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 і перепідготовки

Кафедра психології

Сушинський Павло Іванович

Особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів

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

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……..……...…3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ……...……....7

1.1. Сутність поняття «емпатія» та її моделі ……..……...7

1.2. Особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.....15

1.3. Система чинників, які впливають на особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів……...22

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИКУ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ……..31

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву емпатії у майбутніх практичних психологів…….……..31

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та чинників, які впливають на неї……..……...……..38

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів…….47

ВИСНОВКИ……...……...….....63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……...…….…...67

ДОДАТКИ…….74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Потреба у формуванні кваліфікованого фахівця практичного психолога стимулює дослідження, спрямовані на вивчення емпатії як соціально-психологічного феномена. Для вдалої професійної діяльності практичного психолога важливого значення набувають саме ті якості, які пов'язані зі здатністю правильно сприймати емоції людей, розуміти їх почуття та дії, передбачати поведінку в різних ситуаціях. Психолог повинен вміти керувати своїми емоційними станами та переживати життєві ситуації з позиції іншого, інакше буде ускладнена загальна комунікація та взаємопорозуміння з клієнтом. Відтак, у контексті щодо підготовки практичних психологів, проблема емпатії, як професійної якості, набуває особливої актуальності.

В окреми випадках, високий рівень емпатії може бути пов'язаний з віком та досвідом – чим старшим є практичний психолог, тим вища його загальна емпатійність, хоча може спостерігаться і протилежна тенденція. Після періоду професійної адаптації ставлення практичних психологів до власної професії починає мати менш емоційний і більш «інструментальний» характер. Вищий рівень емпатійності виявляється у досвідчених психологів, проте ця якість є важливою і напочатку навчання чи практики молодих фахівців.

Проведений аналіз наукової літератури дає змогу стверджувати, що до аналізу проблеми емпатії та різних її аспектів зверталися багато науковців, зокрема, суттєвий внесок у її розробку внесли С. П. Дерев'янко [14], Л. П. Журавльова [22, 23, 24], В. В. Москаленко [43], П. А. М'ясоїд [45], Н. І. Пов'якель [49, 50, 51], Л. Г. Подоляк [52], К. Роджерс [1], Т. А. Рябовол [56], Н. В. Старинська [58], Т. С. Яценко [31] та багато ін., проте й до сьогодні вона не втрачає своєї актуальності.

Однак, незважаючи на чималу кількість опублікованих праць з досліджень цього феномену у різних напрямах, залишається відкритим питання дослідження появи та розвитку цього конструкту у психології, особливо це стосується особливостей прояву емпатії у майбутніх практичних психологів, хоча на сьогодні ця проблема є недостатньо розробленою.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження:** «Особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів».

Об'єкт дослідження – емпатія у майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та розкрити психологічні умови її розвитку.

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

1. Дослідити основні підходи до визначення поняття емпатія та проаналізувати її моделі.

2. Розкрити специфіку прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та охарактеризувати чинники, які впливають на неї.

3. Дослідити особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на неї.

4. Розробити психологічні рекомендації для розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, 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.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає визначенні основних підходів до визначення поняття «емпатія», «співчуття»; виокремленні та характеристиці основних категорій емпатії (різновиди, форми, компоненти); розкритті специфіки розвитку у майбутніх практичних психологів; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на рівень розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.

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» (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

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

1. Сушинський П. І. Особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів. *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. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 140–143.

2. Сушинський П. І., Василевська О. І. Зміст та структура тренінгового заняття «Психологічні основи розвитку емпатії» для майбутніх практичних психологів. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м.

Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 177–181.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 70 найменувань, з них 3 – іноземною мовою та 4 додатка. Загальний обсяг роботи становить 92 сторінки, основний зміст викладено на 65 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність поняття «емпатія» та її моделі.

У сучасному світі, коли людині доводиться пристосовуватися до різких змін навколишньої дійсності, переносити емоційні навантаження, бути свідком багатьох життєвих ситуацій (не завжди позитивних), дослідження власної здатності співпереживати та співпереживати набуло особливої актуальності.

Термін «емпатія» походить від грецького empatheia («відчуття всередині») і вперше був використаний Едвардом Тітченером у 1909 році. Він описав емпатію як здатність проектувати свої почуття на іншу людину та розуміти її емоційний стан.

Протягом XX-XXI століття науковці значно розширили поняття емпатії. У сучасному психологічному дискурсі емпатія розглядається як складний багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [70].

Деякі вчені говорять, що емпатія – це здатність «відчувати внутрішній світ іншого так, ніби це був твій власний, але без втрати цього як ніби». Іншими словами, емпатія полягає у розумінні та співпереживанні, проте без ототожнення себе з іншою людиною.

У своїх дослідженнях вітчизняні та зарубіжні вчені теоретично аналізували емпатію як психологічний феномен.

В одних авторів [1] емпатія проявляється як чуттєве сприйняття об’єктів шляхом проекції та впізнавання, в інших – у постановці себе на місце іншого, передбаченні його реакції. Здатність [11], серед інших авторів, емпатія виражається як здатність поставити себе на місце іншої людини,

передбачити її реакції, зрозуміти емоційний стан іншої людини або проникнути в психіку іншої людини, здатність зрозуміти її емоційну спрямованість [14].

Деякі дослідники вважають, що емпатія, яка характеризується співпереживанням, виникає через механізм емоційного зараження. Інші вважають, що важливу роль в емпатії відіграє розум, раціональне сприйняття людей чи тварин [17]. Третя група дослідників вважає, що емпатія трансформується в симпатію, що супроводжується бажанням допомогти [8].

З понять «симпатія» і «почуття» поступово виникло розуміння емпатії як особливого психологічного феномену.

Деякі автори вважають емпатію формою раціонально-емоційно-інтуїтивної рефлексії і особливо витонченим засобом «входження» в психічний енергетичний простір іншої людини. Вони вважають, що справжній і щирий інтерес до іншої людини та її суб'єктивної реальності є першопричиною емпатії [35].

С. П. Дерев'янко [14] за модальними критеріями домінантних компонентів емпатії виділив наступні етапи емпатії:

1) Раціональна емпатія, яка здійснюється за допомогою участі, уваги до іншого, поглибленого аналізу та обробки інформації про нього;

2) Емоційна емпатія, що реалізується у формі емоційного переживання (переживання, відчуття) у процесі відображення стану оточуючих;

3) Інтуїтивна емпатія, яка включає способи віддзеркалення іншої людини, що дозволяє обробляти інформацію про партнера на несвідомому рівні.

Деякі дані показують, що люди з високою емпатією характеризуються м'якістю, добротою, комунікабельністю, емоційністю та високим IQ [7].

