислухати передісторію. Виявляється вміння ставити себе місце співрозмовника. Мають більшість людей незалежно від професійної діяльності і займаної посади. Середній рівень емпатії характеризується умінням надати підтримку в потрібний момент. Люди в основній своїй масі вміють слухати один одного. Розуміння народжується з схожого досвіду, коли одна людина ясно уявляє собі, що в даний момент відчуває інший. Середній рівень емпатії означає, що особистість цілком здатна зрозуміти переживання іншого індивіда. Однак постійно фокусувати увагу тільки на цих думках вона не стане. Більшість людей здатні втішити і надати своєчасну підтримку, при цьому особливо не заглиблюючись в чужі проблеми. Так спрацьовує реакція психологічного захисту: кожного в першу чергу турбують свої власні обставини, а труднощі трапляються у всіх.

3. Найвищий рівень емпатії. Здатність швидкого зчитування нових людей без перетягування їх на себе. Раціональний аналіз емоційного стану людини, що дозволяє надавати їй реальну допомогу. Високий рівень емпатії проявляється прагненням бути максимально корисним оточуючим. Така людина дійсно переживає, якщо на його очах з кимось несправедливо обійшлися. Індивід намагається чимось допомогти в будь-якому випадку, незалежно від того, чи зручно це для неї особисто чи ні. Він вважає за краще взаємодіяти з людьми обережно, щоб виключити будь-яку можливість образити співрозмовника.

4. Високий рівень емпатії відзначається у порівняно невеликого числа людей. Адже для того, щоб зробити співпереживання важливою складовою свого життя, потрібно навчитися думати не тільки про себе. В основному люди настільки сильно занурені в свої проблеми, що не знаходять моральних сил для того, щоб довгий час концентруватися на переживаннях оточуючих.

Отже, за результатами проведеного тесту можна ствердити, що на даний момент рівень емпатії у більшості досліджуваних відображає середній рівень розвитку ідентифікації (56,6% опитаних), що вказує на розвиток емпатії у майбутньому, а зачить може підтвердити теорію Н.Шикиравої, в якій авторка стверджує, що зміст емпатійного стосунку прямо залежить від психологічної зрілості психотерапевта і зрілий терапевт пропонує ту форму емпатії, яка зрозуміла і підтримується клієнтом, натомість молоді психотерапевти демонструють клієнту свою улюблену форму емпатії [46]. Також ми звернули увагу на те, що 7 учасників (12,8 %) показали дуже знижений рівень емпатії. Це може бути пов'язано на пряму з тим, що зараз більшість людей через війну знаходяться у стані стресу, і відповідно психіка може блокувати теперішні реальності, які на пряму впливають на наші відчуття, емоції та ресурси.

Методика № 4. Метод саморефлексії “Хто Я?”

Емпіричним шляхом було встановлено: різні респонденти, залежно від віку, характеру та особистісних особливостей, показують великі відмінності в типах рефлексій і особливостей оборотності їхніх зв'язків, що дає змогу вказувати на феномен пульсуючого поля індивідуальної свідомості. Запитання з даної методики спонукає до рефлексії та розвитку в професійному становленні студентів психологів.

Результатами даного тесту, можна побачити не тільки виражені конкретні соціально-психологічно типи саморефлексії, а також і зворотність типів людини на себе. Як модель вони виглядають так:

соціально значущі ролі  $\Leftrightarrow$  особистісно значущі якості  $\Leftrightarrow$  маргінальні прояви

Різнострамовані стрілки при цьому позначають зворотність усіх типів рефлексій.

Об'єктивно можна спостережити, що нестійкість реакцій людини на саму себе дає можливість і бачення себе цілісного, своєї самосвідомості і особистісно значущих якостей.

Отже, проведені дослідження показали, що більша половина опитаних має середній рівень емпатії та середній рівень самооцінки. Зокрема, друга половина показує низькі рівні як самооцінки, так і емпатії.

За результатами методики С. Буддасі, майже більша половина студентів має середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватну оцінку себе та свого внутрішнього світу, а значить прийняття своїх переваг і недоліків, здатність адекватно оцінювати власні можливості у процесі становлення психологом. На даному рівні люди розвивають у себе адекватну самосприйняття на основі самопізнання, рефлексії та прагнути до самовдосконалення себе як професіонала. Також, результатів методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна, Н. Епштейна) показали середній та високий рівень емпатії.



Аналізуючи результати методики по В.В. Бойко «Шкала емоційного відгуку», хотілось би відмітити, що студенти з середнім рівнем емпатії хочуть зрозуміти людину, вміють ставити себе на місце співрозмовника, можуть надати підтримку в любий момент. А це і являється однією з найважливіших професійних якостей і виступає одним із чинників успішності в їх професійній діяльності.

Згідно з думкою І. Грицюка, емоційні фактори визначають структуру уявлень про себе і ту схему, за допомогою якої особистість описує поведінку інших. Соціономічні професії пов'язані з постійним проявом емоцій, їх розпізнавання та маскуванню, адже в їх основі лежить спілкування людей. Зі зростанням професійної майстерності збільшується необхідність не до спонтанного вияву емоцій, а їх розрахункового прояву [47].

Також хочеться звернути увагу на результати отримані при аналізі вербальних реакцій К. Роджерса в терапії щодо висловлення клієнтів (терапевтичні інтерв'ю, проведені з 1950 по 1986 роки) [48]. Було виділено шість категорій вербальних реакцій, такі як:

- 1) емпатійний супровід;
- 2) відповіді на питання клієнта;
- 3) спрямовуючі запитання;
- 4) терапевтичні коментарі;
- 5) терапевтична оцінка (інтерпретація);
- 6) терапевтична згода з клієнтом.

Виявилось, що більшість реакцій потрапляла у категорію “емпатійний супровід” (відповідно в різних інтерв'ю частка цих відповідей коливалася від 55% до 98% ). Найнижчий відсоток терапевтичних реакцій складала відповіді на питання (від 10% до 25%) [49]. Навчання емпатії в психології – це, перш за все, занурення у досвід переживань, у досвід якісних стосунків. До використання технік людина, ніби “дозріває”. При цьому техніки не мають

статусу техніки в точному значенні цього слова. Підхід К. Роджерса – це, швидше, стиль життя, ніж просто професійна техніка [50].

І по висновкам тесту саморефлексії, майбутні психологи також повинні пам'ятати про свій світ та свої емоційні реакції. Саморефлексія повинна передбачати ретельний аналіз власних помилок минулого та поглядів на них. Використання подібного минулого досвіду дає легкість в розумінні іншого світу людини, що призводить до більшої емпатичності, і як уже згадувалося, передбачає підвищення мотивації зрозуміти інших.

Тож, за результатами нашого емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати, що у більшості опитаних нами майбутніх психологів середній рівень самооцінки, середній рівень проявленості емпатії та досить знижений рівень саморефлексії (в реаліях сьогоdnішніх умов). При зниженому рівні саморефлексії, психологу (особливо молодим психологам) потрібно поглибити знання про себе, свій світ. Це основний навик, який психологи мали б розвивати для своєї практики. Адже, коли розумієш власні цінності, цілі, упередження та інтерпретації, розумієш і їхній вплив на розуміння точки зору іншого та відчувати (чи ні) емоційне співпереживання.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Психологи вже давно визначили суттєвий і основний досвід, під час якого пацієнт відчуває себе зрозумілим і одночасно піддається точці зору іншого. Карл Роджерс сказав про це так: «Коли мене слухають і коли мене чують, я можу по-новому сприйняти свій світ і йти далі. Дивно, як елементи, які здаються нерозчинними, стають розчинними, коли хтось «слухає». Також ним був складений список еквівалентних термінів: «рефлексивне функціонування», «когнітивна реструктуризація», «спостереження за его», «мудрий розум», «самоспостереження» «метапізнання», «децентрування», «свідчення», «уважність» і «проникливість».

Але чи є правильним те, що пацієнт, перебуваючи в емоційному переживанні, сприймає перспективу іншої людини? Розглянемо приклад малюка після падіння. Перше, що робить дитина, ще до того, як заплаче, це встановлює зоровий контакт з мамою. Невербально дитина виражає тривогу, але також запитує про значення того, що щойно сталося. Розуміюча усмішка матері дає підсвідомо зіставити ситуацію зовнішнього досвіду та відношенням внутрішнього стану до неї. Ця комбінація є основою психології, також універсальним засобом, за допомогою якого одна людина може приносити заспокоєння та гнучкість іншій протягом подальшої роботи.

Слова є надзвичайними у своїй здатності сформулювати, часто метафорично, складність людського досвіду. Допомога нашим пацієнтам описати свій досвід з деталями та витонченістю призводить автоматично, якщо це не гальмується, до емпатійного розуміння. Наші слова, запитання та вирази тіла відображають наше розуміння, а також нову перспективу, створюючи умови для будь-якого з двох механізмів зміни. Реконсолідації пам'яті говорить, що чим яскравіше згадується стара відповідь, тим сильніший ефект оновлення. Чим ближче ми до точної емпатії, тим сильніша активація саме відповідних нейронів і тим глибша зміна. І за рахунок емпатії, ми як

клієнти, будемо звертатися і рекомендувати того спеціаліста, який був чуйним, розумів нас, відображав.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали необхідність планомірної роботи над самооцінкою, підвищенням рівня емпатії та глибокої саморефлексії у майбутніх психологів. З урахуванням результатів наших досліджень, та на основі сильного теоретичного матеріалу, нами були підібрані важливі та результативні програми, які комплексно будуть розвивати наших молодих студентів.

