

Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Іванкова Лариса Олександрівна

**Особливості розвитку емпатії
у осіб періоду середньої зрілості**

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Гальцова Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНІЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ.....	7
1.1 Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емпатії.....	7
1.2 Специфіка прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості.....	18
1.3 Система чинників, які впливають на рівень прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості	30
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ.....	40
2.1 Методики та процедура дослідження особливостей прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості	40
2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості	50
2.3 Зміст і структура тренінгової програми розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості	65
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема емпатії, її значення в системі цінностей, будові моральної свідомості та особистості в цілому, стала предметом зацікавлення не лише філософів-етиків, але й психологів. Існує значна кількість досліджень, у яких емпатія виступає як ключовий чинник розвитку моральної свідомості (Л. І. Божович, Т. І. Коннікова, І. Д. Бех), як механізм просоціальної поведінки (Т. П. Гаврилова, А. В. Соломатіна та ін.) та самотрансцендентності людини (В. А. Петровський, К. Роджерс). Здатність відчувати стан іншої людини, розуміти її внутрішній світ, переживати з нею і співчувати є необхідною передумовою для формування толерантної, гуманістично орієнтованої, активної та діяльної особистості.

Вивчення емпатичних процесів крізь призму еволюції (функціонування та взаємодія інстинктів боротьби за виживання, взаємодопомоги й комунікації у тваринному царстві), онтогенезу (специфіка та закономірності емпатичного становлення на різних вікових етапах, його передумови й фактори), особистості (позиція емпатії у структурі особи), соціокультурного контексту (значення сім'ї, емпатійності викладача для формування емпатії у дитини, емпатія та досягнення успіху в професійній діяльності) та екзистенціально-духовного виміру (трансфінітна емпатія) дозволяє аналізувати формування особи, її самотності, самосвідомості, життєвого та професійного самовизначення в залежності від наявності тих чи інших проявів емпатії (співчуття, співпереживання, співрадість, альтруїзм, індиферентність, садизм тощо).

Сьогодення психологічної науки демонструє два основні погляди на природу емпатії. Перший підхід трактує емпатію як процес або короткочасний стан (О. Сопіков, І. Юсупов, Т. Райк). Другий підхід, натомість, визначає емпатію як здатність чи стабільну рису особистості (М. Муканов, В. Лабунська, О. Саннікова).

У рамках другого підходу спостерігається різноманіття у трактуванні сутності терміну «емпатія»: одні дослідники зосереджують увагу на її зв'язку

з моральними переживаннями (Т. Гаврилова, Ю. Гільбух, В. Шадриков); інші акцентують на центральній ролі емпатії у налагодженні взаємин (В. Абраменкова, В. Агеєв, Ю. Гіпенрейтер); треті вважають її фундаментом альтруїстичної поведінки та підтримки (Є. Ільїн, В. Колпачников, М. Яницький).

Згідно з Т. Василюшиною, емпатія являє собою унікальну здатність особи віддзеркалювати емоційні переживання внутрішнього світу іншої особи, що сприяє узгодженню позицій між партнерами, взаєморозумінню та можливості вибору спільних методів само- та взаєморегуляції у контексті міжособистісної взаємодії.

Розуміння механізмів становлення емпатії, її індивідуально-психологічних взаємозв'язків, гендерних особливостей дасть змогу скеровувати моральний розвиток особистості, сприяти її самореалізації в житті та професії, покращувати міжособистісні взаємини, а в цілому – гуманізувати суспільні відносини, наповнюючи декларативні загальнолюдські ідеали реальним змістом. Вагомість проблеми емпатії та недостатня її вивченість визначили загальну мету нашої роботи – дослідження процесу розвитку емпатії особистості як специфічного способу пізнання нею власного життєвого простору, що є поєднанням її внутрішнього та зовнішнього світів, де ключове місце належить внутрішньому (феноменальному) світу іншої людини.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості».

Об'єкт дослідження – емпатія у осіб періоду середньої зрілості.

Предмет дослідження – особливості розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості та розробити тренінгову програму розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні підходи щодо дослідження поняття «емпатія» як психологічного феномену.
2. Розкрити специфіку прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості.
3. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв емпатії у осіб періоду середньої зрілості.
4. Емпірично дослідити особливості прояву емпатії в осіб періоду середньої зрілості та чинники, які впливають на неї.
5. Розробити тренінгову програму розвитку для розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретична цінність отриманих результатів полягає у визначенні основних підходів до поняття «емпатія»; виокремленні основних видів емпатії за певними критеріями; аналізі особливостей розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості та чинників, які впливають на її розвиток.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (м. Суми, 30.05.2024 року);

VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м. Суми, 21–27 квітня 2025 року).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Іванкова Л.О. Особливості розвитку емпатії в осіб періоду середньої зрілості: *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Васи́леги. [у 2-х ч.]. Ч.1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 64–68.

2. Іванкова Л. О. Особливості дослідження прояву емпатії в осіб середнього дорослого віку. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*: збірник наукових праць VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Васи́леги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 83–87.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, 3 додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 75 найменувань, з них 2 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1 Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емпатії

Сьогодні у психології існують різні трактування емпатії, і питання про походження цього терміну залишається відкритим. За однією з точок зору, Т. Ліппс першим запропонував термін «емпатія», чітко відокремивши його від «симпатії». Згідно з іншою думкою, Е. Тітченер, переклавши німецьке «*einfihlung*» як «емпатія», вперше включив його до емоційної сфери. Т. Коломієць зазначає, що деякі вчені вважають, що вивчення емпатії розпочалося у французькій психологічній школі, де Т. Рібо розглядав її як багатоаспектну психофізіологічну властивість. Структуралізм інтерпретує емпатію як внутрішню психічну активність, що забезпечує інтуїтивне розуміння чужих почуттів [19].

Біхевіористичне розуміння емпатії зводиться до специфічної емоційної реакції на зовнішнє середовище. Необіхевіористи наголошують на тому, що емпатію можна розвинути за допомогою тренувань (концепція замісного переживання) або через чуттєве сприйняття (наслідування співпереживання). Психоаналіз та неопсихоаналіз розглядають емпатію як особливий спосіб пізнання в контексті міжособистісної взаємодії, виділяючи такі механізми її формування, як ідентифікація, проекція та емоційне зараження. Гуманістичний підхід акцентує перцептивний образ емпатогенної ситуації як домінуючий фактор, де реакція людини визначається її суб'єктивною інтерпретацією [23].

Представники біхевіоризму розглядають емпатію як специфічну емоційну реакцію на зовнішні стимули. Необіхевіористи, у свою чергу, підкреслюють можливість набуття емпатії через вправи (концепція вікарного наочіння) або через сенсорну сферу (шляхом наслідування співпереживання).

Щодо вітчизняних досліджень, В. Кротенко виокремив такі основні положення: емпатія є рефлексивною емоційною реакцією (В. Бехтерєв, І. Павлов, І. Сєченов, В. Дерябін); її реалізація відбувається через поєднання емоційних та когнітивних процесів (Т. Гаврилова, А. Резек, Л. Стрелкова); здатність до емпатії залежить від попереднього емоційного досвіду та змінюється з віком (І. Бех, О. Кульчицька, О. Бондаренко, Б. Братусь та інші); емпатія є складовою багатьох психічних явищ, зокрема різних форм любові та альтруїзму (В. Лазурський, С. Рубінштейн); механізми емпатії є важливими для регуляції соціальної поведінки (Л. Божович, О. Запорожець, Г. Бреслав, М. Лісіна та інші); емпатія проявляється у двох основних формах – співчутті та співпереживанні (Т. Гаврилова, Л. Стрелкова, В. Бех та інші) [14].

Окрім того, багато психологів, серед яких П. Горностай, Н. Дідик, О. Полякова, Т. Дорошенко, І. Юсупов, Д. Туркова та інші, наголошують на тому, що емпатія є однією з ключових професійних якостей психолога.

Вітчизняні дослідники, зокрема В. Кротенко, розглядають емпатію як рефлексивну емоційну реакцію (В. Бехтерєв, І. Павлов, І. Сєченов, В. Дерябін та інші), що базується на взаємодії емоцій та когніцій (Т. Гаврилова, А. Резек, Л. Стрелкова). Здатність до емпатії залежить від емоційного досвіду та змінюється протягом життя (І. Бех та інші). Емпатія є важливим елементом таких явищ, як любов та альтруїзм (В. Лазурський, С. Рубінштейн), а її механізми регулюють соціальну поведінку (Л. Божович та інші). Основними формами прояву емпатії є співчуття та співпереживання (Т. Гаврилова та інші) [17].

Багато фахівців у галузі психології (Горностай та ін.) вважають емпатію однією з найважливіших професійних компетенцій психолога.

Деякі психологи, зокрема Л. Жданова, виокремлюють поняття «професійної емпатії», яке охоплює індивідуальні психологічні особливості, а також набуті знання, вміння та навички, необхідні для ефективної роботи практикуючого психолога. Професійна емпатія включає в себе комплекс індивідуально-психологічних характеристик, таких як складові емпатії, її

спрямованість, модальності, рівень вираженості та види, а також процесуальні аспекти емпатійної взаємодії на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях [31].

Дослідники, такі як Н. Обозов, А. Бодальов, Т. Баришева, В. Бойко, Ю. Менжеріцька, Т. Гаврилова та інші, присвятили свої праці вивченню емпатії як складової особистості. Особливу увагу приділяється прояву емпатії в соціальній сфері, включаючи близьке, професійне та загальне спілкування. Також досліджується самоемпатія – здатність людини до емпатії щодо самої себе [29].

Згідно з дослідженнями К. Роджерса, емпатія передбачає глибоке занурення у внутрішній світ іншої людини, перебування в ньому з відчуттям «свого дому», без будь-якого осуду чи оцінки. Багато науковців вважають емпатію ключовим фактором у розвитку альтруїстичної поведінки. Поняття емпатії також включає толерантне ставлення до емоційних проявів інших, прагнення зрозуміти їхній внутрішній світ та готовність адаптувати своє сприйняття ситуації до їхнього для глибшого розуміння [15].

А. Меграбян визначає емоційну емпатію як здатність відчувати співчуття до іншої людини, переживати її емоції та ідентифікуватися з нею. Дослідження показують, що рівень емоційної емпатії корелює із загальним станом здоров'я, соціальною адаптованістю та рівнем розвитку навичок міжособистісної взаємодії, підкреслюючи її важливість для здорових стосунків та соціальної пристосованості.

А. Меграбян визначає емоційну емпатію як здатність відчувати співчуття, емоційно резонувати з іншою людиною та відчувати з нею ідентифікацію. Дослідження вказують на зв'язок між рівнем емоційної емпатії та загальним здоров'ям, соціальною адаптацією та розвиненими навичками спілкування, що підкреслює її важливість для формування здорових міжособистісних відносин та соціальної пристосованості.

С. Максименко визначає емпатію як індивідуальну психологічну особливість, що відображає здатність особистості до співпереживання та

співчуття. Він підкреслює її важливість для гармонійних міжособистісних відносин та її вплив на соціальну поведінку особистості [22].

Дослідниця Н. Чепелева також наголошує на значущості емпатії в структурі особистості психолога, поряд з такими якостями, як чутливість, вміння слухати та інтерпретувати висловлювання клієнта, а також здатність налагоджувати контакт [5].

Л. Перетятко та Н. Юдіна, посилаючись на І. Єлеференко, виділяють кілька наукових перспектив у вивченні емпатії:

- З точки зору емоційної характеристики, емпатія (за Т. Ліппсом) є суто емоційною властивістю особистості.
- З точки зору здатності до переключення, емпатія (за Ю. Гіппенрейтер) – це вміння людини розуміти співрозмовника та водночас проявляти власні почуття, зберігаючи позитивне ставлення.
- З точки зору поєднання складових, емпатія (за К. Роджерсом) включає афективні, когнітивні та комунікативні елементи.
- З точки зору ототожнення, емпатія (за С. Маркусом) передбачає ідентифікацію з партнером на різних рівнях – когнітивному, емоційному чи поведінковому [28].

Вітчизняні дослідження емпатії, за словами Т. Коломієць, зосереджуються на трьох ключових аспектах. Когнітивний аспект передбачає розуміння внутрішнього світу іншої людини, її емоцій та реакцій, включаючи «прийняття ролі». Афективний аспект фокусується на здатності відчувати та розділяти емоції іншої людини, тобто на співпереживанні. Дієвий аспект об'єднує когнітивний та афективний компоненти, розглядаючи емпатію як складний процес розуміння емоцій, думок, установок та прихованих мотивів іншої людини у контексті міжособистісної взаємодії. Т. Коломієць зазначає, що вітчизняні дослідники емпатії концентруються на трьох основних аспектах цього поняття [19]:

- Когнітивний аспект: Емпатія розглядається як форма пізнання, що включає розуміння внутрішнього світу іншої людини, прийняття її ролі, аналіз її емоцій, інтуїтивне сприйняття її почуттів та реакцій.
- Афективний аспект: Емпатія трактується як емоційний процес, що передбачає здатність відчувати та співпереживати емоціям іншої людини, розділяти її емоційний досвід.
- Дієвий аспект: Емпатія розуміється як складний інтегрований процес, що охоплює всі аспекти міжособистісної взаємодії. Вона розглядається як когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, що дозволяє розуміти емоційні переживання, думки, установки інших, їхні мимовільні реакції та приховані мотиви.

I. Коган трактує емпатію як багатогранне явище, що включає емоційну реактивність на переживання інших, розуміння їхнього емоційного стану та здатність «вчуватися» в їхню позицію. Він також розглядає емпатію як суто емоційний процес, що складається зі співпереживання, співчуття та внутрішньої підтримки, а також як почуття духовного зв'язку між людьми.

I. Коган розглядає емпатію як:

- Здатність до емоційної реакції на переживання інших, включаючи людей і тварин.
- Розуміння емоційного стану іншої людини та проникнення в її переживання.
- Здатність до «вчуття» в позицію партнера, тобто вміння поставити себе на його місце, відчувати його стан і зрозуміти його почуття.
- Суто емоційний феномен, що включає співпереживання, співчуття та внутрішнє сприяння.
- Почуття духовного єднання між людьми [16].

T. Балева, посилаючись на Д. Туркову, зазначає, що існують різні інтерпретації емпатії, серед яких:

- Інтуїтивне розуміння: Емпатія як нераціональний спосіб пізнання внутрішнього світу інших людей.

- Емоційна реактивність: Емоційна чутливість людини до переживань інших, включаючи реакцію на соціальні емоції та здатність відчувати й розуміти чужі переживання.
- Емоційне проникнення через співпереживання: Здатність відчувати та зрозуміти емоційний стан іншої людини шляхом співпереживання та занурення в її суб'єктивний світ.

Т. Василичина підкреслює, що найбільш поширеним є розуміння емпатії як особливої здатності людини сприймати, відображати, відчувати або проникати в емоційні переживання та внутрішній світ іншої людини. Ця здатність сприяє встановленню взаєморозуміння, узгодженню позицій та вибору спільних способів саморегуляції та регуляції міжособистісної взаємодії. Т. Василичина наголошує на поширеному розумінні емпатії як здатності людини сприймати, відображати та відчувати емоційний стан іншої людини, що сприяє взаєморозумінню та узгодженню дій у міжособистісній взаємодії [24].

Т. Рябова розглядає вплив емпатії на двох рівнях: міжособистісному та суспільному. Емпатія сприяє засвоєнню моральних норм і цінностей, а також виступає механізмом трансформації поведінки в більш соціально прийнятну, а при належному розвитку – в більш гуманну. Крім того, Т. Рябова зазначає природну потребу кожної психічно здорової людини у розумінні, турботі та співчутті з боку близьких та оточення. Т. Рябова розглядає емпатію як фактор, що впливає на міжособистісні відносини та суспільну взаємодію, сприяючи засвоєнню моральних норм, гуманізації поведінки та задоволенню природної потреби людини у розумінні та співчутті [18].

Л. Лисенко, А. Вітченко та О. Воєділова, посилаючись на Г. Кравченка та Г. Сіліну, розглядають емпатію як навичку, що формується в процесі соціалізації. Вони підкреслюють, що ця навичка передбачає вміння орієнтуватися в соціальних ролях та установках інших людей. Важливо, що це вимагає від людини свідомого утримання від власних упереджень та інтерпретацій, натомість зосереджуючись на уважному слуханні та глибокому

розумінні інших. Г. Кравченко та Г. Сіліна, як зазначають Л. Лисенко, А. Вітченко та О. Воєділова, розглядають емпатію як навичку, що розвивається в процесі соціалізації, і включає вміння орієнтуватися в соціальних ролях та установках інших, вимагаючи відмови від власних упереджень на користь уважного слухання та глибокого розуміння [27].

С. Барон-Коен досліджував зв'язок між емпатією та такими негативними якостями, як ворожість, жорстокість і цинізм. Він розробив шкалу рівнів емпатії, де найнижчий, нульовий рівень, характеризується повною нездатністю людини відчувати будь-які емоції стосовно інших. На протилежному полюсі, шостий рівень, представлений людьми з надзвичайно розвиненою здатністю до глибокого співпереживання проблемам та складнощам інших.

Вчений класифікував людей з низьким рівнем емпатії на дві групи: нуль-негативні (до яких належали нарциси, психопати та особи з нестійкою поведінкою) та нуль-позитивні (включаючи людей з синдромом Аспергера).

С. Барон-Коен також зазначав, що особи з низьким рівнем емпатії більш схильні до агресивної, конфліктної, девіантної та злочинної поведінки. Вони часто ігнорують закони та соціальні норми.

Таким чином, вплив емпатії на розвиток особистості завжди був важливою темою в психологічних дослідженнях та дискусіях. Емпатія, як соціально-психологічний феномен, значно впливає на формування особистості, підвищує її мотивацію та ефективність у різних сферах життя. Отже, питання впливу емпатії на становлення особистості є важливим для психології. Емпатія, як соціально-психологічний феномен, відіграє значну роль у формуванні особистості, підвищує її мотивацію та продуктивність у різних сферах діяльності.

Історично, поняття емпатії у науці розвивалося з різними інтерпретаціями, проте всі дослідження є корисними для цілеспрямованого формування емпатії у осіб періоду середньої зрілості. Структурно емпатія включає когнітивний (раціональне сприйняття), емотивний (емоційне

відображення) та конативний (прагнення допомогти) компоненти. Функціонально емпатія розширює соціально-психологічні та професійні можливості особистості, сприяючи самореалізації у взаємодії з оточенням. Її прояв зумовлюється мотивацією до пізнання іншого для ефективної взаємодії [6].

У спеціальній літературі описано різні види емпатії, такі як емоційна, когнітивна, предикативна, поведінкова, раціональна та інтуїтивна. Н. Обозов виділяє кілька рівнів її розвитку. Перший рівень – когнітивна емпатія, другий – емоційна. Третій рівень об'єднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, включаючи міжособистісну ідентифікацію та проявляючись як уявна, чуттєва та дієва допомога. У професійно-освітньому контексті важливо враховувати змістовні характеристики цих рівнів. Низький рівень емпатії характеризується нездатністю до співпереживання, відсутністю інтересу та розуміння почуттів інших, що призводить до непорозумінь. Оптимальний рівень дозволяє розуміти думки та почуття інших, хоча часто супроводжується стриманістю у вираженні власних переживань. Сформована емпатія проявляється у виразності всіх трьох компонентів, орієнтації на демократичний стиль та реалізації цінностей у взаємодії. Достатній рівень характеризується розвиненими соціальними емоціями та легким дотриманням норм. Високий рівень передбачає глибоке розуміння інших, довіру до інтуїції, прагнення соціального схвалення, імпульсивність, активний пошук виходу з проблем з позиції іншого, оптимізм та полінезалежність. Підвищений (афективний) рівень характеризується надмірним зануренням у співпереживання, ранимістю, розумінням нюансів внутрішнього світу інших та нездатністю контролювати емпатичні реакції, а також довірою до почуттів та інтуїції [9].