Багато вчених вважають, що на емпатію впливають різні фактори. Є один критерій, який визначає форму емпатії – це спрямованість емпатійного переживання. Цей показник емпатії пов'язаний із загальною спрямованістю особистості та її ціннісними орієнтаціями. За цим критерієм емпатія

поділяється на симпатію та емпатію. Перший базується більшою мірою на минулому досвіді людини і пов’язаний з потребами власного благополуччя та власними інтересами. Другий заснований на розумінні дискомфорту іншої людини, пов'язаного з його потребами та інтересами. Тому емпатія є більш імпульсивною та інтенсивною, ніж симпатія [14].

О. Вавринів [10] підкреслює, емпатія розглядається як інструмент маніпуляції, тобто як засіб, яким користуються люди для впливу на свого партнера. Вона аналізується як форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої особи, що дає можливість проникнути в її психологічний стан, розуміти її характер, реакції та стани, з метою передбачення та впливу на її поведінку. Тим не менше, дослідник зазначає, що існує можливість існування глибокої емпатії, особливо якщо існує щира симпатія до іншої людини.

Крім того, інші вчені вважають, що правильніше було б класифікувати емпатичні реакції не стільки за критерієм багатовимірності, скільки за емоційною залученістю «Я» у відповідь. Вони вважають, що емпатія є більш індивідуальною, оскільки вона пов’язана з такими характеристиками типу, як неврологічні слабкості, тоді як співчуття є особистісним атрибутом, сформованим в умовах соціального навчання [24].

Ефективність емпатії залежить від близькості до мішені, частоти спілкування з мішенню, інтенсивності стимулу, який викликає емпатію, і попереднього досвіду емпатії.

На рівень емпатії також впливає порядок народження дитини та кількості дітей у родині.

У дослідженнях Л. Кроль виділено три види емпатії [33]:

1) Емоційний, якщо емоційність суб'єкта домінує в процесі формування об'єкта перенесення;

2) Когнітивний, якщо інформаційність домінує в моделюванні суб'єктом емпатичного об'єкта;

3) З точки зору поведінки, якщо емпатичний суб'єкт моделює емпатичний об'єкт, то домінує вольовий аспект, який виявляється в примушуванні емпатичного об'єкта до чогось і в свою чергу розраховує на свою емпатію у відповідь.

Багато дослідників вважають, що емпатія – це когнітивний механізм, тобто поведінка, спрямована на визнання особистості інших як найвищої цінності. Це стан інтеграції з об'єктом симпатії та ідентифікації з досвідом інших, зберігаючи власний незалежний досвід [11].

Дослідники [19] порівнювали емпатію з розвитком соціальних емоцій до інших (ніжність, любов) та емоцій до інших (співчуття, сміливість).

Зокрема, вчені виявили різницю між зовнішньою та внутрішньою емпатією. Особисті характеристики такі як егоцентризм, дискомфорт відіграють певну роль і породжують установки, такі як уникнення непотрібних контактів і прийняття спокійного ставлення до досвіду та проблем інших людей [14].

Існують різні критерії розрізнення видів і форм емпатії. Зокрема:

1) Форма домінантного компонента в структурі емпатії. Відповідно до цього критерію можна розрізняти афективну емпатію, когнітивну емпатію та поведінкову емпатію. К. Роджерс і Труекс визначають необхідний комунікаційний компонент емпатії як здатність донести до партнера розуміння свого досвіду або внутрішньої ситуації. Кіф і Барретт-Леннард включили в свою модель емпатії експресивний етап, який є передачею розуміння зрозумілою мовою (вербальною чи невербальною) [1].

2) Походження емпатії (за цим критерієм розрізняють глобальну емпатію, егоцентричну емпатію та просоціальну емпатію);

3) Стандарти диспозиційної емпатії (особистісна та ситуативна емпатія);

4) Критерії рівня розвитку емпатії (базова рефлексія та особистісні форми емпатії) [7].

У сучасній психології не заперечується той факт, що емпатія може бути спрямована як на себе, так і на інших. Самоспрямована емпатія відома як емпатія, дискомфорт або особистий біль. Це відбувається, коли стан партнера викликає напругу і фрустрацію в міжособистісних потребах емпатичного суб'єкта, і він стає емоційно вразливим. Тут індивід зазнає досвіду, подібного до досвіду мішені перенесення. Їх зміст виявляє це: індивід переживає або те, що може статися з ним у майбутньому, або те, що з ним сталося в минулому. Переживання, які ви створюєте для себе, допомагають зменшити особисті страждання та відновити психічне здоров’я. Вони виконують захисну функцію [10].

Співчуття, орієнтоване на інших, називається симпатією або емпатичною турботою. Співчуття відображає переживання людиною чужого нещастя без урахування власного благополуччя. Це відбувається, коли перцептивний стан партнера реалізує моральні спонукання на його користь і призводить до необхідності допомогти йому [26].

Різні типи емпатії породжують різну поведінку по відношенню до інших людей та їхніх потреб. У ситуаціях особистого дискомфорту чи дистресу людина прагне подолати свій негативний стан, прагне уникнути травматичних переживань, вибудовує стратегії взаємодії «для себе». Співчуття або емпатична турбота, навпаки, породжує альтруїстичну поведінку по відношенню до інших і бажання подолати свій негативний статус, що виражається в стратегії взаємодії під назвою «для інших» [19].

Вчені пояснюють емпатію дзеркальним принципом роботи мозку, а саме гіпотезою сприйняття-дія (сприйняття і дія). Згідно з цією гіпотезою, якщо ми спостерігаємо за поведінкою або станом іншої людини, у нас порушуються ті ж частини мозку, що й ми самі відчуваємо або діємо [14].

Наприклад, коли ми бачимо, як хтось поруч з нами помічає равлика і кривиться з огидою, у відповідь на огиду активується острівна частина мозку. Якщо його відрізати, ми активуємо лобову кору та передню частину острівця, які беруть участь у виникненні болю, і не має значення, відбувається це на

екрані чи на наших очах. Крім того, емпатія вступає в дію, навіть якщо вам просто кажуть, що людина буде болісно стимулюватися, коли лампочка ввімкнеться. Іншими словами, ми формуємо модель поведінки чи стану іншої людини на рівні мозку [8].

Механізми емпатії включають:

– Емпатія – суб’єкт переживає емоційний стан, який відчуває інша людина, у формі ідентифікації з ним;

– Співчуття – Переживання власного емоційного стану стосовно почуттів інших.