## **РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ ВЛАСТИВОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГАОІ**

### **3.1. Організація корекційно - розвивальної програми з студентами-психологами**

Результати емпіричного дослідження показали середній рівень емпатії у досліджуваних студентів-психологів. Тестування також показали, що незначна кількість студентів має як низький рівень емпатії, так і дуже високий рівень. Низький рівень емпатії у психологів може проявлятися в емоційній закритості, що під час консультування могло б стати чудовим професійним інструментом. Складним може бути здатність розрізняти різні емоційні стани інших людей, їхні почуття, а значить невміння до співпереживання, підтримки. В той час коли психологи з високим рівнем емпатії прагнуть бути максимально корисними, проявляють забагато емоцій під час консультування, сильно концентруються на проблемі клієнта і намагаються знайти запитання або розв'язок проблеми за клієнта, що порушує контракт.

Середній рівень емпатії дозволяє психологу побудувати терапевтичний контракт так, щоб розуміючи точку зору та цілі клієнта, його унікальність, стиль особистості, рівень життя, міг спілкуватися з ним належним чином. Такий рівень емпатії дозволяє зміцнити довіру клієнта, відмовитися від захисту та готовність розкритися під час робочої частини терапевтичних стосунків.

У зв'язку з популярністю даної професії стала актуальна проблема в якісній підготовці практичного психолога. Звісно, становлення хорошим психологом процес неперервний та трудомісткий. Але чим раніше розпочати роботу над професійними якостями, тим впевненішими та ефективнішими стануть молоді психологи в консультуваннях. Як зарубіжні, так і вітчизняні

вчені, описуючи свій досвід (Д. Коттлер, Дж. Бьюдженталь, І. Ялом) [52], посилаються на те, що саме особистісні особливості психолога такі, як емпатія, турбота, толерантність сприяють успіху в діяльності більшою мірою, ніж володіння технологіями.

Тому володіння певними якостями характеру для майбутніх психологів є завданням професійної успішності. Тому в підготовці даних спеціалістів, важливо протягом усіх років навчання, цілеспрямовано розвивати і особисті якості, які прямо пов'язані з формуванням хорошої самооцінки, а значить емпатії.

Отже, результати емпіричного дослідження вказали на бажання розвитку з боку студентів спочатку самооцінки, потім емпатичності та саморефлексії як удосконалення знань не лише про себе, а і про світ клієнтів.

Проаналізувавши теоретичні положення, нами була сформована корекційно-розвивальна програма, спрямована на підвищення самооцінки, розвиток емпатійності та саморефлексії. Програма розрахована на 1.5 місяці, 5 занять, тривалістю 1 година кожне. Рекомендована кількість занять 1 раз на тиждень. Також обов'язковим є журнал саморефлексії, для порівняння себе до та після програми. Розроблена нами програма загалом розрахована на 11-14 годин з урахуванням щоденника рефлексії.

### **«Корекційно-розвивальна програма для підвищення та проявленості емпатії у майбутніх психологів»**

*Метою* корекційно-розвивальної програми є: формування навичок саморефлексії (позитивного та розгорнутого розуміння себе), розвиток або поглиблення власної емпатії та формування здорової самооцінки.

*Завдання* корекційно-розвивальної програми:

- надання базових та важливих психологічних знань учасникам програми;
- усвідомлення себе як особистості;
- навчити ефективної саморефлексії;

- формування здорової самооцінки;
- розвиток та поглиблення власної емпатії.

***Вимоги до учасників групи:***

- готовність до роботи поза навчальним закладом;
- готовність до прийняття себе будь-яким;
- вести щоденник саморефлексії на протязі трьох місяців;
- бути активним та пропонувати свої ідеї;
- здатність знаходитися в позиції Я ОК і ТИ ОК;
- обов'язкова присутність.

***Методи та прийоми:***

- ведення щоденника саморефлексії;
- вправи на саморефлексію, емпатію та самооцінку;
- групова робота;
- рольові ігри.

***Правила***

1. Включеність в роботу.
2. Відкритість.
3. «Зі мною все добре».

Тема: Саморефлексія.

Мета: усвідомлення себе як особистості

*1. Вправа – Хто я*

Мета та процедура - виміряти ідентичність особистості свідомості психологів. Запропонований метод є способом рефлексії людини на саму себе, на глибинну сутність, на життєві установки та властивості свого Я. Рефлексивний самозвіт зазвичай завершується включеною рефлексивною

бесідою, що має спеціально обґрунтовані глибинні соціально-психологічні цілі. В даному випадку або в групі, або на супервізії.

Аналіз результатів рефлексії респондентів на собі має проводитися за трьома класифікаціями соціально-психологічно типами:

- 1) соціально значущі ролі;
- 2) особистісно значущі якості;
- 3) соціально-психологічна маргіналізація особистості.

Сітка аналізу результатів рефлексії респондентів на себе («Хто я?») наведена у Додатку А.

На прикінці визначення свого Я, студенти були приємно вражені результатами своїх відповідей. Це може вказувати на те, що до свого особистого світу вони не так часто звертаються. А значить, вони недокінця розуміють себе, свої бажання та свій потенціал, і тоді ми можемо ствердити, що самооцінка в такому випадку розкрита не сповна.

### *2. Вправа – Притча про істинні бажання.*

В результаті історії, кожен учасник може насправді розглянути свої бажання, а точніше яка потребність стоїть за ними. Це ще один крок до самопізнання, яке формує психолога як особистість, вказує на його цінності в роботі з його майбутніми клієнтами.

Жив - був один чоловік. Він, як і всі, сподівався на диво і одного разу воно сталося: дорогою на роботу, його хтось окликнув.

Людина обернулася і побачила справжнього Чарівника.

- Сьогодні чарівний день і я можу виконати три твої бажання.

- Ух, ти! Я точно знаю, чого хочу! Я хочу шикарну машину з відкидним верхом.

- Добре, - відповів чарівник, поліз у мішок, дістав звідти ключі від машини і подав їх людині. Чоловік озирнувся і побачив шикарну машину з відкидним верхом із білими шкіряними сидіннями.



Наступного дня він повернувся на те саме місце. Чоловік був засмучений, тому Чарівник запитав його:

- Що сталося? - Я цілий день їздив містом, і куди б я не приїхав, усі люди дивилися на мене, адже я був у цій машині. Але потім я почав помічати, що в цьому місті повно красивих машин і люди дивляться на всі машини... Тож це не те, чого я хотів.

- А чого ж ти хочеш, я можу виконати друге бажання, - сказав чарівник.

- Я хочу грошей! - відповів чоловік. Цілу купу грошей, щоб я зміг купити все, що захочу.

- Добре, - відповів Чарівник, засовуючи руку в мішок. Він дістав звідти чекову книжку і вручив її людині. Коли той відкрив чекову книжку, побачив на ній своє ім'я і яка сума на рахунку, він одразу ж зачинив її, поклав у кишеню і заявив:

- Я повернуся завтра, адже в мене ще є третє бажання, яке ти обіцяв виконати. - Звичайно, я чекатиму на тебе, - відповів Чарівник.

Наступного дня на цьому ж самому місці, в той самий час, чоловік і Чарівник зустрілися знову. Але знову чоловік був засмучений і пригнічений. Чарівник запитав:

- І що сталося тепер?

- Я скупив усе, що хотів. Варто було мені побачити будь-яку річ, яка мені подобається, я одразу ж купував її. Але дуже скоро мені стало все одно, чи зможу я купити щось ще. Адже я можу купити все, тож яка різниця. Ти не дав мені того, що я хотів.

- Чого ти хочеш? - запитав Чарівник. Цього разу чоловік ретельно продумав свою відповідь і сказав:

- Я знаю, чого хочу. Я хочу казково красиву дівчину. Можеш?

- Добре, - відповів чарівник, і тут же поруч із ним з'явилася надзвичайно прекрасна дівчина. - Я готова йти за тобою, куди скажеш, - проспівала вона солодким голосом.

- Так!-виголкнув чоловік, схопив її і пішов. Через два тижні він повернувся на те саме місце. Він був засмучений і збентежений. Чарівник запитав його:

-А що зараз? Адже я дав тобі казково прекрасну дівчину!

- Вона була така слухняна, що мені це швидко набридло. Їй потрібні були тільки мої гроші, і, набравши скільки їй було потрібно, вона просто пішла. Якийсь ти поганий Чарівник. Я прошу і прошу в тебе те, що я хочу, а воно все не те і не таке.

-Це тому, - відповів Чарівник, -що ти жодного разу не попросив того, чого хочеш.

- Неправда, я завжди прошу того, чого хочу!