Протягом історії психології поняття емпатії інтерпретувалося по-різному, але всі наукові праці можуть бути використані для цілеспрямованого розвитку емпатії у студентів у процесі їхньої професійної підготовки. Емпатія структурно складається з когнітивного (розуміння),

емотивного (відчуття) та конативного (дія) компонентів, що забезпечують раціональне сприйняття та емоційне відображення внутрішнього стану іншої людини, а також спонукають до надання допомоги. Функціонально емпатія розширює соціально-психологічні та професійні ресурси особистості, сприяючи її самореалізації у взаємодії з навколишнім світом. Її прояв залежить від мотивації до пізнання іншої людини для ефективної комунікації [15].

У спеціальній літературі описано різні види емпатії, а Н. Обозов виділяє рівні її розвитку. Когнітивна емпатія є першим рівнем, емоційна – другим. Третій рівень інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, включаючи міжособистісну ідентифікацію та проявляючись як уявна, емоційна та дієва підтримка. У контексті професійної освіти для формування емпатії важливо враховувати характеристики цих рівнів. Низький рівень характеризується нездатністю до співпереживання та відсутністю інтересу до почуттів інших, що ускладнює контакти. Оптимальний рівень дозволяє розуміти інших, але часто супроводжується стриманістю. Сформована емпатія проявляється у виразності всіх трьох компонентів та орієнтації на демократичне спілкування. Достатній рівень передбачає розвинені соціальні емоції та легке дотримання норм. Високий рівень характеризується глибоким розумінням інших, довірою до інтуїції та прагненням соціального схвалення. Підвищений (афективний) рівень проявляється надмірним співпереживанням, ранимістю та неконтрольованими емпатичними реакціями [31].

Як показує аналіз літератури та наш досвід, у різних сферах соціально-професійної діяльності особливу роль набуває вміння суб'єкта зрозуміти емоційний стан партнера зі спілкування, зростає значення емпатії як здатності розпізнати, відчувати, оцінити переживання іншої людини. Крім того, емпатія є фактором попередження професійних деформацій, причиною виникнення редукції особистих досягнень. До можливих факторів, що

знижують прояв та розвиток емпатії у професійній діяльності слід віднести синдром хронічної втоми та синдром емоційного вигорання [22].

Узагальнюючи сказане, вважаємо, що соціально-професійна емпатія – це готовність людини пізнавати, аналізувати, оцінювати дії членів трудового колективу, емоційно співпереживати у ситуаціях взаємодії, вибудовувати сприятливі відносини, попереджати про появу деформацій у соціально-професійному та особистісному розвитку. В даний час особливе занепокоєння викликає те, що у молодих людей не сформована готовність вибудовувати на гуманістичній основі новий тип взаємовідносин, а соціально-економічні проблеми суспільства ускладнюють адаптацію, самореалізацію у соціально-професійному просторі.

Соціальні контрасти та дистанції всередині груп призводять до трансформації емпатії та зниження міжгрупової емпатії, відсутність навичкок виявляти емпатію дегуманізує людину. Враховуючи ефект перенесення емпатійних переживань підлітків на юність і зрілий вік, виховання чутливості, слід створювати програми формування емпатії, впроваджувати ефективні форми роботи з формування її в освітньому просторі підготовки спеціаліста для сучасного ринку праці [31].

Ключ до успішних міжособистісних відносин полягає у застосуванні емпатії в її конструктивному, позитивному та доброзичливому прояві, що створює значущі зв'язки. Ми спираємося на визначення І. Юсупова, який розуміє емпатію як цілісний феномен, що об'єднує свідому та підсвідому сфери психіки і спрямований на глибоке "проникнення" у внутрішній світ іншої людини або об'єкта, що наділений людськими якостями.

Феномен емпатії має соціально-психологічне коріння та багаторівневу організацію, включаючи психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні. Він проявляється у різних формах: як процес, як стійка властивість особистості та як тимчасовий стан. Одним із важливих складових процесів емпатії є емпатійне розуміння, що має свою специфіку. Емпатійне розуміння розглядається як результат соціалізації індивіда та

формується через взаємодію афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) та дієвих (поведінкових) компонентів. Відомо, що емпатія в процесі індивідуального розвитку проходить певні етапи, починаючи з фази емоційного зараження у новонароджених і завершуючи просоціальною поведінкою у більш зрілому віці [8].

Запорукою успішних міжособистісних зв'язків є конструктивне, позитивне та дружнє використання емпатії, що надає відносинам особливого значення. У нашому розумінні ми виходимо з концепції І. Юсупова, який визначає емпатію як інтегральний феномен, що поєднує свідомі та підсвідомі аспекти психіки, і його головною метою є глибоке «проникнення» у внутрішній світ іншої людини або об'єкта, якому приписуються людські риси.

Процес навчання та виховання вчить особистість співпереживати, розуміти та приймати почуття інших, що можливо як у сім'ї, так і в інших соціальних інститутах [29].

Емпатія має соціально-психологічне коріння та складну багат шарову структуру, що охоплює психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні. Вона проявляється як динамічний процес, як стійка риса особистості, так і як ситуативний стан. Одним з ключових процесів емпатії є емпатичне розуміння, яке має свою специфіку. Емпатичне розуміння розглядається як результат соціального розвитку особистості та формується завдяки взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів. Відомо, що емпатія в процесі онтогенезу проходить еволюційний шлях, починаючи з етапу емоційного зараження у ранньому дитинстві та досягаючи просоціальної поведінки у більш пізньому віці.

У процесі комунікації людина вчиться розпізнавати емоції та переживання інших. Культурні норми та традиції мають значний вплив на те, як емоції сприймаються та виражаються в суспільстві. Вони можуть як посилювати, так і послаблювати рівень емпатії.

1.2 Специфіка прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості

Історично, поняття емпатії у науці розвивалося з різними інтерпретаціями, проте всі дослідження є корисними для цілеспрямованого формування емпатії у осіб періоду середньої зрілості. Структурно емпатія включає когнітивний (раціональне сприйняття), емотивний (емоційне відображення) та конативний (прагнення допомогти) компоненти. Функціонально емпатія розширює соціально-психологічні та професійні можливості особистості, сприяючи самореалізації у взаємодії з оточенням. Її прояв зумовлюється мотивацією до пізнання іншого для ефективної взаємодії [6].

У спеціальній літературі описано різні види емпатії, такі як емоційна, когнітивна, предикативна, поведінкова, раціональна та інтуїтивна. Н. Обозов виділяє кілька рівнів її розвитку. Перший рівень – когнітивна емпатія, другий – емоційна. Третій рівень об'єднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, включаючи міжособистісну ідентифікацію та проявляючись як уявна, чуттєва та дієва допомога. У професійно-освітньому контексті важливо враховувати змістовні характеристики цих рівнів. Низький рівень емпатії характеризується нездатністю до співпереживання, відсутністю інтересу та розуміння почуттів інших, що призводить до непорозумінь. Оптимальний рівень дозволяє розуміти думки та почуття інших, хоча часто супроводжується стриманістю у вираженні власних переживань. Сформована емпатія проявляється у виразності всіх трьох компонентів, орієнтації на демократичний стиль та реалізації цінностей у взаємодії. Достатній рівень характеризується розвиненими соціальними емоціями та легким дотриманням норм. Високий рівень передбачає глибоке розуміння інших, довіру до інтуїції, прагнення соціального схвалення, імпульсивність, активний пошук виходу з проблем з позиції іншого, оптимізм та полінезалежність. Підвищений (афективний) рівень характеризується

надмірним зануренням у співпереживання, ранимістю, розумінням нюансів внутрішнього світу інших та нездатністю контролювати емпатичні реакції, а також довірою до почуттів та інтуїції [9].

Протягом історії психології поняття емпатії інтерпретувалося по-різному, але всі наукові праці можуть бути використані для цілеспрямованого розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості студентів. Емпатія структурно складається з когнітивного (розуміння), емотивного (відчуття) та конативного (дія) компонентів, що забезпечують раціональне сприйняття та емоційне відображення внутрішнього стану іншої людини, а також спонукають до надання допомоги. Функціонально емпатія розширює соціально-психологічні та професійні ресурси особистості, сприяючи її самореалізації у взаємодії з навколишнім світом. Її прояв залежить від мотивації до пізнання іншої людини для ефективної комунікації [15].

У спеціальній літературі описано різні види емпатії, а Н. Обозов виділяє рівні її розвитку. Когнітивна емпатія є першим рівнем, емоційна – другим. Третій рівень інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, включаючи міжособистісну ідентифікацію та проявляючись як уявна, емоційна та дієва підтримка. У контексті професійної освіти для формування емпатії важливо враховувати характеристики цих рівнів. Низький рівень характеризується нездатністю до співпереживання та відсутністю інтересу до почуттів інших, що ускладнює контакти. Оптимальний рівень дозволяє розуміти інших, але часто супроводжується стриманістю. Сформована емпатія проявляється у виразності всіх трьох компонентів та орієнтації на демократичне спілкування. Достатній рівень передбачає розвинені соціальні емоції та легке дотримання норм. Високий рівень характеризується глибоким розумінням інших, довірою до інтуїції та прагненням соціального схвалення. Підвищений (афективний) рівень проявляється надмірним співпереживанням, ранимістю та неконтрольованими емпатичними реакціями [31].

Як показує аналіз літератури та наш досвід, у різних сферах соціально-професійної діяльності особливу роль набуває вміння суб'єкта зрозуміти емоційний стан партнера зі спілкування, зростає значення емпатії як здатності розпізнати, відчувати, оцінити переживання іншої людини. Крім того, емпатія є фактором попередження професійних деформацій, причиною виникнення редукції особистих досягнень. До можливих факторів, що знижують прояв та розвиток емпатії у професійній діяльності слід віднести синдром хронічної втоми та синдром емоційного вигорання [22].

Узагальнюючи сказане, вважаємо, що соціально-професійна емпатія – це готовність людини пізнавати, аналізувати, оцінювати дії членів трудового колективу, емоційно співпереживати у ситуаціях взаємодії, вибудовувати сприятливі відносини, попереджати про появу деформацій у соціально-професійному та особистісному розвитку. В даний час особливе занепокоєння викликає те, що у молодих людей не сформована готовність вибудовувати на гуманістичній основі новий тип взаємовідносин, а соціально-економічні проблеми суспільства ускладнюють адаптацію, самореалізацію у соціально-професійному просторі.

Соціальні контрасти та дистанції всередині груп призводять до трансформації емпатії та зниження міжгрупової емпатії, відсутність навичкок виявляти емпатію дегуманізує людину. Враховуючи ефект перенесення емпатійних переживань підлітків на юність і зрілий вік, виховання чутливості, слід створювати програми формування емпатії, впроваджувати ефективні форми роботи з формування її в освітньому просторі підготовки спеціаліста для сучасного ринку праці [31].

Ключ до успішних міжособистісних відносин полягає у застосуванні емпатії в її конструктивному, позитивному та доброзичливому прояві, що створює значущі зв'язки. Ми спираємося на визначення І. Юсупова, який розуміє емпатію як цілісний феномен, що об'єднує свідому та підсвідому сфери психіки і спрямований на глибоке "проникнення" у внутрішній світ іншої людини або об'єкта, що наділений людськими якостями.

Феномен емпатії має соціально-психологічне коріння та багаторівневу організацію, включаючи психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні. Він проявляється у різних формах: як процес, як стійка властивість особистості та як тимчасовий стан. Одним із важливих складових процесів емпатії є емпатійне розуміння, що має свою специфіку. Емпатійне розуміння розглядається як результат соціалізації індивіда та формується через взаємодію афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) та дієвих (поведінкових) компонентів. Відомо, що емпатія в процесі індивідуального розвитку проходить певні етапи, починаючи з фази емоційного зараження у новонароджених і завершуючи просоціальною поведінкою у більш зрілому віці [8].

Запорукою успішних міжособистісних зв'язків є конструктивне, позитивне та дружнє використання емпатії, що надає відносинам особливого значення. У нашому розумінні ми виходимо з концепції І. Юсупова, який визначає емпатію як інтегральний феномен, що поєднує свідомі та підсвідомі аспекти психіки, і його головною метою є глибоке «проникнення» у внутрішній світ іншої людини або об'єкта, якому приписуються людські риси.

Емпатія має соціально-психологічне коріння та складну багат шарову структуру, що охоплює психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні. Вона проявляється як динамічний процес, як стійка риса особистості, так і як ситуативний стан. Одним з ключових процесів емпатії є емпатичне розуміння, яке має свою специфіку. Емпатичне розуміння розглядається як результат соціального розвитку особистості та формується завдяки взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів. Відомо, що емпатія в процесі онтогенезу проходить еволюційний шлях, починаючи з етапу емоційного зараження у ранньому дитинстві та досягаючи просоціальної поведінки у більш пізньому віці.

У процесі комунікації людина вчиться розпізнавати емоції та переживання інших.

Культурні норми та традиції мають значний вплив на те, як емоції сприймаються та виражаються в суспільстві. Вони можуть як посилювати, так і послаблювати рівень емпатії.

Процес навчання та виховання вчить особистість співпереживати, розуміти та приймати почуття інших, що можливо як у сім'ї, так і в інших соціальних інститутах [29].

На розвиток емпатії мають вплив індивідуальні особливості людини, що включають риси темпераменту, такі як підвищена чутливість до зовнішніх стимулів та емоцій. Люди з вираженим темпераментом легше співпереживають та розуміють інших.

Баланс у спілкуванні є важливим для розвитку емпатії. Необхідно мати можливість спілкуватися, але також мати час для роздумів та збагачення внутрішнього світу, щоб бути більш емпатичним.

Зайнятість, байдужість та неуважність впливають на розвиток емпатії таким чином:

- зайнятість: зайняті люди можуть мати мало часу для спілкування або роздумів, що веде до недостатньої уваги до інших та їхніх потреб. Це може перешкоджати виявленню емпатії, наприклад, слуханню та співпереживанню.
- байдужість: байдужість – це брак інтересу до інших людей та їхніх потреб. Якщо людина байдужа до чужих проблем і почуттів, вона не намагається їх зрозуміти чи співпереживати. Це призводить до втрати емпатії.
- неуважність: неуважність заважає розвитку емпатії, викликаючи непорозуміння та неправильне сприйняття інших, що негативно впливає на міжособистісні відносини [43].

Біхевіористичне розуміння емпатії зводиться до специфічної емоційної реакції на зовнішнє середовище. Необіхевіористи наголошують на тому, що емпатію можна розвинути за допомогою тренувань (концепція замісного переживання) або через чуттєве сприйняття (наслідування співпереживання). Психоаналіз та неопсихоаналіз розглядають емпатію як особливий спосіб пізнання в контексті міжособистісної взаємодії, виділяючи такі механізми її

формування, як ідентифікація, проекція та емоційне зараження. Гуманістичний підхід акцентує перцептивний образ емпатогенної ситуації як домінуючий фактор, де реакція людини визначається її суб'єктивною інтерпретацією [23].

Представники біхевіоризму розглядають емпатію як специфічну емоційну реакцію на зовнішні стимули. Необіхевіористи, у свою чергу, підкреслюють можливість набуття емпатії через вправи (концепція вікарного навчіння) або через сенсорну сферу (шляхом наслідування співпереживання).

Щодо вітчизняних досліджень, В. Кротенко виокремив такі основні положення: емпатія є рефлексивною емоційною реакцією (В. Бехтерев, І. Павлов, І. Сеченов, В. Дерябін); її реалізація відбувається через поєднання емоційних та когнітивних процесів (Т. Гаврилова, А. Резек, Л. Стрелкова); здатність до емпатії залежить від попереднього емоційного досвіду та змінюється з віком (І. Бех, О. Кульчицька, О. Бондаренко, Б. Братусь та інші); емпатія є складовою багатьох психічних явищ, зокрема різних форм любові та альтруїзму (В. Лазурський, С. Рубінштейн); механізми емпатії є важливими для регуляції соціальної поведінки (Л. Божович, О. Запорожець, Г. Бреслав, М. Лісіна та інші); емпатія проявляється у двох основних формах – співчутті та співпереживанні (Т. Гаврилова, Л. Стрелкова, В. Бех та інші) [14].

Окрім того, багато психологів, серед яких П. Горностай, Н. Дідик, О. Полякова, Т. Дорошенко, І. Юсупов, Д. Туркова та інші, наголошують на тому, що емпатія є однією з ключових професійних якостей психолога.

Вітчизняні дослідники, зокрема В. Кротенко, розглядають емпатію як рефлексивну емоційну реакцію (В. Бехтерев, І. Павлов, І. Сеченов, В. Дерябін та інші), що базується на взаємодії емоцій та когніцій (Т. Гаврилова, А. Резек, Л. Стрелкова). Здатність до емпатії залежить від емоційного досвіду та змінюється протягом життя (І. Бех та інші). Емпатія є важливим елементом таких явищ, як любов та альтруїзм (В. Лазурський, С. Рубінштейн), а її механізми регулюють соціальну поведінку (Л. Божович

та інші). Основними формами прояву емпатії є співчуття та співпереживання (Т. Гаврилова та інші) [17].

Багато фахівців у галузі психології (Горностай та ін.) вважають емпатію однією з найважливіших професійних компетенцій психолога.

Деякі психологи, зокрема Л. Жданова, виокремлюють поняття «професійної емпатії», яке охоплює індивідуальні психологічні особливості, а також набуті знання, вміння та навички, необхідні для ефективної роботи практикуючого психолога. Професійна емпатія включає в себе комплекс індивідуально-психологічних характеристик, таких як складові емпатії, її спрямованість, модальності, рівень вираженості та види, а також процесуальні аспекти емпатійної взаємодії на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях [31].

Дослідники, такі як Н. Обозов, А. Бодальов, Т. Баришева, В. Бойко, Ю. Менжеріцька, Т. Гаврилова та інші, присвятили свої праці вивченню емпатії як складової особистості. Особливу увагу приділяється прояву емпатії в соціальній сфері, включаючи близьке, професійне та загальне спілкування. Також досліджується самоемпатія – здатність людини до емпатії щодо самої себе [29].

Згідно з дослідженнями К. Роджерса, емпатія передбачає глибоке занурення у внутрішній світ іншої людини, перебування в ньому з відчуттям «свого дому», без будь-якого осуду чи оцінки. Багато науковців вважають емпатію ключовим фактором у розвитку альтруїстичної поведінки. Поняття емпатії також включає толерантне ставлення до емоційних проявів інших, прагнення зрозуміти їхній внутрішній світ та готовність адаптувати своє сприйняття ситуації до їхнього для глибшого розуміння [15].

А. Меграбян визначає емоційну емпатію як здатність відчувати співчуття до іншої людини, переживати її емоції та ідентифікуватися з нею. Дослідження показують, що рівень емоційної емпатії корелює із загальним станом здоров'я, соціальною адаптованістю та рівнем розвитку навичок

міжособистісної взаємодії, підкреслюючи її важливість для здорових стосунків та соціальної пристосованості.

А. Меграбян визначає емоційну емпатію як здатність відчувати співчуття, емоційно резонувати з іншою людиною та відчувати з нею ідентифікацію. Дослідження вказують на зв'язок між рівнем емоційної емпатії та загальним здоров'ям, соціальною адаптацією та розвиненими навичками спілкування, що підкреслює її важливість для формування здорових міжособистісних відносин та соціальної пристосованості.