Західні психологи Р. Барретт-Леонард, У. Айкс [20] та інші виділяють три послідовні стадії емпатії як психологічного процесу:

1) Сприйняття та резонанс слухача, тобто стадія емпатичного розуміння, на якій суб’єкт робить точні висновки щодо думок і почуттів іншої людини;

2) Експресивна інформація про виникнення цього стану, під час якої суб'єкт висловлює свої думки про переживання інших;

3) Стадія емпатичного спілкування, на якій емпатійне розуміння перевіряється та розвивається в діалозі взаєморозуміння.

Процес емпатії також поділяється на такі етапи [4]:

– Сприймати різні відкриті змінні емпатичного об'єкта, отримуючи інформацію про якість, ознаки і зміст його досвіду;

– Побудуйте внутрішню модель відкритості та потенційної активності емпатичного партнера та зв'яжіть це з власними цінностями та потребами.

Існує кілька типів емпатичних реакцій: емпатичні реакції на групову поведінку та емпатичні реакції на конкретних людей.

За рівнем психологічного відображення явища характеристики об’єкта, що сприймається, дослідники виділяють:

– Симбіотичне та емпатійне ставлення, засноване на психологічній та фізіологічній єдності матері та дитини;

– Базове емпатійне ставлення, яке базується на базовій емпатії та співчутті;

– Особистісно значуща емпатійна установка, яка виникає в результаті розвитку особистісно значущої емпатії, тобто переживання почуттів, внутрішньої або реальної підтримки чи протидії інших;

– Трансцендентальне емпатійне ставлення, засноване на трансфінітній емпатії, тобто здатності вийти за межі часу й духовно злитися з внутрішнім світом іншої людини [29].

Виходячи зі складності механізмів, що забезпечують функціонування емпатійного процесу, виділяємо вісім рівнів емпатійних стосунків [4]:

1) Нульовий рівень – нульове ставлення до емпатії. Насправді це відсутність емпатії. Якщо емпатійне ставлення не розвинене, емпатії немає. У цьому випадку людина не сприймає, не відчуває емпатійну ситуацію, не відображає внутрішній стан її учасників;

2) Перший рівень – байдуже ставлення емпатії. Воно забезпечується механізмом емоційного зараження і є первинною оцінкою емпатійної ситуації, що проявляється байдужим ставленням суб'єкта до емпатичного об'єкта. Після обдумування та сприйняття емпатичної ситуації емпат оцінить її таким чином, що механізм емоційного зараження не запускає емпатичний процес, і не відбувається емоційного перенесення – від досвіду емпатичного об’єкта до досвіду суб’єкта;

3) Другий рівень – егоцентрична емпатійна установка. Це ставлення, що живиться механізмом ідентифікації, вираженим у формі емпатії, і має егоцентричний характер;

4) Третій рівень – суб'єктоцентричне емпатійне ставлення. Він заснований на роботі таких механізмів, як особистісна та моральна рефлексія, оцінка ситуації, реалізація ставлення, емоційна дисперсія тощо, що дозволяє суб'єкту відчувати емпатію по відношенню до почуттів і станів його об'єктів. Це ставлення проявляється в симпатії, співчутті, презирстві, ревнощах тощо;

5) Четвертий рівень – ефективне емпатійне ставлення. Це ставлення, яке проявляється у формі внутрішнього сприяння чи протидії (пасивне емпатійне ставлення) або поведінки підтримки чи протидії (активне

емпатійне ставлення). Побудова поведінкових моделей у внутрішньому плануванні забезпечується механізмами когнітивної дисперсії та антиципації. Реальна поведінка може бути мотивована утилітарними потребами, бажанням відповідати соціальним очікуванням тощо [31];

6) П'ятий рівень – суб'єктивно-дієве емпатійне ставлення. Воно забезпечується функціонуванням механізмів децентрації (когнітивного та афективного) і проявляється в практичних діях, пов’язаних з емпатичним об’єктом емпатичні стосунки проявляються як надмірне навчання та ставлення до інших як до себе;

7) Шостий рівень – розмовна емпатійна установка. Це ставлення засноване на активації функціональності пошукової системи. Діалогово-емпатичні стосунки проявляються як надмірне навчання та ставлення до інших як до себе;

8) Сьомий рівень – ефективне трансцендентне емпатійне ставлення. Воно забезпечується дезадаптивними механізмами діяльності і проявляється у формі альтруїзму (героїзму, аскетизму тощо) чи садизму (повного поглинання іншої людини, перетворення її на безпорадний об’єкт своєї волі).

Таким чином, емпатія є складним, багатошаровим явищем, структура якого являє собою діапазон емоційних, когнітивних і поведінкових здібностей, умінь і навичок людини. Взаємодія між афективними, когнітивними та поведінковими компонентами конструкту емпатії визначається досвідом спілкування та є результатом психосоціальних стосунків людини зі світом. Конкретна особистість проявляє емпатію у формі реакції на поведінку інших, як відображені переживання, викликані станом партнера, за допомогою вмінь і навичок встановлювати і підтримувати стосунки тощо [18].

Можемо узагальнити, що предметом наукових дискусій та досліджень у психології давно є проблема з’ясування і підвищення ролі емпатії в розвитку особистості. Це обумовлено тим, що емпатія, як соціально-психологічний

феномен, суттєво впливає на особистість у цілому, підвищує мотивацію та продуктивність її діяльності.

Отже, емпатія є складним психологічним феноменом, що охоплює як когнітивні, так і емоційні аспекти. Науковці запропонували різні моделі емпатії, серед яких теорія дзеркальних нейронів, гуманістичний підхід К. Роджерса, стадії розвитку емпатії за Гоффманом та модель емпатії Батсона [1].

Здатність до емпатії має важливе значення для майбутніх практичних психологів, адже вона є основою успішного спілкування, розуміння клієнтів і побудови довірливих стосунків. У подальших розділах буде розглянуто розвиток емпатії у майбутніх спеціалістів, її роль у психологічній практиці та методи її формування.

1.2. Специфіка прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.

Сучасні дослідження часто вивчають вплив емпатії на якість допомоги, що надається фахівцями в галузі психології, психотерапії, медицини та соціальної роботи. Результати досліджень показують, що емпатія має сильний вплив на результати лікування, що вона має глибокий терапевтичний потенціал у стосунках з пацієнтом (клієнтом) і визначає високоякісну допомогу, зменшуючи тривогу та стрес пацієнтів, тим самим гарантуючи, що вони збільшують свої ресурси та задоволення [49].

Деякі психологи (Ю. Г. Долінська) запропонували поняття «професійна емпатія». Це поняття охоплює як психологічні особливості особистості, так і знання, уміння та навички, необхідні практичному психологу для ефективної роботи [17]. Професійна емпатія – це система індивідуально-психологічних особливостей, тобто компонентів емпатії, емпатійної спрямованості, форми емпатії, рівня вираження та типу емпатії та ін., а також когнітивно-емоційно-дійової взаємодії в контексті циклів реакції емпатії, технічних аспектів емпатії, структури емпатійних відповідей тощо.