- Ні, - відповів Чарівник. - Ти просиш машину, а насправді хочеш поваги, ти просиш грошей, а насправді хочеш свободи, ти просиш гарну дівчину, а насправді хочеш кохання.

Відповіді записуються в щоденник саморефлексії.

### *3. Вправа – Ода про себе.*

На аркуші паперу потрібно записати собі хвалебну оду, де важливо хвалити себе. Форма викладу – невеликі речення з 5-10 слів у прозі чи віршах. Із кількох потрібно вибрати ту, яка подобається найбільше. Можна переписати, поставити на видному місці або зробити заставку на екрані телефону. Читайте цю оду вголос чи подумки. Під час читання оди у студентів підвищується настрій, життєвий тонус, вони наповнюються життєвими силами, і навколишній світ стає світлим і радісним.

#### *Заняття 2.*

Тема: Впевненість в собі.

Мета: навчити студентів розвивати свою впевненість

#### *1. Рольова гра – Я можу бути різним.*

Через дану гру можна визначити, що відчуває і як веде себе людина, коли знаходиться у ролях: впевненої, сором'язливої або агресивної людини.

Кожному потрібно буде зіграти в запропонованій ситуації певну роль. (Ведучий роздає всім картки з ролями, потім зачитує ситуацію №1, і троє учасників обіграють її трьома способами, і т. д., поки всі не візьмуть участь у грі). Потім йде обговорення, і робляться висновки:

— агресивний веде себе грубо, нахабно, нападає, загрожує, дивиться зверхньо і т. д.;

— сором'язливий говорить тихо, випрошує, дивиться благальним поглядом і т. д.;

— впевнений частково поступається, передбачає, діє аргументовано і т. д.

Які відчуття викликають агресивний, сором'язливий і впевнена у собі людина?(агресивний викликає неприємні відчуття; сором'язливий викликає жалість; впевнений дає відчуття надійності).

### *2. Вправа – Стань впевненим.*

Мета вправи створити нові нейронні зв'язки впевненості в собі. Вправи на почуття радості та розслаблення.

Студенти стають в круг та починають посміхатися та утримувати посмішку 10-15 секунд. Потім зміна на невдоволення, гнів і т.д.. Задіяти потрібно все. Ваше обличчя, голос, жести, постава.

Перехід з одного стану в інший супроводжується відповідним перегрупуванням лицьових м'язів. Наприклад, посмішка передає нервові імпульси до емоційного центру мозку.

Далі - невпевнені в собі, за нею вдавайте впевнену людину.

### *3. Вправа – Впевнений на всі 100.*

Мета: навчитися розкутуватись і полюбити себе.

Матеріал: маленькі дзеркала. Якщо ні, то учасниці приносять із собою пудру із дзеркальцем. Кожна людина хоч раз у житті була (або є) незадоволена зовнішнім виглядом (фігура, обличчя, волосся...) Під час тренінгу учасники стають у коло. Далі один одному говорять компліменти (по 3 компліменти).

Кожний учасник говорить про себе присутнім три якості, за які її треба любити. Останню якість (обов'язково торкнутися зовнішності) потрібно сказати перед дзеркалом.

Підсумок: внаслідок цієї вправи люди починають любити і цінувати себе.

### Заняття 3.

Тема: Розвиток емпатійності.

Мета: навчити студентів розвивати свою емпатичність

#### 1. Гра – Інтерв'ю.

Мета: розширити коло зрозумілих емоцій; розвивати здатність визначати емоції за графічними зображеннями; вчити передавати заданий емоційний стан за допомогою виразних рухів (міміки і пантоміми).

Хід гри. Ведучий каже: «Уявіть, що кожен з вас став відомою, знаменитою людиною. Всі цікавляться вашою думкою. Журналіст намагається взяти у вас інтерв'ю і задає вам різні запитання». Ведучий бере мікрофон і, по черзі підходячи до кожного, пропонує відповісти на запитання або закінчити речення.

Зразки запитань і незакінчені речення:

- Коли люди сміються?
- Що ти відчуваєш, коли інші сміються? Чому?
- Що ти робиш, коли поруч хтось плаче? Чому?
- Люди сердяться, коли...
- Люди ображаються, якщо ...
- Люди дивуються, коли ...
- Люди радіють, якщо ...

Дана гра розвиває рівень розуміння емоцій учасниками.

#### 1. Вправа – П'ять форм емпатійної реакції.

Застосовуються психологами у роботі з клієнтом. Це розуміння, виклик, дослідження, припущення та інтерпретація.

По двоє студентів вихотять в коло. Клієнт описує історію, а психолога має на неї відреагувати 5-ма формами емпатичної реакції. Потім виходять наступні учасники.

Розуміння полягає в тому, що терапевт намагається прийняти або зрозуміти точку зору свого клієнта та повідомити це розуміння.

Спогади включає в себе допомогу терапевта клієнту висловити та яскраво пережити свої емоції та ситуацію.

Дослідження передбачає те, що терапевт допомагає клієнту розглянути та зосередитися на аспектах його ситуації, які, можливо, досі були менш досліджені та розглянуті.

Гіпотеза терапевт надає потенційний попередній аналіз досвіду клієнта.

Інтерпретація надає нову інформацію для клієнта на основі використання терапевтом його власної точки зору на те, що клієнт пережив.

Заняття 4.

Тема: Емпатійні слова, тон голосу та інше.

Мета: навчити студентів розвивати свою емпатичність в консультаціях

#### 1. Рольова гра – Емпатійні слова.

По двоє студентів вихотять в коло. Клієнт описує історію, а психолог має описати реакції усіма словами, які підходять під стан людини. Потім виходять наступні учасники.

Наприклад, *клієнт* може сказати: *Мене звільнили з роботи.* психолог помічає, що клієнта кулаки та зуби стиснуті, коли він розмовляє з Вами. Ви бачите, як м'язи шиї напружуються.

*Психолог:* Чи правильним словом для твого стану буде «сердитий»? або «розлючений» точніше відображають силу твоїх почуттів?

Мова йде про словниковий запас, який нібито повертає циферблат від легкого роздратування до абсолютного роздратування.

Коли клієнт говорить слово, яке відчуває, як він його інтонує і як тіло виражає дану емоцію?

Психолог спокійно сидить і каже: *«Знаєш, ти виглядаєш абсолютно розлюченим?»* Останнє допомагає втілити відчуття того, що Ви сприймаєте від клієнта, у слова, які Ви йому повертаєте.

Або Ви віддзеркалюєте їхню мову тіла і говорите: *«Вау, ти розлючений!»* Це прояв емпатії в сесії; **це співчуття в русі** . Це відбувається саме тут і в цей момент.

Важливістю цької гри є розвивання свого словникового запасу, щоб психологи могли інтерпретувати те, що приносить клієнт, і додавати слова до неназваних почуттів.

Важливо також зазначити, що становлення себе як особистості неможливе без “самоповаги”. Згідно з С.Рубінштейном ставлення до себе опосередковується чинниками зовнішнього середовища, оскільки «кожна із зовнішніх подій ... змінює і внутрішній світ, психічний стан людини, перебудовує її свідомість, внутрішнє ставлення до інших людей і до самої себе», а також «через ставлення до інших людей у людини формується ставлення й до самої себе» і «моє ставлення до самого себе опосередковано ставленням до мене іншого» .

Процес формування самоповаги детально розглянув А.Маслоу. Основна теза була про прагнення особистості до самоактуалізації та реалізації свого потенціалу. Оскільки, згідно з автором, самоактуалізація, а отже і самоповага, є однією із потреб, які виникають після задоволення потреб більш низьких рівнів.

Враховуючи, що зовнішні чинники здатні впливати на формування внутрішніх якостей, а також внутрішнє бажання задовільнити піраміду потреб, самоповага відіграє ключову роль у роботі майбутніх психологів.

Загальноприйнятою є шкала самоповаги М.Розенберга, яку варто пройти не лише майбутній професіоналам, а з пересічним людям (додаток Б). Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

## *2. Техніка психологічного консультування*

Обов'язкова для кожного психолога. "Дзеркалізація" - непомітне повторення за клієнтом його висловлювань і рухів, як наприклад жести, міміка, пантоміміка, інтонація, наголос, паузи.

Перефразування - коротка, точна репліка психолога-консультанта, для прояснення, уточнення сенсу того, що говорить клієнт. Перифрази можна починати словами: "Отже..", "Ви сказали..", чи "Правильно я Вас зрозумів, Ви сказали..". Повторення останніх слів в питальній формі, для підтвердження або спростування правильності сказаних слів.

"Узагальнення" - прийом, який досить точною передачею його думки в узагальненій формі. Узагальнення можна починати з: "Отже, якщо узагальнити і в короткій формі виразити те, що Ви сказали, то чи можна це зробити так..", "Якщо підвести короткий підсумок сказаному, то чи можна це передати так..".

Прийом емоційної підтримки клієнта, коли ззовні виражається підтримка того, що говорить клієнт, у тому числі демонструвати позитивні емоції, що підкріплюють слова і дії клієнта. Це може бути, наприклад, вираження клієнтові співчуття, співпереживання, задоволення тим, що він говорить.