С. Максименко визначає емпатію як індивідуальну психологічну особливість, що відображає здатність особистості до співпереживання та співчуття. Він підкреслює її важливість для гармонійних міжособистісних відносин та її вплив на соціальну поведінку особистості [22].

Дослідниця Н. Чепелева також наголошує на значущості емпатії в структурі особистості психолога, поряд з такими якостями, як чутливість, вміння слухати та інтерпретувати висловлювання клієнта, а також здатність налагоджувати контакт [5].

Л. Перетятко та Н. Юдіна, посилаючись на І. Єлеференко, виділяють кілька наукових перспектив у вивченні емпатії:

- З точки зору емоційної характеристики, емпатія (за Т. Ліппсом) є суто емоційною властивістю особистості.
- З точки зору здатності до переключення, емпатія (за Ю. Гіппенрейтер) – це вміння людини розуміти співрозмовника та водночас проявляти власні почуття, зберігаючи позитивне ставлення.
- З точки зору поєднання складових, емпатія (за К. Роджерсом) включає афективні, когнітивні та комунікативні елементи.
- З точки зору ототожнення, емпатія (за С. Маркусом) передбачає ідентифікацію з партнером на різних рівнях – когнітивному, емоційному чи поведінковому [28].

Вітчизняні дослідження емпатії, за словами Т. Коломієць, зосереджуються на трьох ключових аспектах. Когнітивний аспект передбачає

розуміння внутрішнього світу іншої людини, її емоцій та реакцій, включаючи «прийняття ролі». Афективний аспект фокусується на здатності відчувати та розділяти емоції іншої людини, тобто на співпереживанні. Дієвий аспект об'єднує когнітивний та афективний компоненти, розглядаючи емпатію як складний процес розуміння емоцій, думок, установок та прихованих мотивів іншої людини у контексті міжособистісної взаємодії. Т. Коломієць зазначає, що вітчизняні дослідники емпатії концентруються на трьох основних аспектах цього поняття [19]:

- Когнітивний аспект: Емпатія розглядається як форма пізнання, що включає розуміння внутрішнього світу іншої людини, прийняття її ролі, аналіз її емоцій, інтуїтивне сприйняття її почуттів та реакцій.
- Афективний аспект: Емпатія трактується як емоційний процес, що передбачає здатність відчувати та співпереживати емоціям іншої людини, розділяти її емоційний досвід.
- Дієвий аспект: Емпатія розуміється як складний інтегрований процес, що охоплює всі аспекти міжособистісної взаємодії. Вона розглядається як когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, що дозволяє розуміти емоційні переживання, думки, установки інших, їхні мимовільні реакції та приховані мотиви.

І. Коган трактує емпатію як багатогранне явище, що включає емоційну реактивність на переживання інших, розуміння їхнього емоційного стану та здатність «вчуватися» в їхню позицію. Він також розглядає емпатію як суто емоційний процес, що складається зі співпереживання, співчуття та внутрішньої підтримки, а також як почуття духовного зв'язку між людьми.

І. Коган розглядає емпатію як:

- Здатність до емоційної реакції на переживання інших, включаючи людей і тварин.
- Розуміння емоційного стану іншої людини та проникнення в її переживання.

- Здатність до «вчуття» в позицію партнера, тобто вміння поставити себе на його місце, відчутти його стан і зрозуміти його почуття.
- Суто емоційний феномен, що включає співпереживання, співчуття та внутрішнє сприяння.
- Почуття духовного єднання між людьми [16].

Т. Балєва, посилаючись на Д. Туркову, зазначає, що існують різні інтерпретації емпатії, серед яких:

- Інтуїтивне розуміння: Емпатія як нерациональний спосіб пізнання внутрішнього світу інших людей.
- Емоційна реактивність: Емоційна чутливість людини до переживань інших, включаючи реакцію на соціальні емоції та здатність відчувати й розуміти чужі переживання.
- Емоційне проникнення через співпереживання: Здатність відчутти та зрозуміти емоційний стан іншої людини шляхом співпереживання та занурення в її суб'єктивний світ.

Т. Василичина підкреслює, що найбільш поширеним є розуміння емпатії як особливої здатності людини сприймати, відображати, відчувати або проникати в емоційні переживання та внутрішній світ іншої людини. Ця здатність сприяє встановленню взаєморозуміння, узгодженню позицій та вибору спільних способів саморегуляції та регуляції міжособистісної взаємодії. Т. Василичина наголошує на поширеному розумінні емпатії як здатності людини сприймати, відображати та відчувати емоційний стан іншої людини, що сприяє взаєморозумінню та узгодженню дій у міжособистісній взаємодії [24].

Т. Рябова розглядає вплив емпатії на двох рівнях: міжособистісному та суспільному. Емпатія сприяє засвоєнню моральних норм і цінностей, а також виступає механізмом трансформації поведінки в більш соціально прийнятну, а при належному розвитку – в більш гуманну. Крім того, Т. Рябова зазначає природну потребу кожної психічно здорової людини у розумінні, турботі та співчутті з боку близьких та оточення. Т. Рябова розглядає емпатію як фактор,

що впливає на міжособистісні відносини та суспільну взаємодію, сприяючи засвоєнню моральних норм, гуманізації поведінки та задоволенню природної потреби людини у розумінні та співчутті [18].

Л. Лисенко, А. Вітченко та О. Воєділова, посилаючись на Г. Кравченка та Г. Сіліну, розглядають емпатію як навичку, що формується в процесі соціалізації. Вони підкреслюють, що ця навичка передбачає вміння орієнтуватися в соціальних ролях та установках інших людей. Важливо, що це вимагає від людини свідомого утримання від власних упереджень та інтерпретацій, натомість зосереджуючись на уважному слуханні та глибокому розумінні інших. Г. Кравченко та Г. Сіліна, як зазначають Л. Лисенко, А. Вітченко та О. Воєділова, розглядають емпатію як навичку, що розвивається в процесі соціалізації, і включає вміння орієнтуватися в соціальних ролях та установках інших, вимагаючи відмови від власних упереджень на користь уважного слухання та глибокого розуміння [27].

С. Барон-Коен досліджував зв'язок між емпатією та такими негативними якостями, як ворожість, жорстокість і цинізм. Він розробив шкалу рівнів емпатії, де найнижчий, нульовий рівень, характеризується повною нездатністю людини відчувати будь-які емоції стосовно інших. На протилежному полюсі, шостий рівень, представлений людьми з надзвичайно розвиненою здатністю до глибокого співпереживання проблемам та складнощам інших.

Вчений класифікував людей з низьким рівнем емпатії на дві групи: нуль-негативні (до яких належали нарциси, психопати та особи з нестійкою поведінкою) та нуль-позитивні (включаючи людей з синдромом Аспергера).

С. Барон-Коен також зазначав, що особи з низьким рівнем емпатії більш схильні до агресивної, конфліктної, девіантної та злочинної поведінки. Вони часто ігнорують закони та соціальні норми.

Таким чином, вплив емпатії на розвиток особистості завжди був важливою темою в психологічних дослідженнях та дискусіях. Емпатія, як соціально-психологічний феномен, значно впливає на формування

особистості, підвищує її мотивацію та ефективність у різних сферах життя. Питання впливу емпатії на становлення особистості є важливим для психології. Емпатія, як соціально-психологічний феномен, відіграє значну роль у формуванні особистості, підвищує її мотивацію та продуктивність у різних сферах діяльності.

Специфіка прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості має свої особливості, пов'язані з віковими психологічними, соціальними та особистісними змінами.

- Більша глибина емоційного розуміння Особи середнього віку зазвичай мають значно більше життєвого досвіду, що дозволяє їм глибше розуміти почуття інших, навіть якщо вони не переживали те саме. Наприклад: жінка, яка виховала дітей, може емпатійно ставитись до тривоги молоді мами, навіть якщо її діти давно дорослі.

- Розвинена здатність до саморефлексії У середньому віці часто посилюється здатність усвідомлювати власні емоції, що робить емпатію більш зрілою та контрольованою. Люди можуть краще розрізняти: *що моє, а що іншого*, не зливаючись із чужими переживаннями. 3. Більша схильність до підтримки, ніж до емоційного злиття Емпатія у цьому віці частіше виявляється через конкретну допомогу, поради, дії, а не лише через співпереживання. Це практична, зріла емпатія — *«Я з тобою і знаю, як можу допомогти»*.

- Збалансованість між емоціями та розумом Люди в цьому віці вже мають досвід керування власними емоційними станами, тому їхня емпатія часто поєднує емоційне розуміння з раціональною оцінкою ситуації. Це дозволяє зберігати внутрішню стабільність, не втрачаючи чуйності.

- Контекст соціальних ролей У середньому віці люди зазвичай виконують багато соціальних ролей (батьківство, партнерство, кар'єра,

підкування про старших батьків), що підсилює емпатійність — особливо в контексті відповідальності, підтримки, наставництва.

– Ризик емоційного вигорання Через велику кількість зовнішніх обов’язків та очікувань, емпатійне виснаження може бути більш вираженим. Особливо у тих, хто багато турбується про інших, але нехтує власними потребами.

Таким чином, емпатія в період середньої зрілості — це більш зріле, усвідомлене, практичне і відповідальне співпереживання. Вона часто поєднується з мудрістю, досвідом і потребою підтримувати інших, але також потребує уваги до власних ресурсів.

1.3 Система чинників, які впливають на рівень прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості

Співчуття виражається через: повагу до вираження емоцій інших; бажання пізнати внутрішній світ того, з ким говориш; готовність змінювати власне бачення конкретної ситуації, керуючись сприйняттям іншої особи, щоб глибше відчувати її стан.

На даний час було проведено безліч досліджень, зосереджених на визначенні обставин і чинників, що впливають на появу та особливості перебігу емпатичного процесу. Система чинників, що впливає на рівень прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості охоплює психологічні, соціальні, особистісні та біологічні аспекти, що взаємодіють між собою.

Передусім, це група факторів, що пов'язані з:

- розвитком когнітивних процесів;
- попереднім досвідом, зокрема емоційним та комунікативним (широтою кола спілкування з однолітками);
- характеристиками особистості «суб'єкта».

Основоположними особистісними аспектами, що мають вплив на здатність людини до емпатії, постають емоційна сприйнятливність, зацікавленість в інших, гнучкість мислення, висока здатність до

пристосування, екстраверсія, тенденція до тривожності, психологічна стійкість, здатність до розуміння ролей, самовизначення особистості, превалююча мотивація (орієнтація на колектив чи на власні потреби), стабільність мотивів, ступінь значущості суб'єкта в системі цінностей інших та в самоусвідомленні тощо.

Друга група факторів, які впливають на емпатійність особистості, – це риси емоціогенної або емпатогенної ситуації (сила стимулу, що провокує емпатію: біль, сльози та інші прояви).

Серед чинників, що визначають специфіку вираження емпатії суб'єктом, виокремлюють і властивості об'єкта емпатії: психологічну та соціальну віддаленість від суб'єкта, риси його характеру, частоту контактів і ступінь подібності до нього.

Для формування емпатії важливі й соціальні умови. Л. Мерфі досліджувала вплив соціальних колективів, в яких зростає дитина, на розвиток її здатності до емпатії. І. Юсупов дослідив певні демографічні показники і продемонстрував, що, на його переконання, лише за умови соціалізації підлітків в місті можливе становлення емпатії, тоді як соціалізація в сільській місцевості гальмувала цей процес. Відтак, ми розглядаємо емпатію як унікальну людську властивість реагувати на емоційний стан іншої людини, що дозволяє відчувати та розуміти її внутрішній світ.

На основі розгляду існуючих досліджень, можна виокремити ключові психологічні аспекти емпатії у дорослих: вміння інтерпретувати невербальні сигнали – поведінку, жести, вирази обличчя, тон голосу, а також відчувати емоційний стан співрозмовників, передбачати перебіг ситуації. Розвивається також здатність до самоконтролю, що сприяє розумінню та прийняттю точки зору іншої людини.

Окрім цього, важливо виділити здатність відстоювати власні особисті кордони під час спілкування, корегувати власну поведінку в процесі взаємодії, відчувати відповідальність за свої вчинки та рішення. Емпатія

також включає в себе активне підтримання емоційних зв'язків, покращення здатності розуміти стан інших людей, прояв позитивного емоційного відгуку на їхні почуття та готовність співпереживати.

Психологічні аспекти дорослих, які проявляються у розвитку емпатії під час війни, містять: загострене відчуття болю інших, активізацію соціальної відповідальності, демонстрацію співчуття, вміння пристосовуватися до складних обставин, підтримку психологічного здоров'я рідних, побудову культури взаємодопомоги та створення середовища безпеки.

Питання зовнішніх і внутрішніх факторів прояву емпатії та методів її розвитку у різних авторів не має однозначної відповіді, проте спостерігається схожість у представлених точках зору. Наприклад, Д. Майєрс, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе та інші акцентують увагу на важливості розвитку сфери самосвідомості: розумінні власних емоцій, самовизначенні, самоідентичності.

Досліджуючи емпатію у осіб середнього віку, В. Бойко виокремлює такі складові емпатії [33]:

- раціональну емпатію, що реалізується через зацікавленість, увагу до іншої особи, активну аналітичну обробку інформації про неї;
- емоційну емпатію, яка проявляється через емоційний досвід (переживання, відчуття) у процесі віддзеркалення стану іншого;
- інтуїтивну емпатію, що передбачає використання інтуїції для розуміння іншого, дозволяючи обробляти інформацію про партнера на підсвідомому рівні.

Раціональний канал емпатії визначається зосередженістю уваги, сприйняття та міркування особи, що емпатує, на глибинній сутності іншого – його відчуттях, труднощах, діях. Це щирий потяг до іншої людини, що відмикає «ворота» емоційного та інтуїтивного віддзеркалення. У раціональному аспекті емпатії не потрібно шукати логічного пояснення чи спонукальних факторів зацікавленості в іншому. Людина привертає увагу

своєю наявністю, що надає змогу тому, хто емпатує, без упереджень розпізнавати її внутрішній світ.

Емоційний канал емпатії відкриває здатність людини, що емпатує, резонувати емоційно з тими, хто навколо – розділяти почуття, бути залученим. Емоційна чутливість в цьому разі стає способом «занурення» в енергетичне поле іншої людини. Осягнути її внутрішній світ, передбачити її дії та результативно впливати можна тільки через енергетичну взаємодію. Співпереживання та співчуття є сполучним елементом, провідником від емпата до об'єкта емпатії та у зворотному напрямку.

Інтуїтивний канал емпатії висвітлює здатність респондента розпізнавати поведінку партнерів, орієнтуватися за умов браку інформації про них, послуговуючись досвідом підсвідомого. На рівні інтуїції зібрано та узагальнено безліч відомостей про партнерів. Інтуїцію слід розглядати як менш схильну до оціночних стереотипів, ніж усвідомлене розуміння партнерів.

Тобто, автор запропонував види емпатії, які розкривають цілісний образ емпатійної людини.

І. Юсупов досліджував рівень емпатійних здібностей, емпатію (співпереживання), тобто здатність ставити себе на місце іншої людини та чутливість до емоцій інших людей [34].

На переконання автора, співчуття стає ключем до гармонії в людських стосунках. Воно формує соціальну поведінку особистості. Розвинена емпатія є важливим компонентом успіху в сферах, що вимагають глибокого розуміння внутрішнього світу іншої людини, наприклад, в освіті та вихованні. Співчуття розглядається як професійно значуща риса для психолога.

При оцінюванні емпатії як особистісної психологічної характеристики, слід враховувати фактори, що мають найбільший вплив на емоційну чутливість та особливості емоційного відгуку, наприклад, стать, вік, набутий емоційний досвід, соціальні переконання та інше. Особливістю емпатії є її здатність виникати та проявлятися з більшою інтенсивністю не лише

стосовно реальних людей (тварин), а й персонажів художніх творів: літератури, кіно, театру, образотворчого мистецтва.

Як чинники автор виокремив такі складники:

- «Емпатія з батьками» – здатність відчувати співчуття та співпереживання до власних батьків, виявляти турботу до їхнього життя, емоцій, стану. Бажання розуміти членів родини та прощати їм образи.
- «Емпатія з тваринами» – здатність відчувати співчуття до тварин, цікавитися ними, готовність взяти до себе безпритульну тварину та надати допомогу тій, що постраждала.
- «Емпатія зі старшими людьми» – схильність до співчуття, співпереживання, позитивне ставлення до людей старшого покоління, розуміння та терпіння до їх часом надмірної турботи, роздратованості, можливих необґрунтованих докорів у період хвороби чи втрати дієздатності.
- «Емпатія з дітьми» – це коли ми ставимося до малечі з розумінням, відчуваємо їхні емоції. Це здатність розділити з дитиною її сум або невдоволення, знаходити спільну мову та легко взаємодіяти з нею.
- «Емпатія з героями художніх творів» – це здатність співчувати героям фільмів та книг. Вона дозволяє нам уявити себе на місці персонажа, глибше розуміти сюжет, відчувати їхні переживання, а не лише слідкувати за їхніми вчинками.
- «Емпатія з незнайомцями чи малознайомими людьми» – це вміння співпереживати іншим людям, бути небайдужим до їхніх проблем та долі. Вона проявляється у готовності вислухати та допомогти людині, коли це необхідно.

Як ключові чинники автор виділяє типові прояви емпатії людини, зокрема такі її характеристики, як міра вираження здатності до емоційного відгуку на відчуття іншого, а також відповідність або протилежність емоційного знаку того, хто відчуває, й того, хто співчуває. До факторів, що розглядаються, відноситься ступінь виявлення можливості емоційно відгукуватися на почуття іншої особистості.

Спроможність співчувати – цінна риса, але у випадку її надмірного розвитку можливе формування емоційної залежності, підвищеної чутливості, що утруднює успішну соціалізацію та навіть може викликати різноманітні психосоматичні порушення.

Люди з середньою емпатією у взаємодії з іншими схильніше базують свої судження на діях інших, ніж на власних інтуїтивних відчуттях. Вони зазвичай володіють емоційною саморегуляцією, хоча їм часто бракує здатності передбачати, як розвиватимуться взаємини.

Особи, у яких емпатія розвинена слабо, стикаються з труднощами у налагодженні контактів з людьми. Вони відчують дискомфорт у великих групах, мають проблеми з розумінням емоцій інших, що часто призводить до відсутності взаєморозуміння. Їхня продуктивність вища в індивідуальній роботі, ніж у командній. Вони приймають більш раціональні рішення, більше цінуючи професійні навички та інтелект, аніж співчуття.

Концептуалізація феномену емпатії, проведена Л. Журавльовою, виявила ключові риси: види емпатії та форми, котрі відображають взаємозв'язки й взаємозумовленість характеристик (динамічних, структурних, функціональних, просторово-часових). Фактори, що підлягають дослідженню, охоплюють показники інтегральної емпатії, окремі її форми та антиемпатію, згідно з фундаментальними положеннями загальнопсихологічної концепції розвитку емпатії [15].

Відповідно до викладеного вище, авторка вирізняє такі чинники емпатії:

- антиемпатія,
- індиферентність (байдуже спостереження за ситуацією) – байдуже емпатійне ставлення,
- співпереживання – емпатичне ставлення, зорієнтоване на власне «Я»,
- переживання за почуттями Іншої особи (співчуття) – емпатичне ставлення, зосереджене на об'єкті,

- відтворення моделі поведінки (внутрішнє сприяння) – емпатичне ставлення пасивного типу,
- практична допомога без шкоди для себе – емпатичне ставлення активного типу,
- альтруїстичні вчинки (реальне сприяння собі на шкоду) – трансцендентне емпатичне ставлення, що виражається в діях.