Розвинена емпатія вважається одним із визначальних факторів успішної професійної діяльності практичного психолога. Здатність проникнути і прийняти світ іншої людини, інтегруватися з клієнтом, побачити проблеми і ситуації зсередини є важливими професійними якостями для психотерапевтів і психологів-консультантів.

Емпатія в професійній діяльності психолога виконує функцію коригування способу взаємодії з клієнтом на основі емпатійного зворотного зв'язку: підвищує його переконливу силу, допомагає подолати психологічні захисти клієнта, що допомагає просунутися в процесі; розширює розуміння життя клієнтів і мотивації поведінки, збагачує емоційний досвід і розвиває особистість та її систему цінностей. Когнітивна емпатія виконує захисну функцію – якщо сприйнятий досвід загрожує психологічній рівновазі людини, оскільки когнітивна емпатія може служити механізмом, що гальмує агресію [11].

Емпатію в структурі особистості практичного психолога можна розглядати, з одного боку, як ситуативно сформоване переживання, а з іншого – як стійку індивідуальну властивість або навіть особистісну спрямованість, яка найчастіше проявляється. Психологи готові демонструвати розуміння, емоційну теплоту, емпатію, прийняття, співчуття та зручність. Така підготовка допомагає практичним психологам зрозуміти і допомогти вирішити проблеми клієнтів [4].

Тому емпатію необхідно розглядати як одну з основних характеристик особистості психолога і як фундаментальну вимогу всієї професії.

У дослідженні питань розвитку кар’єри практичних психологів науковці відзначили важливість емпатії у професійній підготовці. Основою формування професійної емпатії є особистий досвід психолога, який усвідомлюється та «формується» під час навчання [1]. Щоб розвинути емпатію, важливо надати експертам відповідні навички для допомоги, особливо навчання певним навичкам розуміння та співпереживання людям з різними характеристиками.

Емпатія практичних психологів та інших фахівців, які працюють з людьми, змінюється в процесі їх професійної діяльності. Робота з травмованими клієнтами протягом тривалого періоду часу може призвести до вигорання, втоми або «задоволення співчуттям» серед психологів і соціальних працівників. Дослідження показують, що емпатія найменш виражена серед молодих психологів і тих, хто має більший професійний досвід; вигорання вище серед молодих психологів і соціальних працівників, а серед досвідчених психологів і психологів з більшим професійним досвідом помітно про вищий рівень задоволеності емпатії, і вплив емпатії на результати лікування був сильнішим серед менш досвідчених професіоналів, ніж серед більш досвідчених професіоналів. Зі збільшенням професійного досвіду зростає значення емпатії до професійної діяльності практичних психологів, і експерти починають оцінювати себе як більш емпатійних [10].

Загалом дослідники [30] вважають, що домінуючими факторами емпатичної продуктивності є багаторічний досвід і вік, а також інтеграція біографічного досвіду експерта та ситуаційних факторів. Однак деякі дослідження показують, що практично немає різниці в рівнях емпатії між психологами-консультантами, які тільки починають свою професію, і досвідченими професіоналами.

Пильної уваги заслуговує проблема виховання емпатії у студентів психологічної освіти в процесі професійного становлення, адже саме в процесі професійної підготовки у вищому навчальному закладі у юнаків і дівчат відбувається процес життєвого самовизначення, їх світогляду, вони оволодівають діяльністю в суспільстві, індивідуалізованими способами і прийомами поведінки та спілкування.

Професійний розвиток особистості майбутніх практичних психологів передбачає тривале оволодіння системами теоретичних знань і набуття практичного досвіду, формування структури якості особистості з професійним значенням. Розвиток професійної емпатії відіграє важливу роль у формуванні особистості експерта і проявляється здатністю до оволодіння

світоглядним, професійно-особистісним рівнями ефективної взаємодії з оточуючими, особливо з клієнтами [26].

Численні дослідження показують, що рівень емпатії підвищується за допомогою цілеспрямованих тренувальних зусиль, які сприяють розширенню емоційно-чуттєвої сфери на етапі професійної підготовки.

Такий розвиток можливий у професійній підготовці майбутнього практичного психолога за умови впровадження активних форм навчання, які дозволяють студентам вільно висловлювати свої думки та почуття, створюють умови довіри та комфорту в групі, забезпечують розвиток та консолідацію студента. Теоретичні знання про феномен емпатії та її значення в професійному житті практичних психологів [53].

В рамках розвитку емпатії для майбутніх практичних психологів важливо зосередитися на правилах, які структурують емпатійну реакцію терапевта на висловлювання клієнта. Вираження емпатичного розуміння вважається одним із найважливіших завдань професійного спілкування. Проте в рамках такого завдання можна ввести спеціальні правила та засоби, щоб задати структуру для вираження емпатійного розуміння [14].

Пильна увага до «створення» емпатії, враховуючи введені правила та інструменти, може психологічно допомогти розвитку емпатійного розуміння. Правила і засоби визначають ті аспекти, нюанси, на які варто звернути увагу, щоб краще зрозуміти, що переживає інша людина. Передбачається, що засоби, створені згодом, інтерналізуються і стають внутрішніми формами переживання та вираження емпатії. Через це емпатійне розуміння поступово втрачає свою початкову схематичність і стає живим і невимушеним процесом. Хоча на початкових етапах процес навчання в основному будується навколо схеми правильної побудови емпатичних реплік [19].

У розумінні систем психотерапії О. М. Антонова приділила особливу увагу розвитку емпатії у майбутніх консультантів (психотерапевтів).

О. М. Антонова описує чотири семіотичні аспекти емпатії, що відображають її функцію та значення для психологів [2]:

- Перший аспект – індикативний аспект – допомагає перейти від зовнішнього вираження проблеми до її емоційного центру. Емпатія може допомогти клієнтам подолати свої почуття.

- Другий аспект – номінативний – спрямований на найменування переживання. Найчастіше клієнти відчувають труднощі з ідентифікацією та нездатністю назвати почуття чи емоції, які вони відчувають. Співчуття терапевта допомагає клієнту вибрати ім'я, яке найкраще відображає його стан. Сприйняття клієнтів стає чіткішим. Крім того, підтвердження своїх почуттів до клієнта через спільний процес називання досвіду саме по собі принесе йому деяке відчуття полегшення та зменшить тривогу.

- Третій аспект – важливість – надає сенс досвіду. Життєвий досвід поступово набуває сенсу завдяки глибині та вивченню різноманітних контекстів і зв’язків.