Прийом постановки перед клієнтом стимулюючих його мислення питань типу "Що?", "Як?", "Яким чином?", "Навіщо?", "Чому?".

Оволодіння і використання в розмові з клієнтом особливостей його мови - прийом психологічного консультування для непомітного відтворення особливості мови клієнта.

В результаті між клієнтом і психологом-консультантом виникає психологічна спільність і більше взаєморозуміння, ніж було спочатку.

Завдання 5.

Тема: Важливість особистісного розвитку

Мета: Підтримати себе в становленні психологом

*1.Вправа – Вікно Джохарі.*

Унікальна техніка самопізнання, спрямована на усвідомлення та взаємозв'язок між нашими особистісними якостями і сприйняттям їх оточуючими людьми.

Потрібно взяти папір в клітинку і накресліть на ньому досить великий квадрат. Цей квадрат хрестиком розділіть на невеликі сектори у вигляді чотирьох однакових квадратиків (див. рис.3.1).

Верхній квадратик зліва назвіть так — **Відкрита зона**. У це вікно Ви повинні записати свої особистісні якості, які Ви знаєте, і які знають і приймають інші. У відкриту зону запишіть всі ті якості, які Ви про себе знаєте і які визнають і люблять (або не люблять) у Вас оточуючі люди.

Квадратик праворуч від відкритої зони називається **Сліпа зона**. В цей квадратик сміливо записуйте всі якості, які Вас здивували в характеристиках, даних Вам оточуючими. Хороші чи погані – сприймайте їх як сходинки на шляху вгору.

Лівий нижній квадратик називається **Прихована зона**. Чесно запишіть у це віконце все, що Ви роками збирали і ховали в собі, і про що інші не здогадуються, судячи з опитування, який Ви попередньо зробили.



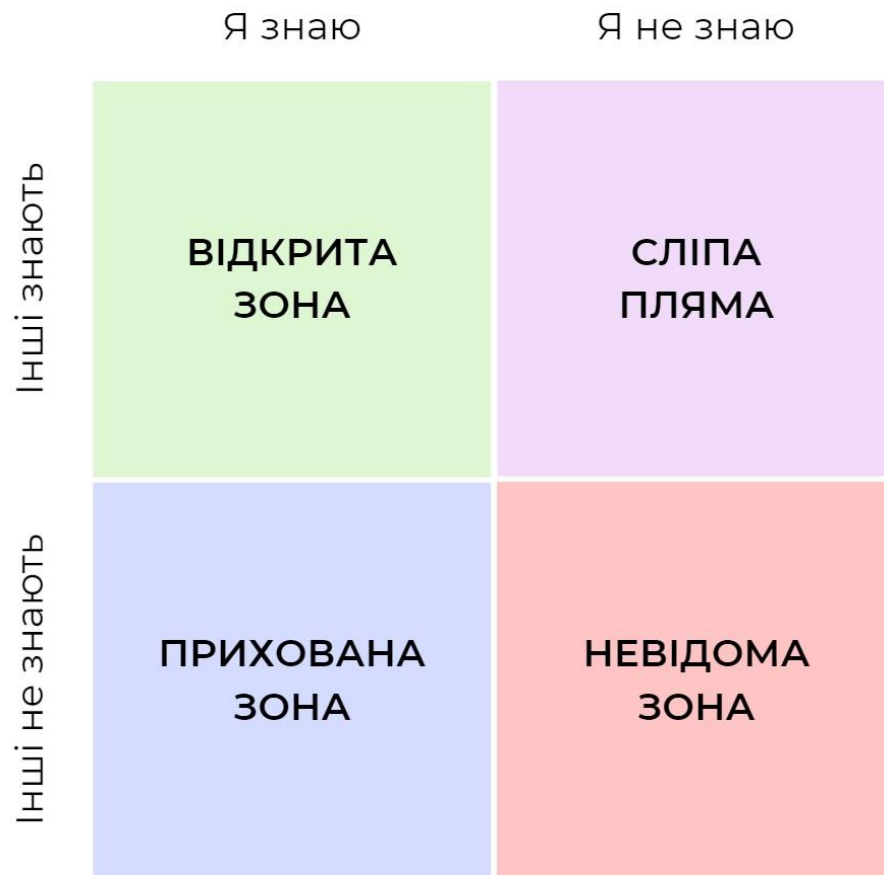


Рис.3.1. Вікно Джохарі

Одним з найбільш яскравих показників психологічної зрілості є пусте віконце цієї зони.

Квадрат в правому нижньому кутку називається **Невідома зона**. Що ж це, чого не знаєте про себе Ви самі і чого не знають люди з Вашого оточення, навіть найближчі? Деякі психологи вважають, що невідома зона — це ті риси характеру та особистості в цілому, які глибоко на дні поки ще нерозкритий потенціал.

*Що робити з результатами?*

Якщо сформулювати зміст подальшої роботи з вікном Джохарі – потрібно постаратися зменшити такі зони як невідому, приховану і сліпу, та збільшити відкриту.

*Відкрита зона* – це відображення Вашого Я. Це зона, в якій Ви можете бути собою, радіючи життя і нічого не приховуючи. Саме тому, щоб стати щасливішими Вам потрібно працювати над тим, щоб ліквідувати інші зони.

Як зменшити або ліквідувати сліпу зону?

Вам необхідно більше спілкуватися з іншими людьми. Задавайте оточуючим питання про себе частіше і, отримуючи зворотний зв'язок, працюйте над усуненням якостей, які Вам не подобаються або якимось чином Вам заважають, редагуючи свою поведінку. Не бійтеся спілкування, адже не дарма життя щомиті виштовхує нас з печери, в якій ми підсвідомо прагнемо влаштуватися якнайкомфортніше.

Як зменшити приховану зону?

Постарайтеся не жити у брехні, як би складно це не було. Для цього не треба йти на конфлікт. Уникайте ситуацій, які Вам неприємні чи викликають у Вас страх, або долайте їх. Наприклад, якщо Ви вважаєте, що Ви жахливий оратор і боїтеся виступати на публіці – Ви можете відмовлятися від виступів до кінця життя, а можете піти на курси акторської та ораторської майстерності, які дадуть Вам упевненість, безліч нових друзів і, звичайно, здатність зачаровувати публіку.

Що робити з невідомої зоною?

Цю зону можна зменшити тільки постійно розвиваючись, набуваючи нові навички та виходячи із зони власного комфорту. Вивчіть нову мову, пройдіть курс театрального мистецтва, навчіться кататися на ковзанах чи сноуборді, заведіть власний блог.

*2. Вправа – Позитивне мислення.*

Інструкція: Кожного дня ми повинні брати позитивну емоцію, та знайти їй 10 підтверджень. Формування позитивного (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Позитивні думки допомагають зберегти самоконтроль. У мене нічого не вийде - Я зроблю все, що в моїх силах; Мені обов'язково треба мати це - Мені б хотілося мати це, але це згодом.

### 3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми

Після проведення корекційної програми для з'ясування її ефективності ми провели контрольний етап дослідження за допомогою методики невербальних сигналів "теплоти" і "холодності" за Джонсоном [53], методики "Шкала самооцінки" М.Розенберга та авторської методики «Beta.Version» (див. Додаток В).

Нами були сформовані експериментальна група (ЕГ), яка налічувала 15 осіб та контрольна група (КГ) в складі з 25 осіб. До експериментальної групи увійшли респонденти з низьким та високим рівнем емпатії. До контрольної групи увійшли респонденти з середнім рівнем емпатії.

За результатами порівняльного аналізу першого (до формувального експерименту) та другого (після формувального експерименту) зрізів за методикою "Шкала самооцінки" М. Розенберга зафіксовано позитивні зміни у рівнях самооцінки. Результати дослідження наведені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження рівня самооцінки (ЕГ та КГ, бали)

Рівень самооцінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	К-сть осіб		%		К-сть осіб		%	
	до	після	до	після	до	Після	До	після
Низький	7	5	47	44	5	2	20	8
Середній	5	8	34	40	18	20	72	75
Високий	3	2	19	16	2	3	8	17

Виходячи з результатів, у респондентів ЕГ з різними рівнями самооцінки, після проведення корекційної програми рівень самооцінки покращився. За 5 тижнів роботи, респонденти експериментальної групи підвищили свою

самооцінку, що свідчить про продуктивну роботу. У респондентів КГ рівень самооцінки зберігся на середньому рівні, проте позитивна динаміка спостерігається і у респондентів з низьким та високим рівнем.