Таким чином, на основі аналізу факторів, що впливають на розвиток емпатії у дорослих, було спроектовано емпіричне дослідження психологічних аспектів розвитку емпатії у людей середнього віку, метою якого було визначення рівня розвитку емпатії та пошук дієвих психологічних методів для її подальшого вдосконалення.

Емпатія проявляється в:

- Толерантності до висловлення емоцій інших людей;
- Прагненні зрозуміти внутрішній світ співрозмовника;
- Готовності підлаштувати власне бачення певної ситуації під погляд іншої людини, щоб краще відчувати її стан.

На сьогоднішній день було проведено велику кількість досліджень з метою виявлення умов та факторів, що впливають на виникнення та особливості перебігу емпатичного процесу [15].

Питання про зовнішні та внутрішні фактори виникнення емпатії та способи її розвитку у підходах різних авторів не має однозначної відповіді, проте спостерігається схожість у викладених позиціях. Так, Д. Маєрс, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе та інші підкреслюють важливість розвитку сфери самосвідомості: розуміння своїх відчуттів, самовизначення, самоідентифікації.

Крім того, для повноцінної емпатійної взаємодії необхідно володіти емпатійною увагою, пам'яттю, уявою, а також вміти інтерпретувати інтонації, суть, емоційний настрій та мотиви співрозмовника, що надає суб'єкту емпатії потрібний рівень когнітивної складності, розуміння різноманітності, розширення горизонтів, зацікавлення іншими людьми та щиро зацікавленість

ними. Свідомість власної подібності з об'єктом (можливість подальшої часткової ідентифікації), доброзичливе ставлення до нього, суб'єктивна значимість, прихильність, атракція, цілісне прийняття особистості іншого, на думку усіх дослідників, сприяє прояву емпатії [13].

Особливу зацікавленість викликають виділені авторами зовнішні фактори виникнення емпатії: моделювання емпатійної взаємодії, навчання, вплив позитивним прикладом різними засобами, в тому числі й засобами масової інформації (Д. Маєрс); виховання емоційного відгуку засобами культури (І. Юсупов). Модель людини як суб'єкта розвитку та саморозвитку базується на загальнофілософських та загальнопсихологічних принципах (детермінізму, суб'єкта, розвитку, системно-структурної організації психіки та ін.) та повністю відповідає задачам цього дослідження.

В контексті проблематики актуалізації емпатії (як процесу) та розвитку емпатійності (як характеристики) особистості деталізовано окремі положення цієї моделі. Як «дійсне» виступає реальний стан людини як суб'єкта емпатії: її готовність та здатність до емпатійного реагування в ситуації взаємодії з іншими, тобто рівень розвитку емпатійності як її особистісної властивості. «Належне», як морально-ціннісне, передбачає вищий рівень розвитку емпатійності особистості.

У ситуації експериментального розвитку цієї якості (в даному випадку – у ситуації спеціально організованої процедури кінотренінгу) тренер, володіючи теоретичною та практичною підготовкою, орієнтується на можливі досягнення людини у плані емпатичного реагування. Самі умови кінотренінгу виступають як зовнішня детермінація: кінозасоби з використанням художніх образів, їх вибір та організація процедури тренером, що керує інтелектуально-дійовими процесами учасників тренінгу [26].

Внутрішню детермінацію зумовлюють реальні та виникаючі стани різних особистісних сфер:

- самосвідомості (як уявлення людини про себе),
- світоглядно-установчої (як уявлень про інших, про світ загалом),

- емоційно-вольової (як особистісних особливостей протікання емоційних та вольових процесів),

- етичної (як ціннісних орієнтирів у житті). На певному етапі статична складова просторово-часового комплексу, представлена у вигляді суб'єктивних образів, понять, також виконує функцію внутрішньої детермінанти.

Що ж до динамічної компоненти просторово-часового комплексу, вона реалізується в контексті актуалізації емпатії за допомогою кінотренінгу передусім через зовнішні дії. Послідовна реалізація головних механізмів емпатії (когнітивної, емоційної, поведінкової) передбачає суб'єктивне опанування людиною індивідуальних технік для прояву емпатії (технологічний аспект) та більш якісні емпатійні реакції у міжособистісних взаєминах (змістовний аспект). Процеси, що відбуваються у внутрішньому та зовнішньому планах, і створювані продукти, їх взаємопереходи забезпечують актуалізацію емпатійності, як якісної характеристики особистості.

Питання зовнішніх та внутрішніх чинників прояву емпатії та способів розвитку емпатійності у підходах різних авторів не вирішується однозначно, проте виявляється схожість у поданих позиціях. Так, Д. Маєрс, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе та інші автори підкреслюють необхідність розвитку сфери самосвідомості: розуміння своїх почуттів, самовизначеності, самоідентичності [39].

Окрім цього, для справжньої емпатійної взаємодії потрібно володіти емпатійною увагою, пам'яттю, уявою та вміти інтерпретувати інтонації, зміст, емоційне забарвлення та мотиви партнера по спілкуванню, що дає суб'єкту емпатії необхідний рівень когнітивної складності, розуміння різноманітності та щирий непідробний інтерес до них. Усвідомлення своєї подібності з об'єктом (можливість навіть часткової ідентифікації), доброзичливе ставлення до нього, суб'єктивна значущість, прихильність, атракція, цілісне прийняття особистості іншого, на думку всіх дослідників, сприяє прояву емпатії. Особливий інтерес викликають виділені авторами зовнішні чинники

прояву емпатії: моделювання емпатійної взаємодії, навчання, вплив позитивним прикладом різними засобами, зокрема й засобами масової інформації (Д. Майєрс); виховання емоційного відгуку засобами культури (І. Юсупов) [47].

Емоційний відгук є одним із ключових психологічних чинників, що визначають глибину, щирість та своєчасність емпатії. Він є емоційною основою, на якій будується здатність розуміти, приймати та підтримувати іншу людину. Емоційний відгук – це спонтанна емоційна реакція на емоційний стан або переживання іншої людини. Емоційний відгук підсилює емоцію емпатію, може запускати емпатійну турботу, формує внутрішній зв'язок.

Емпатійні здібності безпосередньо відносяться до чинників, які впливають на рівень прояву емпатії. Це один із ключових внутрішніх (особистісно-психологічних) чинників. Емпатійні здібності – це індивідуальні якості особистості, які визначають здатність людини: розпізнавати емоційні стани інших, відгукуватися на ці емоції, виявляти співпереживання та підтримку. Це не лише природжена чутливість, але й результат розвитку – виховання, досвіду, свідомої практики.

У віці середньої зрілості емпатія зазвичай досягає свого піку. Люди цього віку мають більш розвинену здатність сприймати та розуміти емоції інших людей, вони можуть легше поставити себе на місце іншої людини. Емпатія в цьому віці може бути сильнішою, оскільки люди навчилися керувати власними емоціями та більше зосереджують увагу на почуттях та потребах оточуючих.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1 Методики та процедура дослідження особливостей прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості

Для повноцінної емпатійної взаємодії необхідно володіти емпатійною увагою, пам'яттю, уявою, а також вміти інтерпретувати інтонації, суть, емоційний настрій та мотиви співрозмовника, що надає суб'єкту емпатії потрібний рівень когнітивної складності, розуміння різноманітності, розширення горизонтів, зацікавлення іншими людьми та щиру зацікавленість ними. Свідомість власної подібності з об'єктом (можливість подальшої часткової ідентифікації), доброзичливе ставлення до нього, суб'єктивна значимість, прихильність, атракція, цілісне прийняття особистості іншого, на думку усіх дослідників, сприяє прояву емпатії.

Питання про зовнішні та внутрішні фактори виникнення емпатії та способи її розвитку у підходах різних авторів не має однозначної відповіді, проте спостерігається схожість у викладених позиціях. Так, Д. Маєрс, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе та інші підкреслюють важливість розвитку сфери самосвідомості: розуміння своїх відчуттів, самовизначення, само ідентифікації [51].

Особливу зацікавленість викликають виділені авторами зовнішні фактори виникнення емпатії: моделювання емпатійної взаємодії, навчання, вплив позитивним прикладом різними засобами, в тому числі й засобами масової інформації (Д. Маєрс); виховання емоційного відгуку засобами культури (І. Юсупов). Модель людини як суб'єкта розвитку та саморозвитку базується на загальнофілософських та загальнопсихологічних принципах (детермінізму, суб'єкта, розвитку, системно-структурної організації психіки та ін.) та повністю відповідає задачам цього дослідження [23].

В контексті проблематики актуалізації емпатії (як процесу) та розвитку емпатійності (як характеристики) особистості деталізовано окремі положення цієї моделі. Як «дійсне» виступає реальний стан людини як суб'єкта емпатії: її готовність та здатність до емпатійного реагування в ситуації взаємодії з іншими, тобто рівень розвитку емпатійності як її особистісної властивості. «Належне», як морально-ціннісне, передбачає вищий рівень розвитку емпатійності особистості.

У ситуації експериментального розвитку цієї якості (в даному випадку – у ситуації спеціально організованої процедури кінотренінгу) тренер, володіючи теоретичною та практичною підготовкою, орієнтується на можливі досягнення людини у плані емпатичного реагування. Самі умови кінотренінгу виступають як зовнішня детермінація: кінозасоби з використанням художніх образів, їх вибір та організація процедури тренером, що керує інтелектуально-дійовими процесами учасників тренінгу.

Внутрішню детермінацію зумовлюють реальні та виникаючі стани різних особистісних сфер:

- самосвідомості (як уявлення людини про себе), світоглядно-установчої (як уявлень про інших, про світ загалом),
- емоційно-вольової (як особистісних особливостей протікання емоційних та вольових процесів),
- етичної (як ціннісних орієнтирів у житті). На певному етапі статична складова просторово-часового комплексу, представлена у вигляді суб'єктивних образів, понять, також виконує функцію внутрішньої детермінанти [4].

Що ж до динамічної компоненти просторово-часового комплексу, вона реалізується в контексті актуалізації емпатії за допомогою кінотренінгу передусім через зовнішні дії. Послідовна реалізація головних механізмів емпатії (когнітивної, емоційної, поведінкової) передбачає суб'єктивне опанування людиною індивідуальних технік для прояву емпатії (технологічний аспект) та більш якісні емпатійні реакції у міжособистісних

взаєминах (змістовний аспект). Процеси, що відбуваються у внутрішньому та зовнішньому планах, і створювані продукти, їх взаємопереходи забезпечують актуалізацію емпатійності, як якісної характеристики особистості.

Методом психологічного виміру оцінюється величина будь-якого параметру, що генерує випробуваний.

Емпіричне дослідження проводилося в Комунальній установі «Сумський міський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) «Берегиня». Експериментальну вибірку склали 40 осіб періоду середньої зрілості.

Для досягнення мети використовувався комплекс психодіагностичних та статистичних методів, а саме:

1. Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойко;
2. Методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова;
3. Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна;
4. Методика «Діагностика емпатії особистості дорослого віку» Л. Журавльової.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка [33] складається з 36 запитань, які діагностують шість позицій емпатійних здібностей.

Загальною рисою відомих психологічних методик, що добре зарекомендували себе у практичних експериментальних дослідженнях емпатії, є те, що всі вони виявляють у випробовуваного якийсь різновид емпатії: емоційну, когнітивну чи предикативну.

Класифікація видів емпатії за методикою В. Бойка визначає такі ключові компоненти:

- раціональна емпатія, що досягається через співучасть, увагу до іншого, глибокий аналіз інформації про нього;
- емоційна емпатія, що проявляється через емоційний досвід (переживання, відчуття) у процесі сприйняття стану іншої людини;

- інтуїтивна емпатія, яка використовує засоби відображення іншого та інтуїцію, дозволяючи обробляти інформацію про партнера на підсвідомому рівні.

Отже, авторка цієї методики запропонувала різновиди емпатії, що окреслюють цілісний портрет емпатичної особистості. Результати експериментальних досліджень подаються за шістьма шкалами з позначенням певних тверджень.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається так.

Раціональний канал емпатії визначає зосередженість уваги, сприйняття та мислення особи, що емпатує, на сутності іншої людини – її стані, труднощах, діях. Це природний інтерес до іншої особи, який відкриває "шлюзи" емоційного та інтуїтивного її віддзеркалення. У раціональному компоненті емпатії не варто шукати логіку чи причини зацікавлення іншим. Людина привертає увагу своєю присутністю, що дає можливість емпатуючому неупереджено розкривати її сутність.

Емоційний канал емпатії фіксує здатність емпатуючого вступати в емоційний резонанс з навколишніми – співчувати, проявляти співучасть. Емоційна чутливість у цьому випадку стає інструментом "занурення" в енергетичне поле партнера. Збагнути його внутрішній світ, передбачити його дії та результативно впливати можна лише за умови енергетичної синхронізації. Співучасть і співпереживання відіграють роль з'єднувальної ланки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний емпатійний канал вказує на здатність опитуваного розуміти манеру поведінки партнерів, діяти за обмеженої вхідної інформації про них, покладаючись на досвід підсвідомості. На інтуїтивному рівні інтегруються та узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїцію, як вважають, менше визначають оціночні стереотипи, ніж свідоме сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, ускладнюють роботу всіх емпатійних каналів. Ефективність емпатії падає, коли людина прагне уникати особистих

контактів, вважає зайвим виявляти зацікавленість в іншій особистості, змушує себе спокійно реагувати на переживання й турботи оточуючих. Такі думки та вчинки суттєво обмежують діапазон емоційної чутливості та емпатійного сприйняття. Навпаки, різні емпатійні канали працюють активніше й надійніше, якщо установки особистості не чинять їм перешкод.

Здатність до глибокого співчуття вважається ключовою комунікативною рисою, що дозволяє формувати атмосферу відкритості, теплоти та щирості. Кожен з нас через власну поведінку та ставлення до співрозмовників або сприяє, або перешкоджає інформаційно-енергетичному обміну. Стан розслабленості партнера сприяє емпатії, тоді як атмосфера напруження, фальші та недовіри стає перешкодою для висловлювання та емпатичного розуміння.

Ідентифікація в емпатії – ще одна важлива складова успішної взаємодії. Це здатність розуміти іншого, базуючись на співпереживанні, та уявно ставити себе на його місце. В основі ідентифікації лежать легкість, динамічність та гнучкість емоцій, а також здатність до наслідування.

Підраховується кількість відповідей, які відповідають "ключу" кожної шкали (кожній відповіді, враховуючи знак, нараховується один бал), а потім визначається їх загальна сума. Оцінки за кожною шкалою варіюються від нуля до шести балів та демонструють важливість конкретного параметра у структурі емпатії. Під час аналізу показників шкальні оцінки використовуються для додаткової інтерпретації основного показника – рівня емпатії, що може коливатися від 0 до 36 балів:

30 балів та вище – дуже високий рівень емпатії;

29 – 22 – середній рівень;

21 – 15 – занижений;

14 – 0 – дуже низький.

Опитувальник В. Бойка вміщує 36 питань, що підлягають оцінюванню піддослідним, керуючись принципом згоди або незгоди з представленими твердженнями.

У такому разі високий показник емпатії сигналізує про чутливість до переживань та проблем співрозмовника, про справжню зацікавленість людьми. Такі особистості вирізняються емоційною сприйнятливістю, комунікабельністю, здатністю оперативно налагоджувати контакти та знаходити порозуміння з різноманітними людьми.

Середня вираженість емпатії вказує на те, що людина більше схильна довіряти раціональності, а не інтуїтивним відчуттям при оцінці поведінки інших. Емоційні реакції в таких осіб значною мірою контролюються, спостерігається ускладнення в передбаченні розвитку відносин між людьми, скутість у вираженні емоцій, що стає на заваді взаєморозумінню.

Занижений рівень емпатії свідчить про складнощі у вибудовуванні взаємин з людьми, через що ця категорія випробуваних відчувається некомфортно в нових обставинах. Емоційні прояви інших людей часто сприймаються зазначеним типом як незрозумілі та безглузді.

Дуже низький рівень прояву емпатії свідчить про те, що ці якості в особистості не розвинуті. В такому разі випробуваний не може починати спілкування першим, у відносинах з іншими часто відчувається ніяково, не знаходить спільної мови з навколишніми.

Для дослідження рівня емпатійних тенденцій було використано методику «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова [34].

Методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова застосовується для дослідження емпатії (співчуття), тобто здатності уявити себе на місці іншої особистості та відчувати добровільну емоційну чуйність до переживань оточуючих. Співпереживання полягає в прийнятті тих почуттів, які відчуває інша людина, наче вони є нашими власними.

Під час оцінки емпатії як індивідуально-психологічної риси варто брати до уваги чинники, що найбільше впливають на емоційну сприйнятливість та особливості емоційного відгуку, зокрема стать, вік, емоційний досвід, соціальні переконання тощо. Для емпатії характерним є те, що вона може виникати і проявлятися з більшою інтенсивністю не лише щодо людей

(тварин), що існують в реальності, а й щодо персонажів, зображених в художніх творах літератури, кіно, театру, живопису, скульптури.

Методика має на меті дослідити емпатію, тобто здатність людини емоційно реагувати на переживання інших, що виражається у співпереживанні (ідентифікації з іншою особою) та у співчутті (чуйному ставленні до інших). Цей метод є універсальним, бо дозволяє визначити як загальний рівень емпатії, так і її прояви у різноманітних сферах людського існування, які визначаються за допомогою шести діагностичних шкал:

1) Шкала «Емпатія до батьків» визначає здатність відчувати, співчувати власним батькам, турбуватися про них, цікавитися їхнім життям, почуттями та настроєм. Також, визначає схильність розуміти членів сім'ї та пробачати їм образи.

2) Шкала «Емпатія до тварин» вимірює здатність співчувати тваринам, інтерес до їхнього життя, готовність прихистити безпритульну тварину та надати допомогу хворій.

3) Шкала «Емпатія до літніх людей» діагностує здатність відчувати співчуття та співпереживання до людей старшого покоління, їхнє розуміння та терпимість до їхніх іноді надмірних турбот, роздратованості, можливих несправедливих звинувачень у період хвороби чи недієздатності.

4) Шкала "Емпатія з дітьми" дозволяє виявити міру співпереживання до дітей, здатність розділяти їхні почуття, розуміти причини їхнього смутку чи розчарування, вміння та бажання знаходити з ними порозуміння та будувати взаємодію.

5) Шкала "Емпатія з героями художніх творів" визначає схильність до співчуття персонажам кінофільмів/книг, здатність уявляти себе на їхньому місці, глибше відчувати сюжетну лінію, суть історії, акцентуючи увагу на емоціях та переживаннях героїв, а не на їхніх вчинках.

6) Шкала "Емпатія з незнайомцями або малознайомими людьми" діагностує здатність до співчуття до інших, турботу про їхні проблеми та долі, готовність вислухати та надати підтримку у скрутній ситуації.

Тест також містить шкали нещирості, достовірності та психологічного захисту, що дають змогу об'єктивно оцінити отримані результати. Тест відзначається високими показниками надійності, валідності та розрізняювальної здатності.

Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян і Н. Епштейн) [34].

Цей опитувальник створили А. Меграбян, а згодом його адаптувала Н. Епштейн. Згідно з поглядами А. Меграбяна, емоційна емпатія полягає у здатності співчувати іншій особі, відчувати те саме, що відчуває інша людина, поділяти її емоційний стан та ототожнювати себе з нею. Дослідження показали, що емоційна емпатія впливає на загальний фізичний та психічний стан особистості, її соціальну адаптацію та демонструє рівень розвитку навичок взаємодії з оточуючими.