- Останній аспект – експресивність – допомагає клієнту максимально повно і точно висловити свої почуття. Терапевти часто досягають цього аспекту за допомогою експресивних поетичних засобів. Вони відображають глибину емпатії терапевта, його заглибленість у світ клієнта, точність його розуміння.

Емпатія відіграє важливу роль у гештальт-терапії якосновний інструмент для забезпечення терапевтичного відношення між терапевтом і клієнтом. Гештальт–терапія акцентує на тому, що добре засноване терапевтичне відношення є ключовим чинником успіху в терапії [67].

У психотерапії емпатія використовується як інструмент, щоб допомогти клієнтам зрозуміти свої емоції та думки, знайти способи їх регулювання та забезпечити позитивний вплив на їх психічне здоров'я та самопочуття.

Емпатія у гештальт–терапії вимагає більш широкого розуміння, ніж просто співпереживання з клієнтом. Вона включає в себе розуміння та відчуття того, що клієнт досвідчує, і прагне зберегти цю інформацію в теплому та підтримуючому контексті, щоб допомогти клієнту розвиватись та змінюватись.

Емпатія грає важливу роль у КПТ, оскільки терапевт повинен розуміти думки та переживання свого клієнта, щоб змогти надати йому ефективну допомогу. Терапевти, які практикують КПТ, навчаються відчувати емпатію і вміють емпатично спілкуватися з клієнтами, що допомагає створити сприятливу атмосферу взаєморозуміння і співпраці.

Інтерсуб'єктивісти говорять про безперервне емпатичне дослідження, яке створює ситуацію, «у якій у пацієнта зростає відчуття того, що його найбільше потаємні емоційні стани та потреби можуть бути дійсно зрозумілі на найглибшому рівні. Це у свою чергу заохочує пацієнта до розвитку та розширення його власної здатності до саморефлексії, а крім того – до наполегливості в артикуляції найболючіших і потаємних сфер його життя» [46].

Слід зазначити, що розвиток емпатії практичних психологів досліджували ряд українських науковців. Так О. В. Матласевич та І. О. Колодяжна провели дослідження на тему «Значення самопіклування у розвитку емпатійності майбутніх психологів» [39].

Стаття з результатами присвячена проблемі емпатії та її розвитку у майбутніх психологів. Зазначено, що емпатія, як здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, співчувати їй, є однією з найважливіших професійних якостей психолога та одним із факторів успішності професійної діяльності. Однак надмірна емпатична турбота може бути фактором ризику вигорання. Було виявлено, що психологи можуть використовувати у своїй роботі п’ять форм емпатичної реакції: розуміння, виклик, дослідження, припущення та інтерпретація. Ці форми реагування вимагають використання когнітивних процесів мислення і більше схожі на навички, які можна розвивати та тренувати. У той же час, когнітивні витрати емпатії можутьзмусити майбутніх психологів уникати її. У результаті проведеного емпіричного дослідження було помічено, що емпатія у майбутніх психологів недостатньо розвинена. Виявлено, що 10,5% студентів випускних курсів мають дуже низький рівень емпатії, 36,8% – занижений рівень, 52,6% –

середній рівень емпатії, а з високим рівнем емпатії не виявлено жодного студента. Показники емпатії студентів останнього курсу є нижчими порівняно зі студентами 3 та 2 курсів, що можна пояснити підвищеним рівнем особистісного стресу та тривожності випускників перед подальшою життєвою та професійною траєкторією. Також виявлено, що крім особистого стресу здатність емпатичної реакції порушується через часту депривацію сну, яка простежується у студентів. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано, що для розвитку здорової емпатії майбутніх психологів, яка б у подальшому не призводила до сенсорного перевантаження та емоційного виснаження, необхідні навички самообслуговування, які формуються на основі самосвідомості, уважності та самосвідомості. Рефлексія повинна стати надзвичайно важливою. Для цього потрібна вразливість, яка може викликати почуття незахищеності та навіть сорому. Але для психологів життєво важливо визнати, що їхні помилки та невдачі не є особливими; або відрізняється від того, що вони бачать в інших, коли виявляють емпатію та співчуття. Кожна людина відчуває біль, самотність, відчай і неадекватність, але лише поділившись цим як частина спільного людства, ми зможемо зрозуміти, що ми не самотні. Рушійною силою виховання емпатії є бажання розвивати емпатію і віра в можливості її розвитку.

Г.Чуйко розглядала особливості емпатії та рефлексії у майбутніх психологів [64].

Робота присвячена теоретичному аналізу розуміння феноменів емпатії та рефлексії в психології та емпіричному вивченню особливостей їх взаємозв’язку та кореляції з особистісними характеристиками студентів майбутніх психологів. Розуміння поняття рефлексії в психології узагальнено в трактуванні її як метакогнітивного процесу, який передбачає серйозний самоаналіз людини у змісті власного внутрішнього простору: з усіх когнітивних процесів; думки, переживання, рішення, плани, мотиви та дії, до свого місця в житті та способубуття в ньому. Емпатія трактується як неупереджене, точне входження у внутрішній світ іншої людини, тимчасове

«розчинення» у співрозмовнику, перебування з ним, щоб точно відчути його переживання та їхнє значення для нього під час переживання. це. Зазначається, що, розуміючи емпатію як складне інтегративне утворення, набагато логічніше виділяти не окремі види емпатії, власне, поділяючи її на частини, а розглядати їх як частину цілісного феномену емпатії, кожна з яких прагне до бути сильнішим за інших у відповідній ситуації .

Тоді як найвищий рівень емпатії – це спілкування з іншою людиною, яке передбачає розуміння всіх нюансів внутрішнього світу. Констатовано, що проведений теоретичний аналіз проблеми емпатії та рефлексії в психології показує, що цілісна теорія емпатії, як і теорія рефлексії, нині перебувають на стадії становлення, розвитку та подальших досліджень, оскільки існує повна різноманітність як у науковому визначенні цих понять та в розумінні їх структури та компонентів та виділенні їх типів і визначенні рівнів їх прояву. Зроблено висновок, що емпіричне дослідження та аналіз його результатів підтвердили гіпотезу про існування зв’язку (корельованого, статистично значущого) між феноменами емпатії та рефлексії (часто окремими компонентами рефлексії з індивідуальними показниками емпатії), оскільки а також кожен із цих процесів з диспозиційними особливостями особистості (які, зокрема, виражаються по відношенню до інших людей). Виявлено також приховані чинники таких зв’язків, які дозволяють зробити припущення про те, що рівні розвитку емпатії та рефлексії в досліджуваних вибірках є недостатніми для допомагаючої професії (психолога) і пояснюються цими внутрішніми причинами/чинниками.