Після проведення корекційної роботи студенти глибше пізнали себе, почали розуміти стани друзів та колег, включилися в роботу з клієнтами, зрозуміли свої сильні та приховані якості та почали спокійніше відноситися до інших.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою “Невербальні сигнали "теплоти" і "холодності" за Джонсоном”

	Невербальні сигнали	Теплота	Холодність	ЕГ% до	ЕГ% після	КГ% до	КГ% після
1	Тон голосу	Мякий	Жосткий	49	69	78	85
2	Вираз лица	Посмішка, зацікавленість	Незацікавленість	40	55	76	90
3	Поза	Розслаблена, повторює клієнта	Невпевнена, закрита	55	60	89	95
4	Зоровий контакт	Не відводить контакт	Відводить контакт	60	76	95	98
5	Жести	Відкриті, привітливі	Закриті, захист	65	70	95	98
6	Положення в кімнаті	Близько до клієнта	Далеко від клієнта	50	65	75	86

Після психокорекційної роботи над технікою терапевтичного консультування, наші респонденти із ЕГ зрозуміли свої емоції, почали проявляти уважність до емоцій, жестів, слів та мову тіла почали показувати прекрасні результати в роботі з колегами, на практиках та в житті. Тому що звертаючи усвідомлену увагу на важливі деталі в клієнті, наша нервова система будує нові нейронні зв'язки, а значить зі стадії несвідомої некомпетентності вона перетворюється в свідому компетенцію. І з часом ми несвідомо віддзеркалюємо клієнта і його почуття в терапії, що веде до позитивних результатів і впевненості в собі як в професіоналі.

*Авторська методика Beta.Version (див. Додаток В)*

Методика розрахована на сильну саморефлексію, визначення своїх цінностей та розкриття потенціалу.

За результатами методики (див. табл. 3.3), у респондентів ЕГ після проведення корекційної програми рівень саморефлексії та рівень розуміння себе показав, що чим більше респондент дізнавався про себе, тим більше він ставав відкритим та впевненим. Це свідчить про щире та зацікавлене ставлення до себе. Натомість респонденти КГ впевнилися в собі, своїх здібностях.

Позитивний результат також дав більшості респондентів зрозуміти свої цілі, цінності та потреби. Тому що саме вони є фундаментом майбутньої кар'єри.

Таблиця 3.3

## Методика Beta.Version

	Питання на тему	ЕГ% до	ЕГ% після	КГ% до	КГ% після
1	Знаю хто я	39	70	65	79
2	Знаю чого хочу	38	48	70	89
3	Знаю свої кордони	25	32	70	92
4	Знаю свій напрямок	45	53	65	90
5	Бачу майбутнє	40	73	76	90
6	Повна невизначеність	80	50	20	15
7	Позитивні життєві установки	19	30	44	65
8	Негативні життєві установки	85	65	57	23

### 3.3. Практичні рекомендації майбутнім психологам для підвищення та проявленості емпатії

За результатами наукових досліджень, емпатія є справді соціальною емоцією і дозволяє людині проявити емоційне реагування на стан інших людей, що припускає:

- суб'єктивне сприйняття іншої людини;
- душевне розуміння її внутрішнього світу;
- свідоме розуміння її станів, думок, почуттів.

Емпатія - це важлива властивість психолога, так як сприяє розвитку особистості, рівню професійної підготовки; інший рівень спілкування та взаємодії з людьми. Особливо вона важлива є на сьогоднішній день та в наступні пару років. Тому що війна нанесла дуже сильний відпечаток на нашу свідомість. За таких життєвих обставин бути емпатичним та розвивати навички емпатії є важливим правилом.

Науковці-нейрофізіологи з'ясували, що 98 % людей мають здатність до співпереживання. Біологи-еволюціоністи (наприклад, Франс де Ваал) визначили, що ми соціальні унікуми, яким важливо піклуватися один про одного [54]. Враховуючи цей факт, можливо зазначити, що слухаючи себе, вивчаючи себе і інших людей, ми таким чином включаємо свою емпатичність. А при розвитку емпатичності ми помічаємо в різних ситуаціях різні прояви. Наприклад, якщо в трамваї немовля плаче, неемпатичні люди будуть дратуватися та з осудом дивитися на матір дитини. А мама в свою чергу буде відчувати тривожність, яку буде відчувати дитина. Якщо ж людина емпатична, вона зрозуміє маму, може їй, навіть, поспівчувати і запропонувати допомогу, якщо вона буде це потребувати.

В такому випадку, хочеться описати шість повсякденних звичок, які будуть підтримувати та розвивати цю прекрасну властивість людини - емпатію:

*Звичка 1: Увімкніть свою емпатичну частину мозку.* Під час розмови з людиною намагайтеся зосередити свою увагу на ній, на поведінці, словах, тоні голосу і настрою. Звертайте увагу на мову тіла. Чи співпадає вона з емоціями співрозмовника? Налаштуйте зоровий контакт. Слухайте і намагайтеся почути співрозмовника.

*Звичка 2: Емпатійне слухання.* Дозвольте Вашому співрозмовнику бути вислуханим і почутим. Більшість людей хочуть бути вислуханими та почутими, так як це дає їм відчуття важливості. Саме такий прийом може запобігати різні життєві конфліктні ситуації. Давайте згадаємо про Мілтона

Еріксона, якийвилікував пацієнта за рахунок того, що він його слухав і давав зрозуміти, що чує про що він хоче сказати.

*Звичка 3: Тілесне віддзеркалення.* Проявіть симпатію до співрозмовника мовою свого тіла. Будьте дзеркалом.

*Звичка 4: Практикуйте емпатійне мистецтво.* Під час розмови активно уявляйте себе в тілі співрозмовника. Відчуйте всі емоційні прояви співрозмовника (радість, тривогу, біль, страх, сором).

*Звичка 5: Подорожуйте за Ваші особисті кордони.* Виходьте із зони свого комфорту, йдіть туди, де страшно. Знайомтесь з людьми різних культур, професій, світоглядів і т. п..

Дослідники переконані, що зацікавленість - це прямий розвиток до емпатії, так як під час розмови ми знайомимося з новими внутрішніми світами людей, з їхніми думками та їх сприйняттям життя.

Іноді одна розмова в поїзді з незнайомцем може перевернути наш внутрішній світ з ніг на голову.

*Звичка 6: Трансформуй та інтегруй.* Вчіть нові теми, слухайте різних експертів, пробуйте та удосконалюйте. Відмовляйтеся від стереотипних мислень, переконань. Читайте книги, дивіться ролики на YouTube, а в особливості TED Talk, де кожен спікер настільки унікально може розповісти мотиваційну історію, що після них хочеться літати і вірити у все хороше у світі.

Ми живемо в досить неспокійний час, в шаленому ритмі та похапцем. Ми кожного дня очікуємо наступний день і живемо на автопілоті.

Для саморефлексії чудово буде підходити техніка Mindfulness (Уважність), яку можна виконувати в будь-якому місці. Сучасне суспільство є суспільством шалених, гарячкових ритмів життя. Ми хочемо все і одразу. Не звертаємо увагу на себе і на зовнішній світ. Сприймаємо все, як належне.



Техніка уважності дозволяє усвідомити себе тут і зараз. Знижує стрес, тривожність, структурує думки та мислення, покращує увагу та концентрацію. Дає можливість побачити свої думки та ситуації з іншої перспективи.

Дану техніку можна практикувати за допомогою техніки усвідомленого дихання, під час прогулянок або занять спортом.

Послідовність виконання техніки:

1. Виберіть відповідний час дня, та тихе і зручне місце

В ідеалі, це ранковий час, коли ми прокидаємося, перед тим як зануритися в повсякденну рутину. Або перед сном, як спосіб заспокоєння свідомості після робочого дня (це допоможе нам розслабитися і поліпшити якість сну). Після потрібно лягти або сісти та заплющити очі.

2. Виберіть елемент, на якому необхідно зосередити увагу

Це може бути дихання, ноги і так далі. Наприклад при прогулянці концентруватися спочатку на правій, потім на лівій нозі.

3 Відпускайте всі думки, що з'являються у свідомості, у міру того, як вони приходять. Виберіть один об'єкт для уваги. Зосередьтесь на ньому та повертайтеся до нього подумки.

Скільки часу слід присвячувати даній техніці? Рекомендується починати з 5 хвилин та збільшувати час медитації до 20 хв кожного дня.

Отже, нами було підібрано психокорекційну програму, яка передбачає розвиток рівня емпатії та додатково розвиток саморефлексії і самооцінки. Також було надано рекомендації по розвитку емпатії в повсякденному житті.

Були сформовані експериментальна група, складом 15 респондентів, та контрольна група з 25 респондентами. Ми провели тест Будассі на рівень самооцінки, Методику “Шкала емоційного відгуку Меграбяном”, Методика “Діагностика рівня емпатії” (В.В. Бойко), Метод саморефлексії “Хто я?”.

За результатами досліджень, ми можемо стверджувати, що у більшості наших майбутніх психологів середній рівень самооцінки, середній рівень проявленості емпатії та досить знижений рівень саморефлексії (в реаліях

сьогоднішніх умов). Особливої уваги заслуговує робота колег по моїй авторській методиці “Beta.Version”. 35 учасників дізналися про себе багато нової інформації та освітили свої невідомі якості. Вони змінили свої негативні установки лише за годину. І це свідчить про повну довіру та включеність студентів в роботу.

Тому, до психокорекційної роботи були включені ті завдання, які дають можливість пропрацювати саморефлексію, підвищити рівень самооцінки та розвинути емпатичність. Особливо хотілось би відмітити ЕГ групу, так як ми можемо бачити, як за місяць роботи вони розкрились, як вони почали проявляти емпатію та їх роботу над собою. Це основний навик для психологів в майбутній роботі.