Цей опитувальник дає змогу проаналізувати загальні тенденції емпатії у випробуваного, зокрема, ступінь вираженості здатності емоційно відгукуватись на досвід іншого, а також ступінь відповідності чи невідповідності емоційного знаку об'єкта та суб'єкта емпатії.

Тестова частина містить твердження. Сама методика була розроблена А. Меграбяном (Albert Mehrabian), пізніше модифікована Н. Епштейном. А. Меграбян описував емпатію як "здатність співчувати іншій людині, відчувати те саме, що відчуває інша людина, переживати ті ж емоційні стани, ототожнювати себе з нею". Методика "Шкала емоційного відгуку" розроблена для аналізу загальних емпатійних тенденцій у досліджуваного, зокрема, оцінки рівня вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації та особи, з якими респондент міг співпереживати у повсякденному житті, тоді як сам респондент розглядається як активний суб'єкт.

Методика-опитувальник містить 25 суджень закритого типу – як сформульовані у стверджувальній формі, так і у заперечувальній. Респондентам було запропоновано визначити рівень своєї згоди чи незгоди з

кожним з них. Шкала оцінювання (від «цілковито згоден» до «абсолютно не згоден») дає змогу висловити нюанси ставлення до кожної з комунікативних ситуацій. Відповідно до інструкції, потрібно оцінити міру своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, базуючись на власній типовій поведінці в аналогічних обставинах.

Обробка результатів здійснюється згідно з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Для полегшення підрахунку балів зручно використовувати спеціальний бланк. Загальний бал визначається підсумовуванням отриманих оцінок. Ступінь прояву здатності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за допомогою таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартизовані оцінки шкали стенів.

Високі значення емпатії демонструють негативний кореляційний зв'язок з агресивністю та схильністю до насильства; мають сильний позитивний кореляційний зв'язок з поступливістю, здатністю прощати інших (але не себе), а також з готовністю виконувати одноманітну роботу.

Особи з високими балами за шкалою емоційної реакції, у порівнянні з тими, хто має низькі показники, частіше:

- реагують на емоційні подразники зміною кольору шкіри та прискоренням серцевого ритму;
- демонструють більшу емоційність, частіше вдаються до плачу;
- мали, зазвичай, батьків, які приділяли їм багато часу, виражали свої емоції відкрито та розмовляли про свої почуття;
- виявляють альтруїзм у практичних діях, охоче надають дієву допомогу іншим;
- виказують афіліативну поведінку (сприяють підтримці та зміцненню дружніх стосунків);
- менш агресивні за натурою;
- вважають позитивні соціальні риси важливими;
- більш схильні до моральних оцінок.

*Методика діагностики емпатії особистості дорослого віку
Л. Журавльової [15].*

Концептуалізація явища емпатії виявила, що ключовими його складовими є різновиди емпатії та відповідні їм форми, котрі відображають взаємозв'язок та взаємообумовленість динамічних, структурних, функціональних та просторово-часових аспектів. Відповідно, для порівняльного аналізу особливостей онтогенетичного розвитку емпатії були розроблені спеціальні методики діагностики показників інтегральної емпатії, її окремих проявів та антиемпатії, враховуючи основні теоретичні засади загальнопсихологічної концепції розвитку емпатії.

Методика включає в себе сюжети-колізії, де персонажі опиняються у різних емпатогенних обставинах. До кожної ситуації запропоновано сім варіантів можливих відповідей для її вирішення. Також передбачено можливість власної відповіді респондента, яка, враховуючи її зміст, експериментатором відноситься до одного з запропонованих способів розв'язання ситуації. Головні герої сюжетів – одноліток, доросла людина, дитина, літня людина, тварина. Кожен із запропонованих варіантів відповідей представляв один із видів чи форм емпатії, а також відповідне емпатичне ставлення.

Отже, було виокремлено такі шкали (фактори), що досліджуються:

- 1) антиемпатія,
- 2) байдужість (спокійне спостереження за ситуацією) – байдуже емпатійне ставлення,
- 3) співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення,
- 4) переживання почуттів Іншого (співчуття) – суб'єктноорієнтоване емпатійне ставлення,
- 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення,
- 6) фактична допомога, без шкоди для себе – активне емпатійне ставлення,

7) альтруїстична поведінка (допомога, незважаючи на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.

Діагностична процедура включає також визначення загального індикатора емпатійності, що є сумою показників антиемпатії та всіх видів емпатії як такої. Цей вид емпатії було названо інтегральною. Також було здійснено диференціацію рівнів її розвитку: дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості

Емпіричне вивчення психологічних аспектів формування емпатії в осіб періоду середньої зрілості мало за мету встановити рівень розвитку співпереживання у цієї категорії та відшукати результативні психологічні методики для її стимуляції.

У процесі дослідження було виконано теоретичний аналіз проблеми, сконструйовано дослідницьку програму та втілено її діагностичний етап, проведено кількісну та якісну оцінку психологічних характеристик розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості. Завданням дослідження також була розробка на підставі отриманих даних програми психокорекційного впливу, спрямованого на покращення рівня емпатії у дорослих, та її тестове впровадження.

Емпіричне дослідження проводилося в Комунальній установі «Сумський міський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) «Берегиня». Експериментальну вибірку склали 40 осіб періоду середньої зрілості.

Для досягнення мети використовувався комплекс психодіагностичних методів, а саме:

1. Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойко.

Вона дозволяє досліджувати особистісні якості, такі як співчуття, емоційна відкритість та розуміння почуттів інших людей. Ця методика

допомагає виявити сильні і слабкі сторони людської емпатії, що може бути корисним для підвищення міжособистісних відносин, комунікації та ефективності спілкування.

Узагальнені кількісні результати дослідження рівня емпатії осіб періоду середньої зрілості за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В.Бойка представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні емпатії в осіб періоду середньої зрілості (за методикою В. Бойка)

Шкала	Рівень	Кількість осіб	%
Раціональний канал емпатії	Високий	8	20,0
	Середній	28	70,0
	Низький	4	10,0
Емоційний канал емпатії	Високий	10	25,0
	Середній	24	60,0
	Низький	6	15,0
Інтуїтивний канал емпатії	Високий	3	7,5
	Середній	30	75,0
	Низький	7	17,5
Установки, які сприяють або перешкоджають емпатії	Високий	6	15,0
	Середній	26	65,0
	Низький	8	20,0
Проникаюча здатність до емпатії	Високий	8	20,0
	Середній	25	62,5
	Низький	7	17,5
Ідентифікація в емпатії	Високий	6	15,0
	Середній	28	70,0
	Низький	6	15,0
Загальний рівень емпатії	Високий	6	15,0
	Середній	25	62,5
	Низький	9	22,5

Як видно з представлених у таблиці результатів, високий рівень прояву показника «раціональний канал емпатії» діагностовано у 20% респондентів. Цей показник свідчать про спрямованість пізнавальних процесів досліджуваних на суть іншої людини, її переживань, станів, певних проблем і поведінку. Вони часто виявляють спонтанний інтерес до іншої людини, вловлюючи її суть завдяки раціональним міркуванням та досвіду. Середній рівень вираженості показника «раціональний канал емпатії» спостерігаємо у 70 % осіб, що свідчить про помірний прояв відчуття іншої людини.

Вони не завжди можуть зрозуміти переживання і емоції іншої людини, враховуючи її індивідуальні особливості. Низький рівень «раціонального каналу емпатії» діагностовано у 10% досліджуваних співробітників територіального центру «Берегиня». Це вказує на те, що їм не характерні спонтанні прояви спонтанної раціональної емпатії і можливості відчувати людину та її стан завдяки індивідуальним особливостям. Вони дуже часто не переймаються тим, що думають і, особливо, переживають інші.

За шкалою «емоційний канал емпатії» високий рівень діагностовано у чверті (25%) опитаних. Цей рівень розвитку емпатії дозволяє їм входити в резонанс з іншими і співпереживати їм. Вони легко розуміють внутрішній світ інших, можуть прогнозувати поведінку оточуючих і ефективно впливати на них у ході міжособистісної взаємодії.

Середній рівень за цією шкалою виявлено у 60% респондентів. Він вказує на помірність чуттєвих проявів до інших. Ці люди інколи можуть розуміти внутрішній світ іншого, можуть прогнозувати його поведінку та іноді впливати на його стан. У решти 15% респондентів зафіксовано низький рівень показника за шкалою «емоційний канал та нечуттєвість», вони байдужі і холодні до емоційних проявів інших.

Показники рівнів розвитку за шкалою «інтуїтивний канал емпатії» розподілилися наступним чином: високий рівень – 7,5%, середній рівень – 75%, низький рівень – 17,5%. Отримані дані свідчать про те, що досліджувані з високим рівнем розвитку цього показника здатні бачити, несвідомо розуміти

поведінку партнерів. Вони вміють діяти без будь-якої інформації про оточуючих, інтуїтивно відчуваючи їх. Такі люди комфортні у міжособистісній взаємодії.

Середній рівень вираженості показників за шкалою «інтуїтивний канал емпатії» свідчить про те, що досліджуваним не завжди вдається інтуїтивно відчувати людину, її потреби та наміри. Тому міжособистісна взаємодія також не завжди буває ефективною. Низький рівень даного показника спостерігаємо у 16,7% осіб. Низький рівень розвитку показників за цією шкалою свідчить про недостатній рівень інтуїції досліджуваних. Вони віддають перевагу раціональним шляхам побудови міжособистісних відносин.

Рівень розвитку показників за шкалою «установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії» свідчить про готовність або неготовність досліджуваних виявляти емпатійні здатності у міжособистісній взаємодії.

Високий рівень показників діагностовано у 15% досліджуваних, середній рівень – у 65 %, а низький рівень у 20% респондентів, які брали участь у дослідженні.

Досліджувані з високим рівнем розвитку установки готові йти на контакт з іншими, аналізувати переживання інших через усі канали емпатії, раціональні, емоційні та інтуїтивні. Головне, щоб їм не заважала зайва співчутливість.

Середній рівень вираженості показника вказує, що у досліджуваних помірний прояв емпатії, вони виявляють її в залежності від ситуації та настрою.

Низькі показники за шкалою «установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії» вказують на те, що вони не часто самі виявляють свої емпатійні здатності, вони уникають особистих контактів, вважають недоречним виражати цікавість до інших людей, байдуже ставляться до переживань і проблем оточуючих. У більшості своїй вони емоційно нечуттєві, холодні та закриті.

Показники шкали «проникаюча здатність до емпатії» свідчать про глибину проникнення, частоту використання емпатії у міжособистісній взаємодії. Високий рівень (діагностовано у 20% досліджуваних) свідчить про те, що емпатії відіграє важливу роль у процесі їх міжособистісного спілкування і дозволяє їм створювати атмосферу легкості, відкритості, сердечності, щирості. Такі люди зазвичай бувають душею компанії.

Середній рівень виявлено у 62,5% респондентів, що свідчить про їх непостійну готовність створювати гарну, добродушну атмосферу, де панує безпека і прийняття один одного. Часто їх міжособистісні контакти супроводжуються станами напруги і недовіри один одного.

Досліджувані з низьким рівнем розвитку показників шкали «проникаюча здатність до емпатії» (17,5%) у більшості випадків неемпатійні. Вони часто можуть створювати ситуації напруження, штучності, підозри, що звичайно негативно впливає на стосунки між людьми.

За шкалою «ідентифікація в емпатії» показники рівня розвитку її у досліджуваних розподілилися наступним чином: високий та низький рівні – по 15% респондентів, решта (70%) мають середній рівень.

Респонденти з високим рівнем розвитку показників цієї шкали мають високий рівень розвитку розуміння іншого через співчуття. Їх емоції рухливі, легкі, гнучкі у процесі спілкування.

Респонденти з низьким рівнем прояву показників за цією шкалою мають низьку ідентифікацію в емпатії, вони у більшості випадків напружені, сковані і емоційно закриті у міжособистісній взаємодії.

Найчисельнішою є група досліджуваних з середнім рівнем вияву показників ідентифікації в емпатії. Вони помірно проявляють ці емпатійні здатності в міжособистісній взаємодії. Час від часу вони готові бути легкими і гнучкими в емоціях, але це їм не завжди вдається.

Узагальнений показник за шкалою «емпатія» виділив такі групи досліджуваних: високий рівень – 17,5%, середній рівень – 67,5%, низький рівень – 15 % досліджуваних. Найчисельнішою, як і раніше, є група з

середнім рівнем розвитку емпатії. Її члени проявлять помірну емпатію у своєму житті. вони готові емпатійно звучати і підтримувати інших лише ситуативно, коли у них є така потреба і вони емоційно заряджені. За умов відсутності ресурсів вони можуть бути байдужими і холодними. Представники групи з високим рівнем розвитку емпатії у міжособистісній взаємодії успішно використовують усі канали емпатії, у них переважають позитивні установки щодо прояву власної емпатії та емпатії інших. Вони проникають в емоційний простір інших готові прийти на допомогу і підтримку. Низький рівень вираженості показника емпатії свідчать про те, що досліджуваних не хвилюють чужі емоції, або ж вони не розуміють як це співчувати іншим. Вони зазвичай тримаються осторонь від інших і не втручатися у ті сфери де, вони некомпетентні, або які їх не цікавлять.

Графічно результати представлені на рисунку 2.1.

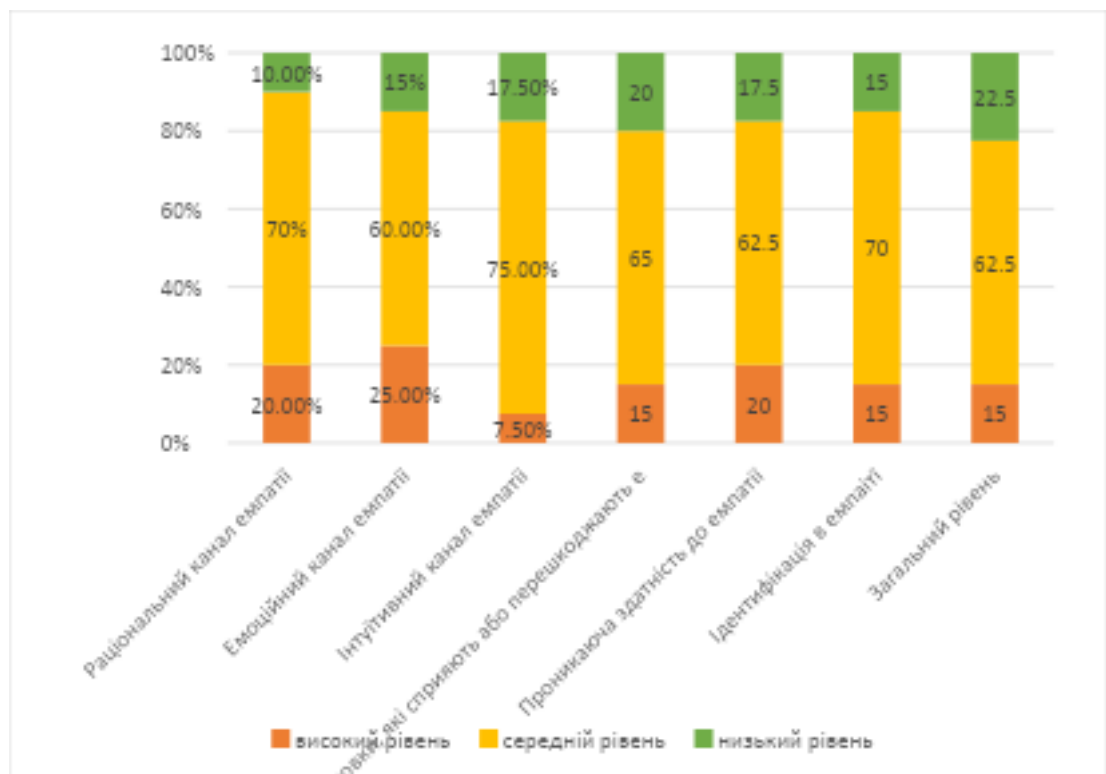


**Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за рівнем розвитку емпатії
(за методикою В. Бойко)**

Отже, рівень розвитку емпатії у осіб, залучених до нашого дослідження, знаходиться на проміжному рівні з ухилом до високого, що демонструє їх відповідну емпатійність. Встановлено, що у вираженні емпатійних здібностей превалює раціональний та інтуїтивний канали. Емоційний канал та здатність до глибокого розуміння емпатії у них менш розвинені.

2. Методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова.

Методика є корисною, оскільки дозволяє визначити рівень емпатії у людини. Це важливо для розвитку міжособистісних відносин, спілкування та розуміння інших людей. Завдяки цій методиці можна підвищити свій рівень співучасті та співчуття до інших, що допомагає покращити взаємини з оточуючими людьми.

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні здатності до емпатії у осіб періоду середньої зрілості (за методикою І.Юсупова)

Рівень розвитку емпатії	Кількість респондентів	%
Високий	7	17,5
Середній	27	67,5
Низький	6	15

Як видно з представлених результатів, досліджувані за рівнями вияву здатності до емпатії розподілилися наступним чином: високий рівень здатності діагностовано у 17,5% респондентів, низький – у 15%.

Найчисельніша група досліджуваних (67,5%) характеризується середнім рівнем вияву цієї здатності. Такі результати свідчать про те, що у більшості респондентів достатньо адекватний рівень чуттєвості і ставлення до емоцій інших людей. Вони вміють будувати міжособистісну взаємодію, більше спостерігають за вчинками людей, а ніж за їхніми емоційними

проявами. Вони зазвичай все контролюють, щоб не покидати свою зону комфорту, намагаються делікатно висловлювати свою точку зору, коли невпевнені, що вона буде прийнята. Читаючи книги чи переглядаючи фільми вони стежать за розвитком подій, а не за емоційними перипетіями їх героїв. Такі люди не завжди відкриті для інших, для співпраці з ними.

Група респондентів з високим рівнем розвитку здатності до емпатії (17,5%) вирізняється емоційною чутливістю, товариськістю. Вони швидкі у встановленні контактів з тими, хто поруч і потребує допомоги. Вони вміють легко вирішувати конфлікти і завжди готові до компромісних рішень, добре переносять критику в свою адресу, довіряють своїм почуттям і інтуїції, але їх легко вивести з рівноваги.

Низький рівень емпатійності респондентів (15%) свідчить про те, що вони некомфортно почувають себе у великих компаніях, тому віддають перевагу індивідуальним заняттям та розвагам. Емоції інших для них незрозумілі і позбавленні сенсу. Вони прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Часто переживають самотність та відчуженість.

Графічно результати дослідження представлені на рис.2.2.

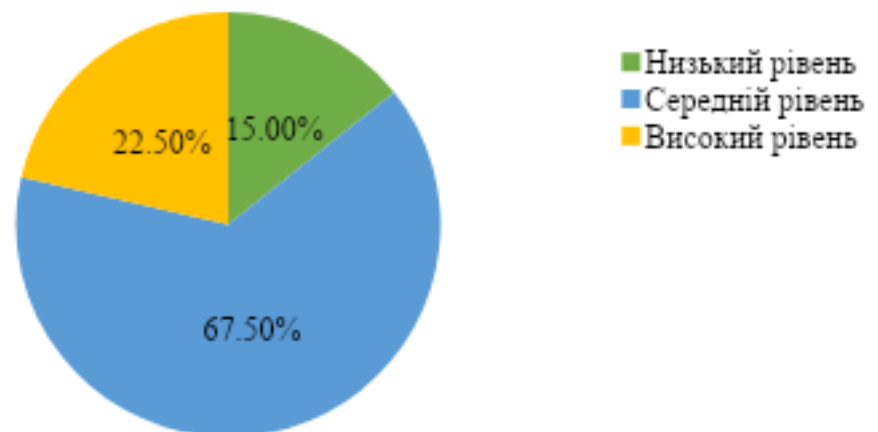


**Рис. 2.2 Рівні здатності до емпатії в осіб періоду середньої зрілості
(за методикою І. Юсупова)**

Наступною нами була проведена методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. Нижче, у таблиці 2.3 представлено узагальнені результати дослідження рівня емоційного відгуку, отримані за допомогою опитувальника (додаток В).