Аналіз наукової літератури дає можливість зробити наступні висновки: емпатія є важливою особистісно-професійною якістю та важливою складовою професійного становлення майбутніх психологів, що досягається через здатність розуміти емоції для сприяння успішному пізнанню та професійної діяльності, що здійснюється за допомогою позитивних емоцій [28].

Отже, розвиток емпатійних здібностей майбутнього практичного психолога визначає його професійне зростання. Розвиток емпатії доцільний не тільки в професійній діяльності психолога, а й у процесі навчання у вищих навчальних закладах [9]. Як видно, розвиток емоційних властивостей, особливо емпатії, є одним із вирішальних чинників формування та розвитку емоційного інтелекту майбутніх практичних психологів.

1.3. Система чинників, які впливають на прояв емпатії у майбутніх практичних психологів.

Під емпатійним профілем розуміють стійкий особистісний профіль, що характеризується поєднанням емпатії (її видами та компонентами), емпатійним мотиваційним компонентом (спонуканнями, пов'язаними з емпатією) та активним комунікативним компонентом (реалізація емпатії у взаєминах з іншими) [33].

Традиційно виділяють три рівні емпатії:

Перший рівень, найнижчий рівень, закриває очі на почуття та думки інших. Такі люди більше дбають про власні інтереси, якщо вони думають, що добре знають і розуміють інших, їхні висновки часто помилкові.

Другий рівень – епізодична сліпота до почуттів і думок інших. Хоча вони проявляються по-різному, але притаманні будь-якому типу особистості.

Емпатія третього рівня є найвищою. Це стійке, глибоке і точне розуміння іншої людини, образне відображення її досвіду, відчуття його як власного, глибокий такт, який допомагає людині усвідомити власні проблеми та приймати правильні рішення, не нав'язуючи свою думку чи інтереси на інших. Для цього треба вміти відпускати власне «Я» і налагоджувати стосунки, засновані на принципах взаємної довіри та альтруїзму [6].

Деяка література про взаємозв'язок між емпатією та досвідом консультування свідчить про те, що більш досвідчені терапевти виявляють вищий рівень емпатії до клієнтів, ніж менш досвідчені терапевти, незалежно від того, сприймається ця якість клієнтом чи завдяки навченим оцінювачам...

Мабуть, терапевти дійсно вчаться за роки практики наближатися до свого ідеального терапевта та до більш емпатичного розуміння.

Емпатичні взаємодії між практичними психологами відбуваються за наявності трьох основних факторів:

1. Емпатичні ситуації – це ситуації, які викликають у когось (істоти) особливий емоційний стан і потребують підтримки з боку інших. Ця ситуація може бути як психологічно травматичною, так і приємною. Тому емоції мають негативні або позитивні характеристики.

2. Об'єктом емпатії є людина, яка потребує підтримки чи допомоги.

3. Емпатичний суб'єкт – це людина, яка відчуває певні почуття до емпатичного об'єкта, а також здатна надати відповідну підтримку [23].

Емпатія залежить від наявності та насиченості життєвого досвіду, точності сприйняття, уміння підлаштовуватися, вміння слухати співрозмовника, генерувати з ним емоційні хвилі. Крім того, життєвий досвід психолога може тільки посилити або послабити його. Варто додати, що на розвиток і прояв емпатії істотно впливають також соціальні умови [12].

Усі люди виявляють різні емпатійні тенденції, засновані на темпераменті та особистих психологічних якостях. Найглибшу емпатію відчувають інтроверти, схильні до депресії. Тобто основні типи темпераменту, особливості нервової системи, інтроверсію-екстравертність також можна віднести до факторів, які більшою чи меншою мірою впливають на набуття, розвиток і прояв емпатії у психологів [59].

Серед індивідуальних чинників, варто відмітити також наступні:

– Особливості темпераменту, такі як висока чутливість до зовнішніх стимулів та емоцій. Люди з вираженими темпераментами можуть легше співпереживати та розуміти інших.

– Здатність до самоспостереження та аналізу власних почуттів і реакцій може допомагати людині краще розуміти, як інші переживають емоції.

– Спрямованість на самовиховання та навчання, як розуміти та співпереживати інших, може допомогти покращити цю якість. Бажання стати більш емпатичним може бути важливим фактором.

– Люди, які пережили стресові ситуації або травми, можуть розвивати більшу емпатію, так як вони розуміють, які можуть бути важкі обставини для інших.

Негативні риси характеру можуть впливати на розвиток емпатії, оскільки вони можуть ускладнювати здатність співчувати і розуміти почуття та потреби інших людей [57]. Серед них виділяють:

Нарцисизм: Нарцисистичні риси характеру можуть призвести до того, що люди будуть схильні більше уваги приділяти власній особі та своїм потребам, і це може заважати їм відчувати емпатію до інших.

Агресія, цинізм, ворожість: Люди з агресивним характером або тенденціями до конфлікту можуть мати складнощі з виявленням співчуття та зрозумінням точки зору інших, оскільки вони можуть бути схильними до конфронтацій та ворожнечі. Люди, які відчувають надмірне переконання в своїй правоті, можуть бути менш схильними враховувати почуття та потреби інших.

Тому, для корекції таких негативних якостей у людини важливо працювати над розвитком позитивних рис характеру, таких як толерантність, відкритість, вдячність та вміння слухати інших. Практикування активного слухання, співчуття та розуміння почуттів інших може допомогти покращити емпатичні навички незалежно від особистих рис характеру.

О. М. Кокун [30] зазначив, що емоційний інтелект важливий для вираження емпатії. Він приписує емоційний інтелект: розпізнаванню емоцій, використанню емоцій для покращення мислення, розуміння, управління емоціями як можливості їх контролювати. Емоційний інтелект включає емпатію, здатність ставитися з розумінням до інших. Це важлива навичка для кожного психолога.

Якщо розглядати емпатію в контексті задоволеності роботою, практичний психолог, який вміє справлятися зі своїми почуттями та почуттями клієнтів, почуватиметься впевненіше. Емпатія допомагає зрозуміти клієнта не стільки когнітивно, скільки емоційно, тобто без слів, а точніше через його слова. Здатність розуміти емоції та почуття може значно підвищити професійну майстерність психолога. Звичайно, є глибше розуміння, коли ми можемо зрозуміти значення чиїхось слів, чи образи, чи гніву, чи будь-чого іншого. Для практичного психолога це відображення його професіоналізму та запорука продуктивної роботи. Без емпатії робота стає механічною і непередбачуваною [37].

Професіонали з високою емпатією мають такі характеристики, як чуйність, уважність, інтерес до своїх партнерів, толерантність, емпатію та здатність справді допомогти, тактовність і ввічливість. Це саме ті чинники, які безпосередньо впливають на рівень емпатії майбутніх психологів-практиків.