Щоб закріпити результати наших колег, були надані практичні рекомендації для збереження, розвитку та поглиблення свого розуміння.

## ВИСНОВКИ

В ході кваліфікаційної роботи проведена спроба дослідити емпатійність майбутніх психологів та проаналізувати її важливість в роботі з клієнтами.

Емпатія - це про сприйняття. Щоб під час консультування емпатія була ефективною, потрібно розуміння, що привносить клієнт, і повідомити це у відповідь таким чином, щоб клієнт відчув, що його зрозуміли. Сприйняття без можливості повідомити про своє розуміння не є ефективним і не створює емпатійного зв'язку.

Емпатія також вирізняється тим, що її значення використовується в широкому спектрі емоцій – як негативних, так і позитивних. Різною є і глибина виявлення емпатії. Вона може відбуватися як легкий відгук на почуття іншої людини, і як глибоке занурення у світ її емоцій та почуттів.

Згідно К. Роджерса, «бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншої людини точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Як нібито стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «як ніби-то». Так, відчуваєш радість чи біль іншої людини, як вона їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як вона їх сприймає. Емпатійний психотерапевт проникливо уловлює сенс стану, який переживає пацієнт у даний конкретний момент, і вказує на цей сенс, щоб допомогти пацієнту сконцентруватися на ньому і спонукати пацієнта до подальшого і більш повного безперешкодного переживання».

Також нами було :

1. проаналізовано різні теорії психологічних підходів до вивчення емпатії;
2. розглянуто зміст поняття «емоційний інтелект» та «самооцінка»;
3. проаналізовано особливості впливу саморефлексії на самооцінку та емпатію;
4. для підтвердження важливості емпатії в роботі з клієнтами, було проведено методику «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н.

Епштейна), Методика “Діагностика рівня емпатії” (В.В. Бойко), Метод саморефлексії “Хто я?”.

Проведені дослідження, а саме «Шкала емоційного відгуку» та Методика “Діагностика рівня емпатії” (В.В. Бойко) показали, що у більшості наших майбутніх психологів середній рівень самооцінки, середній рівень проявленості емпатії. А Метод саморефлексії “Хто я?” вказав на досить знижений рівень саморефлексії (в реаліях сьогоденних умов). При зниженому рівні саморефлексії, психологу (особливо молодим психологам) потрібно поглибити знання про себе, свій світ. Це основний навик, який психологи мали би розвивати для своєї практики.

Отже, результати емпіричного дослідження показали необхідність планомірної роботи над самооцінкою, підвищенням рівня емпатії та глибокої саморефлексії у майбутніх психологів. З урахуванням результатів наших досліджень, та на основі сильного теоретичного матеріалу, нами були підібрані важливі та результативні програми, які комплексно будуть розвивати наших молодих студентів.

Проаналізувавши теоретичні положення, нами була сформована корекційно-розвивальна програма, спрямована на підвищення самооцінки, розвиток емпатійності та саморефлексії. Програма розрахована на 1 місяць, 5 занять, тривалістю 1 година кожне. Рекомендована кількість занять 1 раз на тиждень. Також обов'язковим є журнал саморефлексії, для порівняння себе до та після програми. Розроблена нами програма загалом розрахована на 11-14 годин з урахуванням щоденника рефлексії.

Були сформовані експериментальна ЕГ складом із 15 респондентів, та КГ група з 25 респондентами. Проведено тест Будассі на рівень самооцінки, Методику Шкала емоційного відгуку Меграбяном, Методика “Діагностика рівня емпатії” (В.В. Бойко), Метод саморефлексії “Хто я?” За результатами досліджень, ми можемо стверджувати, що у більшості наших майбутніх психологів середній рівень самооцінки, середній рівень проявленості емпатії

та досить занижений рівень саморефлексії (в реаліях сьогоденних умов). 35 учасників дізналися про себе багато нової інформації та підсвітили свої невідомі якості. Вони змінили свої негативні установки лише за годину. І це свідчить про повну довіру та включеність студентів в роботу.

Тому, до психокорекційної роботи були включені ті завдання, які дають можливість пропрацювати саморефлексію, підвищити рівень самооцінки та розвинути емпатичність. Особливо хотілось би відмітити ЕГ групу, так як ми можемо бачити, як за місяць роботи вони розкрились, як вони почали проявляти емпатію та їх роботу над собою. Це основний навик для психологів в майбутній роботі.

Щоб закріпити результати, було надано практичні рекомендації для збереження, розвитку та поглиблення свого розуміння.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І. Д. Бех // Вибрані наукові праці: у 2 тт.: - Т. 1 / Іван Дмитрович Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. - 840 с. - (Серія «Школа майбутнього»).
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І. Д. Бех / Вибрані наукові праці : у 2 тт. : - Т. 2 / Іван Дмитрович Бех. - Чернівці: Букрек, 2015. - 640 с. - (Серія «Школа майбутнього»).
3. Бочелюк В. Й. Психологічні основи розвитку особистості : монографія / В. Й. Бочелюк / за заг. ред. В. Й. Бочелюка, за ред. М. А. Дергач, Н. В. Волошиної] – Запоріжжя : Просвіта, 2017. – 424 с.
4. Борисюк А. С. Обґрунтування наукових підходів до розробки концепції підготовки майбутнього фахівця / А. С. Борисюк // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : вид-во «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. – Вип. 14. – Ч. 2. – С. 37–47.
5. Борисюк А. С. Гуманізація освіти як чинник соціалізації майбутнього фахівця / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. – № 2 (28). – С. 55–61.
6. Василенко В. М. Система вищої освіти: стан і перспективи розвитку. : монографія / В. М. Василенко, Л. Г. Парфьонова; НАН України, Ін-т екон.-прав. дослідж. – Донецьк : Юго-Восток, 2013. – 190 с.
7. Ващенко І. В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності / І. В. Ващенко, Л. Ю. Айвазян // Актуальні проблеми соціології, психології. Педагогіки : зб-к наук. пр. – Вип. – К. : Логос, 2012. – 213 с. – С. 110 - 117.
8. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутнього психолога : автореферат дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 /

В. В. Волошина ; наук. консультант І. С. Булах ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2016. - 44 с.

9. Гейко Є. В. Сучасні проблеми гуманітарної науки : цілісність особистості як передумова професійної зрілості майбутнього фахівця / Є. В. Гейко / Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – К. ; Ніжин : ПП Лисенко, 2017. – Т. ІХ. – Вип. 10. – С. 269 – 279.

10. Гейко Є. В. Соціально-психологічні чинники становлення і розвитку цілісності – основи професійної зрілості особистості / Є. В. Гейко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017.– № 3 (44). – Т. 2. – С. 146 – 155.

11. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості : монографія / Є. В. Гейко. – Кропивницький : Центрально-Українське видавництво, 2016. – 384 с.

12. Говорун Т. В. Соціалізація статі як фактор розвитку Я-концепції : автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / Т. В. Говорун. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2002. – 35 с.

13. Грановська О. Психологічний час і вік особистості / О. Грановська // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Том ІХ. – Вип. 7. – Київ ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. – С. 99–104.

14. Гура Т. Є. Розвиток професійного мислення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аспект : монографія / Т. Є. Гура ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Клас. приват. ун-т, Комун. закл. «Запоріж. обл. ін-т піс-лядиплом. пед. освіти» Запоріж. облради. – Запоріжжя, 2012. – 303 с.

15. Дідик Н. М. Результати емпіричного дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів [Текст] / Н. М. Дідик // Практична психологія та соціальна робота : наук.-практ. освітньо-метод. журн., 2014. - № 4. - С. 12 - 19.

16. Дідик Н. М. Дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів [Текст] / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. - Вип. 23. - С. 160 – 170.

17. Ендеберя І. В. Дослідження мотивації в процесі професійного самовизначення студентів-психологів / І. В. Ендеберя // Наука і освіта, 2008. – № 1/2. – С. 39 – 41.

18. Завацька Н. Є. Системний підхід у вирішенні проблеми реадптації особистості / Н. Є. Завацька // Теорія і практика управління соціальними системами, 2010. – № 4. – С. 30 – 38.

19. Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоствавлення особистості / О. В. Камінська // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого : вид-во Національного університету «Острозька академія», 2009. – Вип. 13. – С. 134–144.

20. Камінська О. В. Вплив особливостей самоствавлення особистості на успішність її соціалізації / О. В. Камінська // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. праць / за заг. ред. М. М. Слюсаревського. – К. : Міленіум, 2011. – Вип. 12. – С. 43–51.

21. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.