Таблиця 2.3

**Рівні емоційного відгуку в осіб періоду середньої зрілості
(за опитувальником А. Меграбяна та Н. Єпштейна)**

	Рівень	Кількість респондентів	%
Емоційний відгук	Низький	5	12,5
	Середній	26	65,0
	Високий	9	22,5

Дані з таблиці 2.3 дають підстави стверджувати, що крайніх показників емоційного відгуку, а саме "надзвичайно високий" та "дуже низький", серед учасників дослідження не зафіксовано. Високий рівень емоційного відгуку виявлено у 22,5% осіб, які брали участь у дослідженні. Отримані результати вказують на їх потенційну соціальну залежність, вразливість, що може призводити до дезадаптації, ускладнень у соціалізації, а також виникнення окремих психосоматичних недуг. Такі особи характеризуються меншою агресивністю, вони цінують у людях позитивні соціальні якості, схильні до сентиментальності, прагнення до спілкування та моральних переконань. Графічно ці дані представлені на рисунку 2.3.

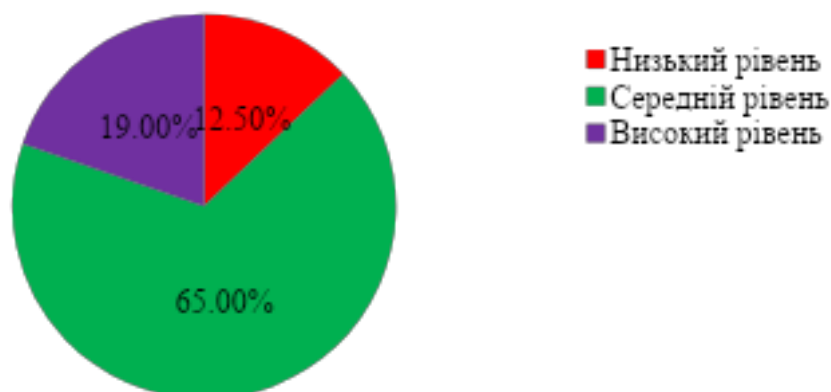


Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних відповідно до рівня емоційного відгуку (за опитувальником А. Меграбяна та Н. Епштейна)

4. Методика «Діагностика емпатії особистості дорослого віку

Л. Журавльової.

Останньою у дослідженні нами була використана методика «Діагностика емпатії особистості осіб дорослого віку» Л.П.Журавльової. Отримані результати наведені нижче у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні розвитку емпатії особистості дорослого віку (за методикою Л. П. Журавльової)

Шкала	Рівень	Кількість осіб	%
I. Антиемпатія	Високий	1	2,5
	Середній	2	5,0
	Низький	37	92,5
II. Індиферентність	Високий	2	5,0
	Середній	2	5,0
	Низький	36	90,0
III. Співпереживання	Високий	8	20,0
	Середній	26	65,0
	Низький	6	15,0
IV. Співчуття	Високий	6	15,0
	Середній	28	70,0
	Низький	6	15,0
V. Внутрішнє сприяння	Високий	6	15,0
	Середній	25	62,5
	Низький	9	22,5

Продовж. табл. 2.4

VI. Реальне сприяння не на шкоду	Високий	8	20,0
	Середній	25	62,5
	Низький	7	17,5
VII. Реальне сприяння на шкоду собі	Високий	6	15,0
	Середній	28	70,0
	Низький	6	15,0
Інтегральна емпатія	Дуже високий рівень	2	5,0
	Високий рівень	3	7,5
	Середній рівень	20	50,0
	Низький рівень	4	10,0
	Дуже низький	1	2,5

У відповідності до результатів дослідження, згідно першої шкали антиемпатії, яка вказує на повне небажання включатися в емоційну сферу іншої людини, розпізнавати її емоції, співпереживати, у досліджуваних виявлено найнижчий з можливих показників, вказує на те, що досліджувані схильні до емпатійності і не вважають для себе можливим не включатись в емоційну сферу своїх співрозмовників, близьких та друзів.

За шкалою індиферентності, яка вказує на нехтування досліджуваними емоціями інших людей, у досліджуваних визначено низькі показники, що вказує прагнення включатись в процес співпереживання до співрозмовників, друзів та близьких.

За шкалою співпереживання, яка, на противагу двом протилежним, вказує на емпатійність досліджуваних, прагнення активно співпереживати співрозмовникам, бути включеними в переживання, співчувати, підтримувати, розуміти, у респондентів виявлено середній рівень вираженості, що говорить про середній рівень емпатійності досліджуваних.

За результатами дослідження за шкалою співчуття, що вказує на рівень емоційного відгуку досліджуваних, прагнення співчувати проблемним ситуаціями своїх співрозмовників, для респондентів виявлено середній

рівень, що говорить про базові навички до співчуття, проте, можливо, ситуації, в котрих досліджувані готові проявляти співчуття, наприклад виключно у більш глобальних ситуаціях, таких як горе, втрата тощо.

Відповідно до шкали внутрішнього сприяння, яка вказує на внутрішнє пасивне прийняття досліджуваним певної ситуації, для досліджуваних визначено середній рівень вираженості, що вказує на те, що в деяких ситуаціях досліджувані схильні пасивно приймати деякі стресові ситуації їх співрозмовників схильні лише роздумувати на тему того, як вони б відреагували та співпереживали, проте ззовні можуть не проявляти необхідних емоцій.

Результати за шкалою реальне сприяння не на шкоду собі, що за своїм змістом вказує на те, що досліджувані активно включені в співпереживання та співчують, проте також не забувають про власний емоційний стан і намагаються не нашкодити власному ментальному стану, для досліджуваних визначено середні показники, що вказують на те, що досліджувані в деяких випадках можуть переходити у процесі співпереживання межі власного ментального стану та надмірно глибоко занурюватись у проблеми інших людей.

За шкалою реальне сприяння на шкоду собі, яка вказує на те, що людина надмірно глибоко занурюється в проблеми інших людей і тим самим наносить шкоду власному ментальному стану, у досліджуваних виявлені високі показники, що говорить про те, що досліджувані схильні надто глибоко занурюватись в проблеми інших, особливо близьких до них людей, при цьому нехтувати власним емоційним самопочуттям.

Розглянемо значення кожної з досліджуваних шкал. Графічно результати представлені на рисунку 2.4.

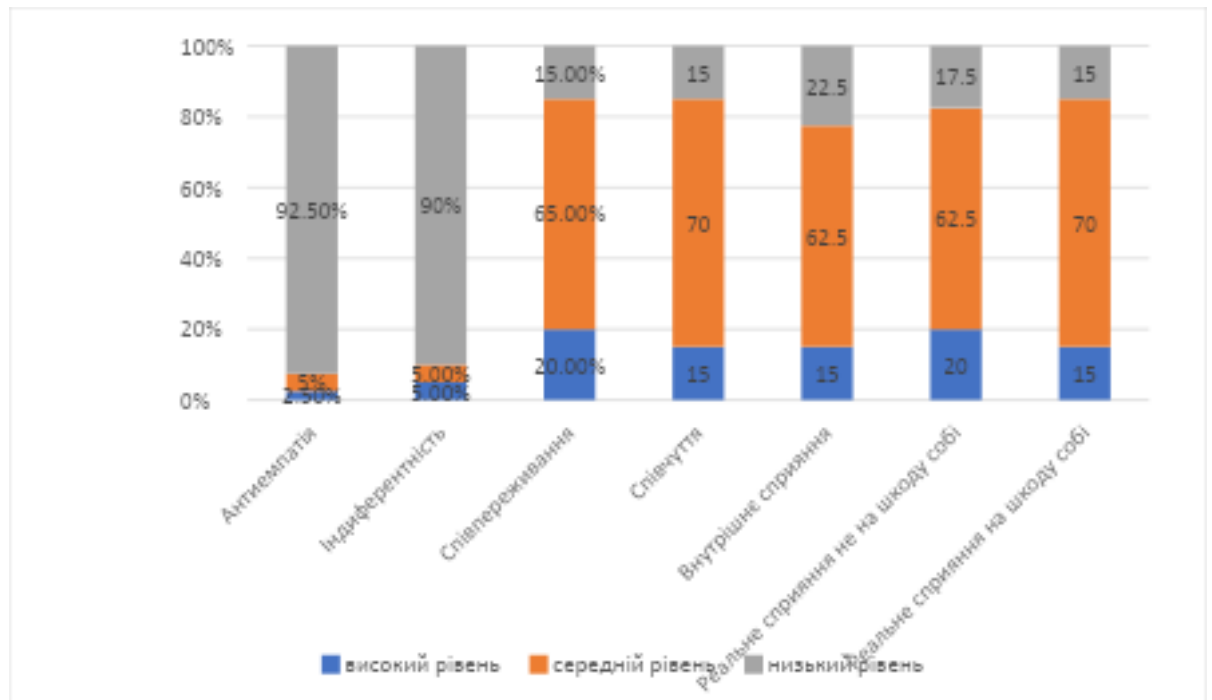


Рис. 2.4 Розподіл рівнів розвитку емпатії особистості дорослого віку (за методикою Л. Журавльової)

Загальний показник емпатії в групі досліджуваних осіб середнього дорослого віку вказує на середній рівень емпатійності.

Досліджувані з емпатією, вираженою на середньому рівні можуть проявляти співчуття до інших у певних ситуаціях, але можуть також мати обмежену здатність відчувати інші емоції та переживати їх на глибокому рівні. Вони можуть потребувати більше зусиль, щоб виявити емпатію, і можуть не завжди автоматично враховувати почуття інших у своїй поведінці або вирішенні проблем.

Надалі ми здійснили аналіз особливостей розвитку емпатії особистості у площині емпатійних каналів. Показники шкал між якими було встановлено статистично значимі зв'язки відображені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок каналів емпатії з показниками емоційного відгуку та емпатичних здібностей

	Емоційний відгук	Емпатійні здібності
Раціональний канал	-0,369**	-
Емоційний канал	0,571**	0,575**
Інтуїтивний канал	0,483**	0,280*

Примітка: * - кореляція, значима на рівні 0,05; ** - кореляція значима на рівні 0,01.

Виявлено слабкий зворотний кореляційний зв'язок між емоційним реагуванням та раціональним каналом емпатії ($r = -0,369$, $p \leq 0,01$). Це означає, що підвищення рівня раціонального каналу емпатії корелює зі зменшенням емоційного відгуку.

Коли увага та мислення зосереджені на сутності події, переживаннях іншої людини, це може призвести до послаблення емоційної реакції на зовнішні стимули. Натомість, якщо людина схильна до більш емоційної відповіді, це може знижувати її здатність до розуміння й аналізу контексту ситуації, розгляду її з раціональної точки зору.

Емоційна реакція демонструє прямий зв'язок з емоційним каналом емпатії ($r = 0,571$, $p \leq 0,01$). Це свідчить, що чим більш розвинений емоційний канал емпатії в людини, тим сильніша її емоційна відповідь. Активність емоційного каналу сприяє розумінню внутрішніх відчуттів іншої людини, що зумовлює емоційний відгук у вигляді співчуття та співпереживання. І навпаки, низькі показники за цими параметрами вказують на обмежену можливість розпізнавати різноманітні емоційні вирази та меншу готовність висловлювати власні емоції у відповідь на різні впливи. У такій ситуації можливе викривлене сприйняття емоційного аспекту взаємодії.

Встановлено суттєві кореляційні залежності між здатністю до емпатії та емоційним каналом емпатії ($r = 0,575$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про схильність до

зростання рівня емпатії особистості разом із підвищенням показників емоційного каналу.

Високі значення цих змінних, взаємно доповнюючи одна одну, призводять до підвищеної чутливості до емоцій інших людей та власних емоцій, формуючи механізм розуміння та сприйняття сигналів ззовні. Така взаємодія може позитивно впливати на міжособистісну комунікацію в цілому. Низькі ж показники, навпаки, зумовлюють зниження здатності розпізнавати, усвідомлювати та реагувати на емоційні сигнали з оточення.

Також було виявлено, що існує прямий кореляційний зв'язок між показниками інтуїтивного каналу емпатії та емоційною реакцією ($r = 0,483$, $p \leq 0,01$). Цей зв'язок свідчить про те, що люди з розвиненішим інтуїтивним каналом краще відчують емоції, навіть коли вони не виражені словами, та реагують на них активним емоційним відгуком. Відповідно, низькі показники інтуїтивного каналу емпатії можуть негативно позначатися на здатності емоційно реагувати.

До того ж, емпатичні здібності безпосередньо співвідносяться з інтуїтивним каналом емпатії ($r = 0,280$, $p \leq 0,05$). Позитивний коефіцієнт кореляції показує, що чим вища чутливість до емоційного стану, навіть якщо він не виражений словами, тим краще розвинені емпатичні здатності. Інакше кажучи, недостатній рівень інтуїтивного каналу емпатії призводить до слабше виражених емпатичних здібностей.

Таким чином, проведене дослідження показало наявність важливих взаємозв'язків між емпатичними здібностями та емоційним відгуком, як характеристиками особистості.

2.3 Зміст та структура тренінгової програми розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості

Розвиток емпатії дає людині життєві переваги – у спілкуванні, стосунках, психологічному добробуті й соціальній адаптації. Люди з вищою емпатією краще розуміють емоції інших, підтримують та будують глибші та тепліші зв'язки. Це особливо важливо в шлюбі, батьківстві. Догляді за батьками, у зрілому віці.

Емпатична людина здатна бачити ситуацію очима іншого – це знижує агресію, підвищує толерантність. Вона швидше знаходить компроміс, легше вибудовує діалог.

Емпатія розвиває внутрішню чуйність – не лише до інших, а й до себе. Вона пов'язана з емоційним інтелектом, що знижує тривожність і рівень стресу. У будь-якій професії, де є люди (керівництво, продажі, медицина, освіта), емпатія – ключ до ефективної взаємодії. Вона допомагає побачити потреби клієнта, команди, колеги.

У період середньої зрілості люди часто переосмислюють життя, шукають глибші сенси. Емпатія – ознака емоційної зрілості: вона вказує на здатність виходити за межі «тільки про себе» і бути опорою для інших.

Досліджувані з емпатією, вираженою на середньому рівні, можуть проявляти співчуття до інших у певних ситуаціях, але можуть мати обмежену здатність відчувати інші емоції та переживати їх на глибокому рівні. З метою розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості підготовлено тренінгову програму.

Розвиток емпатії дає людині життєві переваги – у спілкуванні, стосунках, психологічному добробуті й соціальній адаптації.

Програма з розвитку емпатії для осіб середнього віку включає низку спеціально сконструйованих тренінгів, які фокусуються на невербальному спілкуванні та взаємодії між людьми. Їх розроблено з урахуванням вихідного рівня емпатії, встановленого в процесі попереднього дослідження.

При розробці цієї програми розвитку емпатії було проведено аналіз робіт українських науковців (М. Барна, О. Вавринів, Т. Василичина, О. Войтенко, І. Гречуха, О. Дубовик, Т. Коломієць, Л. Мороз, Т. Рябовол,

В. Синишина, Я. Сухенко, В. Федорчук, О. Чебикін, Р. Чубук, О. Юдіна, Т. Яценко та ін.).

Основна ціль тренінгової програми: підвищення рівня емпатії у людей середнього дорослого віку шляхом застосування соціально-психологічного тренінгу.

Завдання тренінгової програми:

1. Навчити виражати співчуття та переживати емоції разом з іншими.
2. Стимулювати та удосконалювати вміння усвідомлювати власний емоційний стан.
3. Підвищувати здатність до спостереження за навколишнім середовищем.
4. Сформувати навички розшифровки невербальних сигналів, які надходять від співрозмовників.

Засади організації тренінгових сесій:

1. Принцип добровільності: передбачає, що участь у тренінгу є цілком свідомим вибором учасника.
2. Принцип взаємодії: кожен учасник готовий надавати ведучому та іншим учасникам зворотний зв'язок, висловлюючи власну точку зору, проводячи рефлексію та сумлінно виконуючи завдання.
3. Принцип зосередженості: здатність перебувати у теперішньому моменті, не відволікаючись на роздуми про минуле чи прогнози щодо майбутнього.
4. Принцип індивідуального висловлювання: уникати безособових фраз. Наприклад, «Всім відомо...», «Вважається, що...». Використання таких конструкцій допомагає приховати власну позицію. Важливо формулювати думки, виражаючи власну точку зору.
5. Принцип приватності: інформація, отримана в рамках тренінгу, не підлягає розголошенню за його межами.

Умови проведення: загальний обсяг тренінгової програми передбачає 10 зустрічей, кожна з яких триватиме 2 години.

Формат роботи: груповий.

Кількість учасників у групі: 8 осіб.

Періодичність зустрічей: 2 рази на тиждень.

Очікувані досягнення:

1. Розвиток у членів групи здатності до співчуття та розуміння почуттів інших.
2. Збільшення та покращення вміння розпізнавати власні емоції.
3. Удосконалення психологічної спостережливості.
4. Набуття навичок розшифровування невербальних знаків партнерів.

Етапи роботи:

На стартовому етапі (перше тренінгове заняття) відбулося знайомство між учасниками, розбір поняття "міжособистісної взаємодії", а також вироблення вміння "розшифровувати" невербальні сигнали співбесідника.

Основний етап тренінгу (друге-дев'яте заняття) було сфокусовано на вдосконаленні навичок емпатії та співчуття до інших, розвитку вміння усвідомлювати власний емоційний стан і внутрішній світ оточуючих, та плекання психологічної спостережливості.

Фінальний етап (десяте заняття) було присвячене консолідації знань, отриманих під час програми, та узагальненню результатів.

За структурою кожне тренінгове заняття розподіляється на взаємопов'язані частини: вступну, основну та заключну.

Вступна частина має на меті підготувати до роботи, визначити цілі та сподівання, зібрати відгуки про попередні зустрічі, перевірити домашнє завдання.

Основна частина зосереджується на виконанні теоретичних (міні-лекції, обговорення, презентації) та практичних завдань (рольові ігри, "мозковий штурм", моделювання, психогімнастика, арт-терапія, релаксаційні вправи та ін.), що відповідають темі тренінгу. В основу покладено тренінгові завдання з розвитку емпатії, запропоновані в роботах О. Вавринів, Т. Коломієць, О. Юдіної та інших.

Заключна частина включає підбиття підсумків, роздуми про заняття, надання домашнього завдання.

Структура основної частини тренінгових занять

1. Встановлення зв'язку з членами групи, ознайомлення з програмною структурою, правилами взаємодії в групі, формування сприятливого середовища для результативної комунікації.

2. Ознайомити присутніх з сутністю дефініцій «емпатія», «емпатогенна ситуація», «суб'єкт та об'єкт емпатії», сприяти розвитку вміння розпізнавати емпатогенну ситуацію серед інших.

3. Актуалізувати емпатійну установку та механізми її розвитку

4. Актуалізувати емпатійну установку, механізми її розвитку, поінформувати про перервану емпатійну взаємодію.

5. Розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації, механізмів її розвитку, забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи.

6. Актуалізувати емпатійну установку, механізми її розвитку, поінформувати про сприяючу емпатійну взаємодію.

7. Розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації, механізмів її розвитку, забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи

8. Актуалізувати емпатійну установку, механізми її розвитку, поінформувати про альтруїстичну емпатійну взаємодію

9. Розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації, механізмів її розвитку, забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи.

10. Забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи, підведення підсумків роботи групи

ВИСНОВКИ

«Емпатія» - це особлива здатність людини сприймати, відображати, відчувати або проникати в емоційні переживання та внутрішній світ іншої людини. Ця здатність сприяє встановленню взаєморозуміння, узгодженню

позицій та вибору спільних способів саморегуляції та регуляції міжособистісної взаємодії.

У науковій та прикладній психології найчастіше виділяють три основні види емпатії.

Когнітивна (раціональна) емпатія – розуміння того, що відчуває інша людина (через мислення).

Емоційна (афективна) – співпереживання, «відчуття разом» з іншою людиною.

Інтуїтивна – невловиме зчитування емоцій та стану без слів або логіки.

Виділяють також канали емпатії – це способи, через які людина сприймає емоційний стан іншої людини й виражає свою емпатію у взаємодії з нею.

Специфіка прояву емпатії у осіб періоду середньої зрілості має свої особливості, пов'язані з віковими психологічними, соціальними та особистісними змінами: більша глибина емоційного розуміння, розвинена здатність до саморефлексії; збалансованість між емоціями та розумом, контекст соціальних ролей, ризик емоційного вигорання

Емпатія в період середньої зрілості – це більш зріле, усвідомлене, практичне і відповідальне співпереживання. Вона часто поєднується з мудрістю, досвідом і потребою підтримувати інших, але також потребує уваги до власних ресурсів.

У ході емпіричного дослідження ми встановили, що 67,5% опитаних осіб має середній рівень здатності до емпатії, 15% – низький, 17,5% – високий рівень

Вони демонструють готовність надавати допомогу іншим, але, доволі часто, визначальним критерієм для оцінки людини є її конкретні дії та вчинки, а не внутрішні емоційні стани. Саме це часто створює перешкоди для прогнозування поведінки інших людей та формування успішної, заснованої на довірі взаємодії.

Досліджувані з середнім рівнем та 12,5% – низьким рівнем розвитку емоційного відгуку складають 65% та 12,5% відповідно, високий рівень – 22,5 % респондентів.

Виявлено також взаємозв'язок каналів емпатії з показниками емоційного відгуку та емпатійних здібностей. Розбір виявів емпатії показав переважання раціонального та інтуїтивного каналів у цій віковій категорії. Натомість, емоційний канал та глибинне розуміння емпатійного процесу розвинені слабше.

Розвиток емпатії дає людині життєві переваги – у спілкуванні, стосунках, психологічному добробуті й соціальній адаптації. Люди з вищою емпатією краще розуміють емоції інших, підтримують та будують глибші та тепліші зв'язки. Це особливо важливо в шлюбі, батьківстві. Догляді за батьками, у зрілому віці.

Емпатична людина здатна бачити ситуацію очима іншого – це знижує агресію, підвищує толерантність. Вона швидше знаходить компроміс, легше вибудовує діалог.

Емпатія розвиває внутрішню чуйність – не лише до інших, а й до себе. Вона пов'язана з емоційним інтелектом, що знижує тривожність і рівень стресу. У будь-якій професії, де є люди (керівництво, продажі, медицина, освіта), емпатія – ключ до ефективної взаємодії. Вона допомагає побачити потреби клієнта, команди, колеги.

У період середньої зрілості люди часто переосмислюють життя, шукають ширших сенсів. Емпатія – ознака емоційної зрілості: вона вказує на здатність виходити за межі «тільки про себе» і бути опорою для інших.

Досліджувані з емпатією, вираженою на середньому рівні, можуть проявляти співчуття до інших у певних ситуаціях, але можуть мати обмежену здатність відчувати інші емоції та переживати їх на глибокому рівні. З метою розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості підготовлено тренінгову програму.

Програма з розвитку емпатії для осіб середнього віку включає низку спеціально сконструйованих тренінгів, які фокусуються на невербальному спілкуванні та взаємодії між людьми. Їх розроблено з урахуванням вихідного рівня емпатії, встановленого в процесі попереднього дослідження.

Розвиток емпатії дає людині життєві переваги – у спілкуванні, стосунках, психологічному добробуті й соціальній адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 28. С. 28–39.

2. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 50–66.

3. Бондаренко І.В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. *Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація*. 2007. С. 26–29.

4. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. №3(12).1996. С. 26–33.

5. Бояндіна Г. С. Філософське розуміння біологічних засад феномену емпатії. *Вісник київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. Вип. 97. С. 3–8.

6. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. Т.1. С. 28–31.

7. Власова О.І. Основні лінії розвитку соціальних здібностей в онтогенезі. *Соціальна психологія*. 2005. №4 (12). С. 44–54.

8. Генегі А. І. Аналіз проблеми вивчення емпатії у психологічній літературі та її роль у професійному становленні психолога-практика. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 36. 280 с.

9. Дерев'янка С. П. Емпатійні здібності студентів-психологів. *Педагогіка та психологія : виклики і сьогодення : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення», 8 травня 2015 р., м. Київ*. 2015. С. 113–114.

10. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник*. 2019. №1 (39). С. 13–17.

11. Долинай М.І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах*

поглиблення євроінтеграційних процесі в: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 80–82.

12. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Освіта регіону*. 2001. № 2. С. 425–430.

13. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 256 с.

14. Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск*. 2008. С. 152–155.

15. Журавльова Л.П. Психологія емпатії. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Я. Франка, 2007. 328 с.

16. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (25). Issue: 49.

17. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2004. 100 с.

18. Козирєв М.П., Козловська Ю.Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. №1. С. 305–313.

19. Котлова Л.О., Шикірава Н.М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. 2020. December. С. 46–50.

20. Кротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі. *Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологія*. 2001. Вип. 12. С. 89–96.

21. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
22. Кунцевська А. В. Емпатія у системі професійних здатностей фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 2. К.іів : Міленіум, 2004. С. 193–197.
23. Мацнєва Є.А. Проблема дефіциту емпатії. *Молодий вчений*. 18-19 березня 2016. С. 46–50.
24. Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Нац. акад. внутр. справ. Київ : Паливода А.В. [вид.], 2011. 252 с.
25. Нефедченко О.І. Поняття емпатії в лінгвістиці. *Філологічні трактати*. 2016. Т. 8. №1. С. 46–53.
26. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. Київ : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. 87 с.
27. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
28. Носкова Н. В. Лонгітюдне дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання. *Психологія навчання*. 2009. № 3. С. 65–72.
29. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №4. С. 5–7.
30. Перетятко Л.Г., Юдіна Н.О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 146–154.
31. Пирог Г. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 10(55). 2020. С. 87–99.

32. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 244 с.
33. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практичний посібник. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.
34. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
35. Побірченко Н.С. Компетентнісний підхід у вищій школі: теоретичний аспект. *Освіта та педагогічна наука*. Київ : 2012. № 3. С. 24–30.
36. Полянська В.В. Емпатія як механізм формування політико-естетичного досвіду: політико-психологічні функції. *Наукові записки*. №4. С. 42–52.
37. Попова Т. С. Емпатія та її роль у взаємодії соціального працівника з клієнтом. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 116–120.
38. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ : Прапор, 2009. 672 с.
39. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. *Соціальна психологія*. 2005. № 4. С. 113–120.
40. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2004. Випуск 24. С. 294–300.
41. Рябовол Т. А. Традиційні та нові підходи до проблеми розвитку емпатії. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць*. 2011. 13, Ч. 5. С. 315–322.
42. Савельєва-Рат О. А. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості студентів-психологів. *Вісник Чернігівського державного*

педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: психологічні науки. 2009. Вип. 74. Том 2. С. 129–133.

43. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

44. Сакалюк О. П. Емпатія як соціально-психологічний феномен. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія : Педагогічні та історичні науки. 2013. Вип. 110. С. 147–153.*

45. Санникова О. П., Орищенко О. А. Діагностика показників емпатії : апробація оригінального тесту. *Наука і освіта. 2001, № 6. С. 54–57.*

46. Солодухова Л. В. Емпатія в світлі різних теоретичних підходів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. Вип. 41. С. 204–211.*

47. Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. *Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум».* Харків, 19-20 квітня, 2018 р. С. 21–23.

48. Столярчук О.А. Динаміка професійного становлення студентів. *Психологічний часопис: збірник наукових праць.* Київ, 2017. №2 (6). Випуск 6. С. 99–110.

49. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія « Психологія».* 2011. № 985 Вип.48. С. 155–159.

50. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 144 с.

51. Тітов І. Г. Деякі аспекти образу Я та ідентичності сучасних юнаків. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 15. С. 531–538.*

52. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
53. Туркова Д.М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 6. С. 69–73.
54. Туркова Д. Розвиток професійної емпатії майбутніх практичних психологів у системі фахової підготовки. *Освіта регіону*. 2011 С. 225–228.
55. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
56. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
57. Фройд З. Психологія спільнот і аналіз людського «Я». Київ: Андронум, 2021. 90 с.
58. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. *Економічна думка*. Тернопіль, 2000. № 2. С. 34–49.
59. Хижняк М. В. Емпатія як фактор ефективності міжособистісних взаємин між медичними працівниками та пацієнтами. *Вісник проблем біології і медицини*, 2016. Вип. 1(1). С. 26–28.
60. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Психологічний часопис*. 2018. № 5 (15). С. 24–39.
61. Чебикін О. Я. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. НАПН України. Одеса : Лерадрук, 2013. 229 с.
62. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія]. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 232 с.
63. Чубук Р.В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатії в майбутніх соціальних працівників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т.4. С. 198–204.
64. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

65. Штих І. І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*. Мукачево, 2015. С. 183–184.

66. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Випуск 2 (2). С. 177–180.

67. Щербан Т. Д. Емпатія та емоційний інтелект як основа моделей управління конфліктами. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 3. С. 261–274.

68. Юнг К. Психологічні типи. Львів : Астролябія, 2010. 692 с.

69. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія. Одеса : ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2016. 362 с.

70. Ятчук М. С. Емпатія як критерій психологічної компетентності працівників державної кримінально-виконавчої служби України. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI. Психологія обдарованості. № 14. С. 281–287.

71. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 697с.

72. Davis, M. H. *Empathy: A social psychological approach*. Madison: Brown & Benchmark Publishers. 1994. 260 p.

73. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*. Vol. 51. 2000. P. 665–697.

74. Hoffman M. L. *Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice*. New York : New York University Press, 2002. 342 p.

75. Taylor C. W. Various Approaches to and Definitions of Creativity. The Nature of Creativity. Sternberg R.J. (Ed.). Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1988. P. 99–124.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма розвитку емпатії у осіб періоду середньої зрілості

Ціль програми: розвиток емпатії у осіб, які беруть участь у тренінгу

Завдання програми:

1. Навчити виражати співчуття та переживати емоції разом з іншими.
2. Стимулювати та удосконалювати вміння усвідомлювати власний емоційний стан.
3. Підвищувати здатність до спостереження за навколишнім середовищем.
4. Сформувати навички розшифровки невербальних сигналів, які надходять від співрозмовників.

Засади організації тренінгових сесій:

1. Принцип добровільності: передбачає, що участь у тренінгу є цілком свідомим вибором учасника.
2. Принцип взаємодії: кожен учасник готовий надавати ведучому та іншим учасникам зворотний зв'язок, висловлюючи власну точку зору, проводячи рефлексію та сумлінно виконуючи завдання.
3. Принцип зосередженості: здатність перебувати у теперішньому моменті, не відволікаючись на роздуми про минуле чи прогнози щодо майбутнього.
4. Принцип індивідуального висловлювання: уникати безособових фраз. Наприклад, «Всім відомо...», «Вважається, що...». Використання таких конструкцій допомагає приховати власну позицію. Важливо формулювати думки, виражаючи власну точку зору.
5. Принцип приватності: інформація, отримана в рамках тренінгу, не підлягає розголошенню за його межами.

Умови проведення: 10 зустрічей, кожна з яких триватиме 2 години.

Формат роботи: груповий.

Кількість учасників у групі: 8 осіб.

Періодичність зустрічей: 2 рази на тиждень.

Очікувані досягнення:

1. Розвиток у членів групи здатності до співчуття та розуміння почуттів інших.
2. Збільшення та покращення вміння розпізнавати власні емоції.
3. Удосконалення психологічної спостережливості.
4. Набуття навичок розшифровування невербальних знаків партнерів.

Етапи роботи:

На стартовому етапі (перше тренінгове заняття) - знайомство між учасниками, розбір поняття "міжособистісної взаємодії", а також вироблення вміння "розшифровувати" невербальні сигнали співбесідника.

Основний етап тренінгу (друге-дев'яте заняття) - вдосконалення навичок емпатії та співчуття до інших, розвитку вміння усвідомлювати власний емоційний стан і внутрішній світ оточуючих, та плекання психологічної спостережливості.

Фінальний етап (десяте заняття) - консолідація знань, отриманих під час програми, та узагальнення результатів.

Структура тренінгового заняття: вступна, основна та заключна частини.

Вступна частина має на меті підготувати учасників до роботи, визначити цілі та сподівання, зібрати відгуки про попередні зустрічі, перевірити домашнє завдання.

Основна частина зосереджується на виконанні теоретичних (міні-лекції, обговорення, презентації) та практичних завдань (рольові ігри,

"мозковий штурм", моделювання, психогімнастика, арт-терапія, релаксаційні вправи та ін.), що відповідають темі тренінгу.

Заклучна частина включає підбиття підсумків, роздуми про заняття, надання домашнього завдання.

Структура основної частини тренінгових занять

1. Встановлення зв'язку з членами групи, ознайомлення з програмною структурою, правилами взаємодії в групі, формування сприятливого середовища для результативної комунікації.

- 1) Мозковий штурм: «Загадка людських стосунків».
- 2) Групове обговорення: «Таємниці результативного спілкування».
- 3) Гра «Острів».

Домашнє завдання:

Розібрати власні міжлюдські контакти протягом дня. Проаналізуйте, які з них були вдалим, а які – ні? З яких причин? У щоденнику у вигляді висновку вкажіть риси, що Вам потрібні для побудови ефективної міжособистісної взаємодії.

2. Ознайомити присутніх з сутністю дефініцій «емпатія», «емпатогенна ситуація», «суб'єкт та об'єкт емпатії», сприяти розвитку вміння розпізнавати емпатогенну ситуацію серед інших.

1) Психологічний портрет міжособистісно ефективною особистості (на основі аналізу виконання домашнього завдання).

2) Перегляд мультфільму «Сила емпатії» <https://www.youtube.com/watch?v=-F0nLEUipl4> з подальшим обговоренням.

- 3) Міні-лекція «Що таке емпатія?»
- 4) Вправа «Малюнок емпатії».

Домашнє завдання:

1) Протягом дня фотографуйте або знімайте на відео ситуації, що спонукають до емпатії, свідком яких ви стали (можна відтворити, базуючись

на реальності). Проаналізуйте: як реагували на ці події інші люди? Чиї дії виявилися корисними, а чиї – ні?

2) В кінці дня пригадайте та зафіксуйте, скільки разів за день ви зіштовхувалися з ситуаціями, що вимагали емпатії. Якими були відповіді? Скільки з них залишилися без відповіді? Які емоції та почуття ви відчували? Як це позначилося на вашому ставленні до цих людей та на побудові взаємин з ними? Визначте фактори, що вплинули на такі реакції. Проаналізуйте, які емоційні реакції переживав емпат в результаті такого реагування. Сформулюйте модель, які відповіді були б більш відповідними в цій ситуації.

3. Актуалізувати емпатійну установку та механізми її розвитку

1) Розбір домашнього завдання.

2) Групова робота. Ключі до успіху в міжлюдських стосунках (виходячи з домашньої роботи). Синтез запропонованих у групах концепцій.

Домашнє завдання:

Протягом двох діб застосовуйте на практиці ключові правила, виявлені на уроці. Фіксуйте власні складнощі, роздуми щодо їхнього втілення, чи вдало/невдало це було.

4. Актуалізувати емпатійну установку, механізми її розвитку, поінформувати про перервану емпатійну взаємодію.

1) Обговорення досягнень з домашнього завдання. Внесення правок до правил успіху в міжособистісних стосунках.

2) Перегляд коротких фільмів «Байдужість», «Нам все одно» <https://www.youtube.com/watch?v=9lTzgcizhrU> . Розбір поведінкових проявів героїв у ситуації, що викликає співпереживання.

3) Представлення: «Перервана емпатійна взаємодія».

4) Робота в групах: Гра-інсценізація перерваної емпатійної та неемпатійної взаємодії за запропонованим сценарієм, з подальшим обговоренням.

5) Створення символу перерваної взаємодії.

Домашнє завдання:

1) Зробити фото чи відео прояву індіферентної емпатійної взаємодії, свідком якої Ви стали. Чому люди так реагують? Як це відбивається на розвитку ситуації, самопочутті емпатуючого? Наскільки дієва така взаємодія?

2) Скільки разів за день Ви проявили індіферентну емпатійну взаємодію? Чому Ви так діяли? Чи вплинуло це на Ваші стосунки з емпатом? Яка реакція в цій ситуації була б найбільш ефективною? Що відчували люди, до яких Ви були байдужими?

3) Використовуючи запропоновану схему, проаналізуйте приклади індіферентної емпатійної взаємодії, спрямованої на Вас?

5. Розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації, механізмів її розвитку, забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи.

1) Представлення фото(відео)матеріалів із подальшим їх обговоренням. Складання переліку відчуттів емпата у відповідь на байдужу реакцію співпереживаючого. Розбір власних відчуттів під час виконання домашніх завдань.

2) Брейнштурм «Наслідки домінуючої емпатичної взаємодії».

3) Правила запобігання перерваної емпатійної взаємодії.

Домашнє завдання:

Опишіть ситуації, в яких була б доцільною індіферентна взаємодія. Опишіть власні відчуття та переживання з цього приводу. Поінформуйте знайомих про свій експеримент. З'ясуйте, що вони відчували, коли Ви так реагували.

6. Актуалізувати емпатійну установку, механізми її розвитку, поінформувати про сприяючу емпатійну взаємодію.

1) Обговорення підсумків виконання домашнього завдання.

- 2) Перегляд кінострічки «Садівник» (<https://www.ivy.ru/watch/50662>)
Аналіз реакцій героїв на емпатогенну ситуацію.
- 3) Міні-лекція «Сприяюча емпатійна взаємодія».
- 4) Робота в групах: Гра-драматизація емпатійної та дисонансної взаємодії за запропонованим сюжетом з наступним обговоренням.
- 5) Створення символу сприяючої взаємодії.

Домашнє завдання:

- 1) Сфотографуйте/зніміть на відео приклади сприяючої емпатійної взаємодії, свідком якої ви були. Чим викликані такі реакції людей? Як це відбивається на розвитку подій, на відчуттях того, хто проявляє емпатію? Чи має ця взаємодія позитивний ефект?
- 2) Скільки разів протягом дня ви самі були ініціатором сприяючої емпатійної взаємодії? Що змусило вас діяти саме так? Чи вплинуло це на ваші стосунки з тим, хто потребував підтримки? Якою могла б бути найвдаліша реакція в цій ситуації? Що відчували люди, яким ви не були байдужі?
- 3) Застосовуючи подану схему, проведіть аналіз випадків сприяючої емпатійної взаємодії, які були спрямовані на вас?

7. Розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації, механізмів її розвитку, забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи

- 1) Презентація фото- (відео-) матеріалів із подальшим їх обговоренням. Складання переліку досвідів емпата для стимулювання відгуку емпатуючого. Розбір власних відчуттів під час виконання домашніх вправ.
- 2) Брейнштурмінг: «Наслідки сприяючої емпатичної взаємодії».
- 3) Принципи формування сприяючої емпатичної взаємодії.

Домашнє завдання:

- Опишіть ситуації, в яких була б доцільною сприяюча взаємодія.
- Опишіть власні емоції та переживання у зв'язку з цим.

- Поінформуйте знайомих про свій експеримент. З'ясуйте, що вони відчували, коли Ви так реагували.

8. *Актуалізувати емпатійну установку, механізми її розвитку, поінформувати про альтруїстичну емпатійну взаємодію*

1) Обговорення підсумків виконання завдань, що були задані додому.

2) Перегляд кінофільму «Міст» (2003)

<https://kinodrive.club/567-most.html>

3) Дискусія на тему: «Що криється за поняттям альтруїзм?».

4) Колективна робота: Інсценізація гри, що демонструє альтруїстичну, емпатичну та байдужу взаємодію, відповідно до запропонованого сюжету, із подальшим аналізом.

5) Створення візуального символу альтруїстичної взаємодії.

Домашнє завдання:

- Зафіксуйте на фото/відео приклади альтруїстичної емпатійної взаємодії, свідком якої ви стали. Чим зумовлено таку реакцію людей? Як вона впливає на розвиток подій, на стан емпатуючої сторони? Чи корисна така взаємодія?

- Скільки разів протягом дня ви особисто втілили в життя альтруїстичну сприяючу взаємодію? Чому ви діяли саме так? Чи мало це наслідки для ваших взаємин з емпатом? Що відчували ті, кому ви виявили надмірну щедрість у своїх діях?

1) Зробіть аналіз прикладів альтруїстичної емпатійної взаємодії, спрямованої на вас, відповідно до представленої схеми.

9. *Розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації, механізмів її розвитку, забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи.*

1) Показ фото- (відео-) матеріалів з подальшим їхнім обговоренням. Створення переліку емоцій емпата у відповідь на альтруїстичну поведінку того, хто співчуває. Розбір особистих відчуттів під час виконання домашніх завдань.

- 2) Брейнштормінг «Наслідки альтруїстичної емпатичної взаємодії».
- 3) Принципи розвитку альтруїстичної емпатичної взаємодії.

Домашнє завдання:

- 2) Змалюйте ситуації, де була б доцільна альтруїстична взаємодія.

Опишіть ваші особисті відчуття та переживання з цього приводу.

- 3) Поінформуйте знайомих про свій експеримент. З'ясуйте, що вони відчували, коли ви так реагували.

10. Забезпечити зворотній зв'язок з учасниками групи, підведення підсумків роботи групи

- 1) Обговорення здобутків домашньої роботи.
- 2) Брейншторм: «Чи потрібна нам емпатія в житті?»
- 3) Колективна робота: Ключові аспекти ефективної емпатичної взаємодії. Ділимося думками.
- 4) Практичне завдання: «Що в сумці?»
- 5) Активність: «Дерево сподівань».
- 6) Підбиття підсумків. На добраніч.

Додаток В

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком

Методика має на меті дослідити вияви емпатії (здатності особистості співпереживати проблемам інших людей).

Інструкція. «На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-)»:

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція –надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості –нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя – дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицьки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

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

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

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

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

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

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

Інтерпретація результатів

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

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими –співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до

енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

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

Ідентифікаційний канал. Відображає вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

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

Додаток В

Методика «Діагностика рівня емпатії» І.М.Юсупова

Інструкція. «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне із 36-ти тверджень, давати відповідям такі числа: якщо ви відповіли «не знаю» – 0, «ні, ніколи» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5. Давати відповіді необхідно до всіх пунктів».

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує піклування батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед музичних передач віддаю перевагу передачам про сучасну музику.
5. Надмірне роздратування та несправедливі нарікання хворого необхідно терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, ображаються без причини.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на моїх очах самі по собі з'являлися сльози.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдуже ставлюсь до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе своїм батькам, навіть коли вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, що це нібито відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.

17. Я завжди втручаюсь, коли бачу, що підлітки або дорослі сваряться.
18. Я не звертаю увагу на поганий настрій моїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки в несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому кішок і собак.
23. Усі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші від мене за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Коли я бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюсь не потрапити в число свідків.
29. Молодшим за мене подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх хазяїв.
31. скрутної конфліктної ситуації людина має виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на це є свої причини.
33. Молодь має задовольняти будь-які прохання та чудацтва старих.
34. Мені хотілося зрозуміти, чому деякі мої однокласники інколи були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.

Підрахунок результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не захотіли бути відвертими перед 85 самим собою, а в деяких випадках намагались виглядати краще, ніж ви є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можете вважати, що роботу виконали даремно. Тепер підсумуйте набрані вами бали зі всіх відповідей. Співставте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Класифікатор тесту

82-90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У вас хворобливо розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, який ще не встиг сказати жодного слова. Вам важко від того, що оточуючі люди використовують вас як громовідвід, навалюючи на вас свої емоційні стани. Погано відчуваєте себе у присутності «важких людей». Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці та звертаються до вас за порадою. Часто відчуваєте комплекс провини, побоюючись причинити людям клопіт, побоюючись не лише словом, а й поглядом зачепити їх. У той же час ви самі дуже вразливі. Можете страждати, коли побачите покалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового прохолодного привітання вашого шефа. Ваша вразливість іноді довго не зає заснути. Якщо у вас поганий настрій, вам потрібна емоційна підтримка інших. При такому ставленні до життя ви близькі до невротичного зриву. Вам треба піклуватись про психічне здоров'я.

63-81 бал – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм пробачати. З непідробною цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя й «заглядати» в їхнє майбутнє, ви емоційно чутливі, товариські, швидко

встановлюєте контакти з оточуючими та знаходите з ними спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вашу душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм відчуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Уважаєте за краще працювати з людьми, ніж одному. Постійно потребуєте громадського схвалення своїх дій. Ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас швидко можна вивести з рівноваги.

37-62 бали – нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас «товстошкірим», у той же час ви не належите до надто чутливих осіб. У міжособистісних стосунках ваше уявлення про інших складається значним чином під впливом їхніх учинків, а не особистих вражень. Вам притаманні емоційні прояви, водночас більшою мірою вони самоконтролюються. У спілкуванні ви уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж висловлено, однак за умови надмірного прояву почуттів співрозмовником утрачаєте терпіння. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, якщо не впевнені, що вона буде сприйнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше слідкуєте за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуваєте труднощі у прогнозуванні розвитку стосунків між людьми, тому трапляється, що їхні вчинки здаються вам несподіваними. У вас немає розкутості почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі в установленні контактів з людьми, незручно відчуваєте себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих іноді здаються вам незрозумілими та безглуздими. Віддаєте перевагу заняттям конкретною справою на самоті, а не роботі з людьми. Ви прибічник точних формулювань і раціональних рішень. Мабуть, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість і чуйність. Люди відповідають вам тим самим. Буває, що ви відчуваєте свою відчуженість,

коли оточуючі не приділяють вам достатньо уваги. Це можна виправити, якщо ви знімете свій «панцир» і будете уважнішими до поведінки близьких, а їх проблеми сприйматимете як свої.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першому розпочати розмову, ви тримаєтесь відокремлено від співробітників. Особливо вам складно контактувати з дітьми та людьми, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках досить часто 87 опиняєтесь у незручному становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Полюбляєте гострі відчуття, спортивні змагання вам подобаються більше, ніж мистецтво. У діяльності ви надто сконцетровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивним в індивідуальній роботі, за умови ж взаємодії з іншими виглядаєте не зовсім добре. Хворобливо переносите критику на свою адресу, хоча зовнішньо можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна «гімнастика» почуттів.

Додаток Г

Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку»

А. Меграбяна та Н. Епштейна.

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES).

Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном.

З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія - це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

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

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них.

Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

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

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Я засмучуюсь, коли бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття..				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка.				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми.				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь.				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим).				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді.				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поведяться, то завжди серджуся.				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються.				

16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть.				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає.				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені.				
19	Я переживаю, коли бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці.				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо.				
25	Маленькі діти плачуть без причини.				

Обробка результатів.

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

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

Таблиця 1.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стени

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	24,98	29,19	34,40	42,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

Аналіз і інтерпретація результатів

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

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

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

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

- на емоційні стимули реагують зміною кольору шкірного покриву і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють аффіліативну поведінку (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;

- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

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

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

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

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

Додаток Д
Методика діагностики емпатії особистості дорослого віку
Л.П. Журавльової.

Інструкція. Ознайомтесь з наведеними нижче ситуаціями і пригадайте, які Ваші реакції були в подібних ситуаціях в реальному житті. Окресліть номер обраної відповіді у бланку відповідей.

I. Повертаючись ввечері додому, ви стаєте свідком бійки двох людей вашого віку. Ваші дії?

1. Злість учасників поєдинку викличе у мене азарт уболівальника. Мені буде дуже цікаво дізнатися, чим закінчиться бійка.

2. Пройду мимо, практично не звертаючи на них увагу. Не втручатимусь.

3. Уявлю, ніби я опинився (лась) на місці одного з них і відчую його біль, неприємні переживання і швидко пройду мимо, щоб не втрапити в бійку.

4. Відчую біль, страх, злість і мені стане шкода цих людей, особливо слабшого.

5. Деякий час буду уявляти, як можна було б припинити бійку, але думка про те, що нічого не вийде зупиняє мене.

6. Покличу на допомогу і разом спробую припинити бійку.

7. Стану захищати слабшого і спробую припинити бійку.

8. Ваша відповідь.

II. У ваш колектив прийшов новачок, якого всі відразу незлюбили. Як ви вчините?

1. Буду підтримувати своїх товаришів і насміхатись, принижувати його, оскільки, якщо когось не люблять, то є за що.

2. Проявлю нейтральне ставлення до новачка і не буду втручатися у його взаємини з колективом.

3. При кожному насміханні над новачком, уявляю себе на його місці і мені стає дуже неприємно.

4. Кожного разу при сутичках новачка з колегами я співчуваю йому, мені шкода його, однак, я не вважаю за потрібне втручатися у його взаємини з колективом.

5. Мені шкода новачка, хочеться йому допомогти, проте щось заважає це зробити.

6. Я спробую ближче познайомитися з ним і показати колегам його переваги, кращі якості, здібності.

7. При перших глузуваннях над новачком, стану на його захист, хоча при цьому перепаде і мені.

8. Ваша відповідь.

III. Ви повертаєтесь додому. Пройшовши кілька кроків від зупинки, почули, що хтось скаржиться. Підійшовши до куців – побачили там цуценя. Ваші дії?

1. Візьму цуценя на руки і понесу додому;

2. Дам цуценяті щось поїсти;

3. Подумаю, що треба сказати про цуценя товаришеві, який хотів мати собаку;

4. Мені стане шкода цуценя, погладивши його подумаю, що можливо хтось візьме його до себе;

5. Мені стане сумно від цього скавучання;

6. Подивлюсь на цуценя і піду далі;

7. Штовхну цуценя ногою і накажу: « Не скавчи!»;

8. Ваша відповідь.

IV. Ви захоплено дивитесь дуже цікавий фільм у кінотеатрі. Раптом чуєте, що Ваша сусідка схлипує, співпереживаючи героям фільму. Ваша реакція:

1. Пожартую з її м'якосердності, чим її підбадьорю.

2. Настільки буду захоплений(на) подіями фільму, що не помічу стан сусідки.

3. Відчую, що сусідка схвильована майже як я, проте мені не зрозуміло, як можна плакати, спостерігаючи за життям вигаданих героїв.

4. Мені зрозуміле хвилювання жінки і я почав (ла) співпереживати не лише героям фільму, а й своїй сусідці.

5. Подумаю, що потрібно було б якось втішити сусідку, однак не зважусь це зробити.

6. Скажу їй наскільки мені зрозумілі її переживання і дам їй салфетку (носовичок, цукерку, жуйку, тощо).

7. Кину дивитись фільм і вийду до бару (кафе) у фойє, щоб купити води для сусідки.

8. Ваша відповідь.

V. Ви збираєтесь у гості до рідних, а Вашому знайомому (знайомій) подарували путівку на відпочинок до середземноморського курорту. Він (вона) просить Вас позичити у дорогу Вашу новеньку валізу. Ваша реакція?

1. І за які такі заслуги людям так щастить? А валіза і мені потрібна.

2. Я сам (а) на днях їду до рідних і мені потрібна валіза.

3. Я зрадію за свого знайомого (знайому) і відразу уявлю як би я відпочив (ла), маючи таку путівку, однак валіза мені потрібна для моєї подорожі.

4. Прекрасно! Там він (вона) зможе по справжньому відпочити.

5. Почну думати, яким чином допомогти приятелю (приятельці) як найкраще зібратися у цю подорож.

6. Запропоную йому (їй) свою стару валізу, яка має досить пристойний вигляд.

7. Позичу нову валізу, а сам (а) скористаюсь старою.

8. Ваша відповідь.

VI. Ви зайняті дуже важливою справою. Приходить Ваш товариш (подруга) і просить Вас допомогти в примиренні з коханою людиною. Ваша реакція.

1. Відкладу свої справи. Скажу, що я дуже співчуваю товаришеві (подрузі), розумію його (її) і зателефоную його подрузі (другу), щоб домовитись про зустріч цього ж дня.

2. Пообіцяю товаришеві (подрузі), що при нагоді обов'язково поговорю з його коханою (коханим).

3. Відклавши справи, почну міркувати, яким чином зможу допомогти товаришеві.

4. Відчую переживання свого друга (подруги). Мені його (її) дуже шкода.

5. Відразу переймусь хвилюванням і розпачем свого товариша (подруги), уявлю себе як би я переживав (ла), у подібній ситуації.

6. Відмовлюсь. Не люблю втручатися в справи інших.

7. Не буду втручатись у чужі справи, тому що потім залишусь винним.

8. Ваша відповідь.

VII. Літо. Жара. Парк. Ви стоїте в черзі за морозивом. Після гарного відпочинку у Вас залишилось грошей на одну пачку морозива. Коли підійшла Ваша черга, раптом з'являється дитина і намагається купити морозиво перед Вами. Ваша реакція?

1. «Звикай поважати старших. Іди і постій в черзі.»

2. Зроблю вигляд, що я її не помічаю і куплю собі морозиво.

3. Відчую, як страшенно хочеться дитині морозива, однак мені його також дуже хочеться. Дитина може і після мене купити морозиво.

4. Бачу, що дитині дуже хочеться морозива і вона не може себе заставити стояти в черзі, проте вирішу не пропустити її без черги.

5. У першу мить у мене виникає бажання пропустити дитину без черги, проте я уже дав гроші продавцю....

6. Дам можливість дитині купити морозиво переді мною.

7. Відчувши переживання дитини і побачивши, що їй не вистачило грошей, дам їй свою порцію морозива.

8. Ваша відповідь.

VIII. Вокзал. Ви стоїте в черзі за квитками. Коли підійшла ваша черга і Ви попросили квиток у місто N, касир гнівно крикнула: «Ви що читати не вмієте. В N квитків немає!» Ваша реакція?

1. Скажу: «Дякую!» з докором у голосі і зроблю зауваження за нетактовну поведінку.

2. Спокійно розвернусь і піду шукати інший транспорт в місто N.

3. Переймусь роздратованістю касира і мені стане себе дуже шкода.

4. Відчую не лише роздратування, а й страшенну втому, напруження касира і мені стане її шкода.

5. У мене виникне бажання зробити щось приємне для цієї втомленої жінки, однак я маю поспішати до міста N.

6. Щиро вибачусь за свою неувважність і скажу щось на зразок того, що мені дуже шкода, що згаяв (ла) час такої перевтомленої людини.

7. Побачивши втомлене обличчя касира, посміхнусь їй, відійду від каси, куплю пляшку води, повернусь до каси і подарую касиру.

8. Ваша відповідь.

IX. На вулиці до Вас підійшла молода жінка з дитиною і просить дати їй грошей – їй не вистачає 2 гривні на хліб, а у вас є лише кілька гривень на обід. Ваша реакція?

1. Не повірю жінці, подумаю, що вона жебрачка, тим паче, самому (ій) їсти хочеться.

2. Пройду мимо, не звертаючи уваги.

3. Уявлю як би я почувався (лась) у подібній ситуації і швидше піду далі.

4. Відчую стан жінки, мені стане шкода її, однак, якщо я не перекушу, то не зможу добре виконати свої справи.

5. Почну розпитувати про причини такого стану, і, лише оцінивши все об'єктивно пораджу звернутись до інших людей.

6. Деякий час повагаюсь, але все ж дам дрібні гроші (копійки), залишивши собі на обід.

7. Допоможу жінці, давши гроші, або ж куплю їй хліба.

8. Ваша відповідь.

Х. Ви побачили, як хлопці піймали кішку і знущаються з неї. Ваша реакція?

1. Спробую відібрати кішку у хлопців і нагодую її.

2. Покличу на допомогу своїх друзів, або дорослих.

3. Почну розмірковувати, яким чином допомогти тварині.

4. Мені буде дуже шкода кішку, я подумаю, що хлопці дуже погано чинять, знущаючись над твариною.

5. Мені стане неприємно від такої сцени і я швидше піду у своїх справах.

6. Пройду мимо, не звертаючи уваги.

7. Я не люблю бездомних кішок.

8. Ваша відповідь.

Бланк відповідей №						Дата			
Ч.,міс.,рік нар.				Вік		Стать: ч ж		Місце проживання: м с	
N ситу- ації	Ш К А Л И							Власна відповідь	
	I	II	III	IV	V	VI	VII		
I	1	2	3	4	5	6	7		
II	1	2	3	4	5	6	7		
III	7	6	5	4	3	2	1		
IV	7	6	5	4	3	2	1		
V	1	2	3	4	5	6	7		
VI	1	2	3	4	5	6	7		
VII	7	6	5	4	3	2	1		
VIII	1	2	3	4	5	6	7		
IX	7	6	5	4	3	2	1		
X	1	2	3	4	5	6	7		
Всього:									

Обробка результатів

Власну відповідь за змістом відносимо до однієї з семи шкал. Підраховуємо загальну кількість відповідей по кожній із шкал.

I шкала: антиемпатія: за кожну відповідь нараховується (-2) бали;

II шкала: індиферентність: за кожну відповідь нараховується (-1) бал;

III шкала: співпереживання: за кожну відповідь нараховується 1 бал;

IV шкала: співчуття: за кожну відповідь нараховується 2 бали;

V шкала: внутрішнє сприяння: за кожну відповідь нараховується 3 бали;

VI шкала: реальне сприяння не на шкоду собі: за кожну відповідь даємо 4 бали;

VII шкала: реальне сприяння на шкоду собі: за кожну відповідь даємо 5 балів;

Інтегральна емпатія: сума балів за I – VII шкалами.

Дуже високий рівень емпатії: 46 – 60 балів.

Високий рівень емпатії: 36 – 45 балів.

Середній рівень емпатії: 16 – 35 балів.

Низький рівень емпатії: 5 – 15 балів.

Дуже низький рівень емпатії: (-5) – 4 бали.

Антиемпатія (дисонансна емпатія): (-20) – (-6) балів.