Звичайно, слід враховувати, що емпатія часто є вродженою здатністю, яка дуже яскраво проявляється у малюків. Коли людина плаче, оточуючі її обов'язково підтримають. Емпатія також вважається навичкою, набутою під час соціалізації, і передбачає здатність приймати соціальні ролі та ставлення інших, намагатися не враховувати власні упередження та інтерпретації та по-справжньому слухати інших [32].

Значний вплив на розвиток емпатії має спілкування дітей з батьками. Порушення контакту з батьками може завдати шкоди психіці дитини та негативно позначитися на розвитку емпатії. Розвиток емпатії у дітей залежить від того, як батьки чи вчителі сприяють розвитку стосунків між дітьми, як вони самі виявляють емпатію, як допомагають їм вирішувати конфлікти. Емпатія дітей проявляється і в їх турботі про тварин, ставленні до рідних. Своєчасний і якісний розвиток емпатійності дітей є запорукою високої здатності до емпатії та емоційного інтелекту дорослих фахівців, особливо психологів і психотерапевтів [45].

Вчені вважають, що наявність великої кількості дзеркальних нейронів та їх активність можуть зумовлювати виражену емпатію. Дзеркальні нейрони в мозку дозволяють нам співпереживати емоції та переживання інших, спостерігаючи за їхньою поведінкою. Особи з більш активною системою дзеркальних нейронів можуть бути більш емпатичними, оскільки вони легше відчувають те, що інші переживають.

Гормони, такі як окситоцин, вазопресин, інсулін та інші, можуть впливати на емоційну реакцію та здатність до співпереживання. Окситоцин, наприклад, часто називають "гормоном любові" і він може сприяти розвитку близьких стосунків та підвищенню рівня емпатії.

Функціонування різних частин мозку, таких як лівий та правий відділи передньої кори, також може впливати на емпатію. Наприклад, передній цілеподібний відділ головного мозку відомий своєю роллю в регулюванні соціальної поведінки та співпереживанні.

Загальний стан здоров'я, втома, харчування та фізичний стан можуть впливати на здатність до співпереживання. За недостатнього сну чи у разі поганих фізичних показників людина може бути менш емпатичною.

Важливо враховувати, що кожна людина унікальна і фізіологічні особливості можуть взаємодіяти з соціальними, культурними та емоційними чинниками, що формують розвиток емпатії.

Отже, фізіологія може визначати базову здатність до емпатії в людини, але ця здатність також залежить від великої кількості інших факторів.

Соціальне середовище також впливає на розвиток емпатії в людини значною мірою. Емпатія виникає у взаємодії між індивідом і оточенням, тому оточуючі, соціальні структури та культурні чинники можуть формувати цю якість. Наприклад, провінційні мешканці можуть бути більш чутливими та привітними, ніж міські, і замкнутий спосіб життя може призвести до зменшення рівня емпатії.

Здорові, близькі відносини з родиною, друзями та іншими особами можуть сприяти розвитку емпатії. Якщо людина має можливість бути в

слухаючій, розуміючій ролі, це сприяє розвитку емпатії. Спосіб, яким батьки та інші члени родини взаємодіють між собою та з дітьми, може суттєво вплинути на розвиток емпатії в дітей. Діти, які бачать емпатію та підтримку вдома, навчаються бути емпатичними [27].

Здатність до відкритого, чесного спілкування сприяє розвитку емпатії. Під час спілкування людина навчається читати емоції і переживання інших.

Культура та соціальні норми мають великий вплив на те, як сприймаються та виражаються емоції в даному суспільстві. Вони можуть підсилювати чи зменшувати рівень емпатії.

Процес навчання та виховання навчає особистість співпереживати, розуміти та приймати почуття інших і це можливо як в умовах сімї, так і в умовах інших соціальних інститутів [47].

Мистецтво також є потужним і важливим чинником розвитку емпатії. Оцінюючи картину або слухаючи солодку музику, людина ніби потрапляє в новий світ і емоційно переживає те, що хоче передати художник. Переглядаючи театральні вистави, п'єси і хороші фільми, людина вчиться ставитися до героїв і сприймати світ їх очима, тим самим розвиваючи здатність до співпереживання. Ви можете отримати емпатичний досвід, читаючи чудову літературу, уявляючи себе на місці своїх героїв і відчуваючи їхні почуття. Отже, можна зробити висновок, що «природна творчість» і тонке художнє чуття часто можуть бути використані як один із факторів формування емпатії [43].

Процес навчання та виховання навчає особистість співпереживати, розуміти та приймати почуття інших і це можливо як в умовах сімї, так і в умовах інших соціальних інститутів.

Візуальні та медійні засоби масової інформації також впливають на розвиток емпатії. Історії та зображення, що передають людські страждання та переживання, можуть викликати емпатію в глядачів чи читачів.

Надмірне і недостатнє спілкування може впливати на розвиток емпатії різними способами. Щодо надмірного спілкування, то якщо людина постійно

оточена великою кількістю людей або постійно спілкується в соціальних мережах, вона може відчувати втому від спілкування. Це може призвести до зниження рівня співпереживання та здатності розуміти почуття інших.

Надмірне спілкування може призвести до того, що людина стикається з великою кількістю інформації та переживань, і відчуває труднощі відділення власних почуттів від почуттів інших. Це може призвести до апатії та байдужості до чужих проблем.

Щодо недостатнього спілкування, то якщо людина має обмежені можливості для спілкування з іншими, вона може не набути необхідного досвіду в співпереживанні та розумінні почуттів інших.

Недостатнє спілкування може призвести до соціальної ізоляції, яка в свою чергу може погіршити розвиток емпатії. Брак спілкування може призвести до відсутності можливостей навчатися від інших і розвивати навички співпереживання [3].

Загалом, рівновага в спілкуванні є важливою для розвитку емпатії. Людям потрібно володіти можливістю спілкування з іншими, але також важливо мати час для самостійного рефлексії та збагачення внутрішнього світу, щоб бути більш емпатичними.

Зайнятість, байдужість, неуважність також, можуть впливати на розвиток емпатії в різні способи [68]:

– Зайнятість: якщо людина завжди зайнята і не має часу для спілкування з іншими або для рефлексії, це може призвести до недостатньої уваги до потреб і почуттів інших. Зайнятість може перешкоджати здійсненню активних проявів емпатії, таких як слухання і співпереживання.

– Байдужість: байдужість означає брак інтересу до інших людей та їхніх потреб. Якщо людина байдужа до чужих проблем і почуттів, вона не намагатиметься їх розуміти або співпереживати. Це може призвести до втрати спроможності до емпатії.