22. Кащенко О.В. Психологічні детермінанти професійної самооцінки суддів: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Кащенко. – Харків, 2008. – 24 с.
23. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Коврига Наталія Валентинівна. – Д., 2003. – 224 с.
24. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. / О. М. Кокун. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 200 с.
25. Комар Т. Становлення професійної зрілості фахівця соціономічного профілю : [монографія] / Таїсія Василівна Комар. – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – 401с.
26. Комар Т. В. Етапи становлення професійної зрілості майбутнього спеціаліста соціономічного напрямку в освітньому процесі ВНЗ / Т. В. Комар // Методичні рекомендації до вивчення теми: електронний ресурс.
27. Комар Т. В. Формування культури життєвого самовизначення студентів засобами освітнього тренінгу / Т. В. Комар // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України. - Серія: Психолого-педагогічні й філологічні науки. – Хмельницький : НАДПСУ, 2009. – С. 121 - 122.
28. Комар Т. В. Професійна зрілість майбутніх спеціалістів в умовах модернізації сучасної вищої освіти / Т. В. Комар // Проблеми сучасної педагогічної освіти. - Сер. : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2014. - Вип. 44. - Ч.2. - С. 329 – 336.
29. Комар Т. В. Професійна зрілість особистості у її соціально-психологічному просторі / Т. В. Комар // Збірник наукових праць НАДПСУ. - Серія: педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький : НАДПСУ, 2014. - 2 (71). - С. 287 – 300.

30. Комар Т. В. Психологічний супровід формування професійної зрілості майбутнього фахівця на етапі післядипломної освіти / Т. В. Комар // Збірник наукових праць НАДПСУ. - Серія: педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький : НАДПСУ, 2014. - 3 (72). - С. 285 – 299.
31. Комар Т. В. Психологічні особливості становлення професійної зрілості особистості в інноваційних умовах вищої освіти / Т. В. Комар // Науковий Вісник ХДУ. - Серія: Психологічні науки. – Херсон : «Гельветика», 2014. - Вип.1, Т. 1. - С. 185 – 191.
32. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Корольчук Валентина Миколаївна. – К., 2009. – 480 с.
33. Кравчук С. Л. Експериментальна психологія : теорія і практика психологічного експерименту : [підручник] / С. Л. Кравчук. – К. : Київський університет, 2008. – 287 с.
34. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 431 с.
35. Латіна Г. О. Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності : [наук.-метод. рекомендації] / Г. О. Латіна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 45 с.
36. Макаренко О. В. Психологічне дослідження стресу в професійній діяльності менеджера / О. В. Макаренко // Соціальна психологія. – 2009. – № 4. – С. 87 – 96.
37. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник [Текст] / С. Д. Максименко ; [вид. 3-тє, переробл. і доповн.]. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
38. Матвієнко В. М. Емпатія // Українська дипломатична енциклопедія: У 2-х т./Редкол.:Л. В. Губерський (голова) та ін. — К.: Знання України, 2004— Т.1 — 760 с.

39. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2006. – 175 с.
40. Мілютіна К. Л. Специфіка розвитку адаптивності в залежності від актуального рівню соціальної адаптованості / К. Л. Мілютіна // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XIII. – Ч. 4. – К., 2011. – С. 179–187.
41. Москаленко В. В. Особливості статевої соціалізації в умовах трансформації суспільства / В. В. Москаленко, В. Г. Романова // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 107–116.
42. Орищенко О.А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : автореф.канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія» / О.А.Орищенко. Одеса, 2004. 21 с.
43. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології / В. І. Розов. – К. : КОНДОР, 2005. – 278 с.
44. Смільсон М. Л. Використання екзистенціального змісту в інтелектуальному тренінгу юнаків // Психологія : Зб. наук. праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2000. – Вип. 3(10). – С. 260 - 266.
45. Чепелєва Н. В. А. Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості. // Тези доп. Та матеріали Міжнародн. н.-практ. Конференції. — Луцьк, 1994. I част., III розд. — 171 с
46. Чепелєва Н. В. Внутрішні смислові конфлікти як фактор становлення професійної компетентності майбутніх практичних психологів / Н. В. Чепелєва // Зб. доповідей наук-практ. к-ції «Конфлікти в педагогічних системах». – Вінниця, 1997. – С. 320 – 322.
47. Чепелєва Н. В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія / Н. В. Чепелєва, Т. М. Титаренко, М. Л. Смільсон, В. В. Андрієвська, О. О. Зарецька,

А. А. Васильченко / АПН України; Інститут психології ім. Г. С. Костюка / Наталія Василівна Чепелева (ред.). – К. : Педагогічна думка, 2008. – 255 с.

48. Чопей В. Соціологічний портрет студента: тенденції змін у трансформаційному суспільстві : монографія / В. Чопей. – К. : [НПУім. М. П. Драгоманова], 2013. – 215 с.

49. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : монографія / О. В. Чуйко ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2013. – 279 с.

50. Цимбалюк І.М.Психологічне консультування та корекція:навч.посібн., модульно-рейтинговий курс / Цимбалюк І. М. – [2-е вид., випр. і доп.]. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с

51. Френдзюк О.М. Самооцінка на шляху до життєвого успіху студентської молоді / О.М. Френдзюк // Управління в освіті : зб. матер. V міжнар. наук.-практ. конф., 14-16 квітня 2011 р. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти [та інші]. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2011. – С. 326-328.

52. Юрій М. Ф. Людина і світ / М. Ф. Юрій. – К. : Дакор, 2006. – 460 с.

53. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання / Т. С. Яценко : Навчальний посібник. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

54. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: Навчальний посібник / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с.

55. Adkins K. Perfectionism and suicidal preoccupation / K. Adkins, W. Parker // *Journal of Personality*. 1996. – № 3. – P. 536-546.

56. Antony M. Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders / M. Antony, C. Purdon, V. Hutak, R. Swinson // *Behaviour Research and Therapy*. – 1998. – V. 36. – № 10. – P. 1143–1154.

57. Apl H. Die Gesellschaftstheorie der Frankfurter Schule. Materialien zur Kritischen Theorie von Adorno, Horkheimer und Marcuse / H. Apl. – Frankfurt / M, 1980. – 312 s.
58. Baacke D. Kommunikation und Kompetenz. Grundlegung einer Didaktik der Kommunikation und ihrer Medien / D. Baacke. – München, 1980. – 217 s.
59. Behrens R. Übersetzungen. Studien zu Herbert Marcuse: Konkrete Philosophie, Praxis und Kritische Theorie / R. Behrens. – Mainz, 2000. – 214 p.
60. Brewer M. B. The Social Self: On being the same and different / M. B. Brewer // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1991. – P. 475–487.
61. Brewer M.B., Schneider S. Social identity and social dilemmas: A double-edged sword / M. B. Brewer, S. Schneider // *Social Identity Theory. Constructive and Critical Advances*. – N.Y., 1990. – P. 169–185.
62. Brewer M. B., Kramer R. M. Choice behaviour in social dilemmas: effect of social identity, group size and decision framing / M. B. Brewer, R. M. Kramer // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. – P. 543–549.
63. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity / J. Butler. – New York: Routledge, 1990. – 272 p.
64. Baumann U. Klinische Psychologie-Psychotherapie / U. Baumann, M. Perrez. – Bern : Huber, 1995. – P. 643.
65. Beehr T. A. Human Stress and Cognition in Organizations / T. A. Beehr, R. S. Bhagat. – New York : John Wiley and Sons, 1985. – P. 398.
66. Dijk T. A. van. Introduction: Discourse Analysis as a New Cross-Discipline / T. A. van Dijk. // *Handbook of Discourse Analysis. Vol. 1. Disciplines of Discours*. Academic Press, 1985.
67. Campbell D. J. Task complexity : a review and analysis / D. J. Campbell // *Academy of Management Review*. – 1988. – Vol. 13. – P. 40–52.

68. Cohen S. Stress, social support, and the buffering hypothesis / S. Cohen, T. A. Wills // Psychological Bulletin. – 1998. – Vol. 2. – P. 310–357.
69. Costa P. T. NEO RI-R. Professional Manual / P. T. Costa, R. R. McCrae // Psychological Assessment Resources. – Inc. Florida, 1992. – V 45. – P. 315–326.
70. Cox T. The nature and measurement of stress / Tom Cox // Ergonomics. – 1985. – Vol. 28. – №8. – P. 1155–1163.
71. Christa Dunst: Empathie im Wandel. Eine retrospektive Betrachtung hin zu einer Erweiterung des Terminus in der Personenzentrierten Psychotherapie durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften. Diplomarbeit. Wien 2012, p. 15.
72. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i). Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
73. Daniel Goleman, Ph.D., author of the New York Times bestseller Emotional Intelligence and Social Intelligence: The New Science of Human Relationships.
74. Daniel Goleman, Ph.D., author of the New York Times bestseller Emotional Intelligence and Social Intelligence: The New Science of Human Relationships
75. Vilayanur Subramanian Ramachandran, Ecce «Mirror neurons and imitation learning as the driving force behind the great leap forward in human evolution» <https://www.edge.org/conversation/mirror-neurons-and-imitation-learning-as-the-driving-force-behind-the-great-leapforward-in-human-evolution>.
76. Schulz W. Konstruktion von Realität in den Nachrichtenmedien. Analyse der aktuellen Berichterstattung / W. Schulz. – Freiburg, München, 1990.

77. Scott J. W. Multiculturalism and Politics of Identity / J. W. Scott // Rajchman J (ed.). The Identity in Question. – New York: Routledge, 1995. – 279 p.
78. Seidel G. Political Discourse Analysis / G. Seidel // Handbook of Discourse Analysis. Vol. 4. Discourse Analysis in Society. London: Academic Press, 1985. – P. 43–60.
79. Upside Down: How the Left has Made Right Wrong, Truth Lies, and Good Bad Mark Davis, Regnery Publishing, 2016.
80. From Cognitive Behavior Therapy To Psychotherapy Integration: Marvin R. Goldfried, Springer Publishing Company, 1995.
81. Rogers C.R. Empatic : an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist, 1975. V. 5, N 2. – P. 2–10.

**Додаток А****Методика саморефлексії “Хто Я”**

М. Кун і Т. Макпартленд розробили тест вимірювання ідентичності особистості в руслі соціальної психології. Респонденти повинні відповісти двадцять разів на одне й те саме запитання в обмежений час - 12 хвилин. Відповідати потрібно швидко, "не роздумуючи", все, що спадає на думку.

Дана методика вимірює ідентичність особистості свідомості психологів. Запропонований метод по суті є способом рефлексії людини на саму себе, на глибинну сутність, на життєві установки та властивості свого Я.

Рефлексивний самозвіт зазвичай завершується включеною рефлексивною бесідою, що має спеціально обґрунтовані глибинні соціально-психологічні цілі. В даному випадку на супервізії.

Аналіз результатів рефлексії респондентів на собі має проводитися за трьома класифікаціями соціально-психологічно типами:

- 1) соціально значущі ролі;
- 2) особистісно значущі якості;
- 3) соціально-психологічна маргіналізація особистості.

Відповіді можуть вказувати як на частини свого внутрішнього та духовного світу. Наступні відповіді є прикладом до вирішення тесту.

1. Я - Людина; 2. Я - духовне творіння; 3. Я - вчений, психолог.; 4. Я - дочка, жінка і тд.; 5. Я - українка; 6. Я - закарпатка; 7. Я - коуч, психолог і тд.

Тонкі й глибокі рефлексії на себе залежать від рівня культури, від розвитку себе як особистості, від готовності постійного навчання та росту себе як професіонала, до прийняття своєї особистості на всі 100 відсотків та від багатьох інших чинників.



## Продовження Додатку А

№	Соціально-психологічно значимі типи рефлексії
	<b>I. Соціально значущі ролі</b>
1	Людина (родове)
2	Гендерні ролі
(2.1)	Чоловік / Жінка
(2.2)	Кровні зв'язки (сімейні ролі)
3	Соціальне становище
(3.1)	Професія, посада, статус в організації
(3.2)	Позиціонування себе в суспільстві через позитивні соціально- значущі якості
4	Професійна орієнтація (виражена - не виражена)
5	Патріотичні почуття і судження (конструктивний і дієвий патріотизм)
6	Інтеграція як цінність. Загальнолюдські орієнтації ("Я - землянин", "Ми - люди однієї планети")
7	Соціальні досягнення (соціальне становище, родинні зв'язки, професія, перспективи, ін.)
	<b>II. Особистісно значущі якості</b>
1	Позиціонування себе через особистісно значущі якості
(1.1)	Особистісно значущі якості для себе
(1.2)	Особистісні якості, значущі для громадської думки
2	Претензії на особистісне зростання

## Продовження Додатку А

3	Ціннісне ставлення до свободи самовираження
4	Цінність самостійності
5	Ціннісне ставлення до традиційної нормативності
6	Ціннісне ставлення до сімейного та родового коріння
7	Ціннісне ставлення до Батьківщини, всього Світу і Людства
<b>III. Маргіналізація</b>	
1	Замкнутість на самому собі або фіксація на домінантній об'єктивній або суб'єктивній проблемі
2	Позиціонування себе в суспільстві (через соціальні якості, не пов'язані із взаємодією з іншими)
3	Квазіпозиціонування. Оцінка себе через заперечення: "не егоїст", "не жадібний" тощо.
4	Громадянська інфантильність
(4.1)	Квазіпатріотизм
(4.2)	Відчуження від інших і виражена агресія (за моделлю: "Ми - Вони")
(4.3)	Очікування від своєї держави обов'язкової допомоги (утриманська, пасивна позиція; умовна орієнтація на бажане)
(4.4)	Апеляція до іншої країни як джерела допомоги та умови кращого життя
(4.5)	Позиція жертви соціальних обставин, техногенних і природних катастроф
5	Самоприниження (невдоволення собою)

## Продовження Додатку А

(5.1)	Незадоволеність особистісними особливостями, відсутність віри у власну самодостатність
(5.2)	Страх перед потенційним соціальним несхваленням
(5.3)	Страх можливої самотності від втрати значимого іншого
6	Лінгвомаргінальність
(6.1)	Заміна відповіді на запитання "Хто я?" на відповідь "Який я?"
(6.2)	Перенесення суджень із себе на навколишнє з оціночним забарвленням ("Я люблю... не люблю...", "Мені подобається... не подобається...")
(6.3)	Пасивне вираження необґрунтованих бажань ("Я хочу... не хочу...") за виключення вказівок на засоби до досягнення
(6.4)	Повторення, синонімічність, тотожність більшості відповідей
(6.5)	Нерозуміння значень багатьох слів мови досить високого або повсякденного культурного рівня
7	Деструктивність психологічного часу особистості (фіксація на минулому як найвищій цінності життя; сьогодні і майбутнє не представлені, страх перед майбутнім)

**Додаток Б**

Тест на самоповагу. Методика Шкала М.Розенберга.

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

Самоповага - це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до якоїсь міри. Сюди також входить упевненість у своїй цінності; стверджувальний принцип щодо права жити й бути щасливим; комфорт за доречного утвердження своїх думок, бажань і потреб; відчуття, що радість - це невід'ємне право.

Опитувальник створювали і використовували як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: що вищий один, то нижчий інший.

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності та психосоматичних симптомів; самоповага є причиною та наслідком активності у спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до тестованого його батьків у дитинстві.

Опитувальник Розенцвейга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, що кодуються в балах за запропонованою схемою.

*Інструкція.* Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру:

4-повністю згоден

3-згоден

2-не згоден

1 - абсолютно не згоден

**Продовження Додатку Б**

Тестові запитання:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менша за інших.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка хороших якостей.
4. Я здатен дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо немає чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою марність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

*Ключ і обробка результатів тесту.* За кожну відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа:

прямі запитання: 1,3,4,6

зворотні запитання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки:  
4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

*Інтерпретація.*

10 - 18 балів - вам бракує самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки й акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло

## Продовження Додатку Б

самоприниження, що не дає вам змоги ставити цілі й досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 - 22 бали - ви балансуєте між самоповагою і самоприниженням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас у прірву, ваша думка про себе коливається то в один, то в інший бік.

23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства й недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе в разі невдач, але схильні інколи займатися затягнутим "самобичуванням", що не передбачили, не помітили, "соломку не підстелили", що не дає змоги змиритися з тим, що змінити неможливо, і швидко зреагувати та відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів - ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері стосунків, вмієте робити висновки з помилок і важких ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

## Додаток В

*Авторська методика Beta.Version*

Методика розрахована на сильну саморефлексію, визначення своїх цінностей та розкриття потенціалу.

Методика *Beta.Version*

	Питання на тему	ЕГ% до	ЕГ% після	КГ% до	КГ% після
	Знаю хто я				
	Знаю чого хочу				
	Знаю свої кордони				
	Знаю свій напрямок				
	Бачу майбутнє				
	Повна невизначеність				
	Позитивні життєві установки				
	Негативні життєві установки				

*Інструкція.* Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру:

від 1 до 25 - абсолютно не згоден

від 25 до 50 - не згоден

від 50 до 75 - згоден

від 75 до 100 - повністю згоден

## Продовження Додатку В

*Ключ і обробка результатів тесту.* За кожну відповідь нарахуйте собі бали. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

### *Інтерпретація.*

1 - 35 балів - Ви не відчуваєте себе впевнено, не можете відповісти собі на питання хто я, що я люблю, не знаєте особистих кордонів. Вами керують негативні установки та думка інших людей. В житті ви часто не розумієте друзів та оточуючих. Вам здається, що життя важке і своє положення важко буде змінити.

35 - 75 бали - Ви балансуєте в колі своїх думок “Я молодець” і “Я не варта(ий) цього”. Ви прикладаєте зусилля змінити своє життя, але з важкістю відкриваєтеся новим речам. Ви розумієте куди Ви хочете розвиватися, але є багато факторів які Вас зупиняють. В цей же час Ви відчуваєте людей, ситуації та слухаєте свою інтуїцію.

75 - 100 бали - Ви поважаєте себе, знаєте що іншим дозволено робити в Вашій присутності. Ви багато працюєте над собою, так як впевнені в своєму виборі на 100%. Люди тянуться самі до Вас. Ви компанійська людина і бажаєте всім допомогти. Використовуєте будь-яку можливість.