– Неуважність: якщо людина неуважна до інших і не надає їм достатньої уваги під час спілкування, це також може заважати розвитку

емпатії. Неуважність може викликати недорозуміння та неправильне сприйняття інших людей, що може завдати шкоди міжособистісним відносинам.

Важливо відзначити, що емпатія до практичних психологів здобувається з досвідом і віком, оскільки легше зрозуміти досвід іншої людини, якщо ви пережили те саме у своєму житті. У зв'язку з цим, майбутні практичні психологи, можуть її отримати або розвивати шляхом збільшення практичного досвіду у сфері психологічного консультування [55].

Емпатійна самоосвіта майбутніх практичних психологів починається з накопичення життєвого досвіду та емоційного багажу. Спочатку експерт вчиться слухати голос іншої людини, розуміти його тембр, стежити за змінами міміки, ділитися з ним враженнями від почутого.

Прагнення до саморозуміння є важливим аспектом розвитку емпатії. Дітям і підліткам може бути важко пояснити свої емоційні проблеми та звернутися за допомогою до дорослих. Важливо навчитися аналізувати свої вчинки, слова та думки та за потреби вносити корективи. Лише коли людина усвідомлює власні думки, почуття та бажання, вона може зрозуміти мотивацію інших [51].

Вчені [29] стверджують, що високий рівень травми (психічної та фізичної), пережитої людиною в дитинстві чи в інші періоди життя, може вплинути на розвиток емпатії. Через велику кількість необроблених травматичних переживань людині важко відчувати душевний чи фізичний біль у певний момент, і розум, щоб захистити себе, переорієнтовується на аналіз та відчуття досвіду інших, щоб просто не дозволити своєму власному знову нанести травму. Це захисний механізм розуму, який веде до тонкого, але перебільшеного відчуття емоцій і станів інших, що забезпечує високий рівень розвитку емпатії.

Структура емпатії складна і має багато етапів і рівнів. Для майбутніх практичних психологів, емпатія є важливою частиною системної і цілісної психологічної практики у професійному контексті. Чим більше психолог

використовує співчуття в професійному спілкуванні, тим вищим стає рівень його емпатії і тим ефективніше він виконує свою роботу.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів.

Для більш грунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та дипломованих психологів на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи.***

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення рівня прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та психологів із професійним стажем у 5-15 років.

Практичний етап охоплював основне тестування майбутніх практичних психологів (студентів факультету психології) та практикуючих практичних психологів, що мають професійний стаж 5-15 років.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та досвідчених психологів, а також системи чинників, які впливають на неї.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву емпатії у майбутніх практичних психологів (студентів факультету психології) та практичних психологів із професійним стажем 5-15 років та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.

2. Визначити систему чинників, які вливають на рівень емпатії у майбутніх практичних психологів.

3. Встановити зв'язок між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх практичних психологів.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій*** [7, 8, 15, 16, 21, 24, 34, 38, 39, 42, 54, 66, 69] для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Так, для ***виконання першого завдання (встановити рівень прояву емпатії у майбутніх практичних психологів)*** було підібрано опитувальник – методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» [Додаток А], в основу якого покладено розуміння емпатії, як здатності до розуміння чужих емоцій та наявності її можливих різновидів [34].

Методика націлена на оцінку вміння співпереживати та розуміти думки і почуття іншого. Респондентам пропонується 36 питань. Після обробки результатів отримуємо певну кількість балів по шести шкалам.

При обробці результатів використовується «ключ» (табл. 2.1) у вигляді шести шкал з номерами зазначених тверджень. Кожна відповідь, що збіглася з урахуванням знака, оцінюється в 1 бал.

Таблиця 2.1

Ключ до методики діагностики рівня розвитку емпатійних здібностей

1+	7 +	13 -	19 +	25 +	31 -
2 -	8 +	14-	20 +	26 -	32 +
3 -	9 +	15 +	21 +	27 +	33 -
4 +	10 -	16 -	22 -	28 -	34 -
5 +	11 -	17 -	23 -	29 -	35 -
6 +	12 +	18 +	24 -	30 +	36 -

Аналізуються показники окремих шкал та загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки по кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значущість конкретного параметра (каналу) у структурі емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня емпатії. Сумарний показник може теоретично змінюватися в межах від 0 до 36 балів. За результатами тестування виявляються чотири рівня розвитку емпатії: дуже низький (0-14 балів), нижчий від середнього (15-21 бал), середній (22-29 балів) та високий (30-36 балів).

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення на сутність будь-якої іншої людини, її стан, проблеми та поведінку.

Емоційний канал емпатії характеризує здатність співпереживати.

Інтуїтивний канал емпатії свідчить про здатність людини бачити поведінку інших, без об’єктивної інформації про них, спираючись на досвід, на рівні підсвідомості, інтуїції.

Установки, що сприяють емпатії і полегшують дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти

цікавість до іншої особи, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод збоку установок особистості.

Проникна здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера позитивно впливає на вияв емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю й емпатичному осягненню.

Ідентифікація – ще одна неодмінна умова успішної емпатії, в основі якої лежить рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

З метою ***виконання другого завдання (визначити систему чинників, які вливають на розвиток емпатії у майбутніх практичних психологів)*** було обрано використати методику «Визначення рівня своєї самооцінки» [Додаток Б].

Методика пропонує двадцять тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації [43].

Бланк запитань:

1. Звичайно я розраховую на успіух у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесниківю зі мною радяться.
4. У мене немає невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.

9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.

10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.

11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.

12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.

13. Мене мало турбують можливі невдачі.

14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.

15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.

16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.

17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.

18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.

19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерапретація результатів: результат обчислень, що складає від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку; від -3 до +3 – про адекватну самооцінку; від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Останньою методикою, що використовувалася у дослідженні на обох респондентських групах була методика діагностики соціальнопсихологічних настанов особистості в мотиваційно-потребовій сфері [Додаток В]. Ця методика заснована на роботах Д. Узнадзе, який, своєю чергою спирався на роботи К. Юнга та Е. Фромма [41].

Вона дозволяє діагностувати ступінь виразності і взаємозв’язок соціально-психологічних настанов в окремої особистості або групи людей. Це перш за все соціально-психологічні настанови, пов’язані з «альтруїзмом» і «егоїзмом», «процесуальною» та «результативною» спрямованістю.

Ця методика дозволяє виявити, на якому рівні знаходиться мотиваційнопотребова сфера індивіда. Варто зазначити, що усвідомлення людьми своїх основних потреб – це вихідний момент самомотивації, особистісного менеджменту, і, відповідно, істотний плюс для вибудовування власного життєвого шляху та кар'єри.

Шкалами такої діагностики є орієнтація на процес, результат, альтруїзм та егоїзм.

Тест (40 питань) показує, що важливіше для людини: альтруїзм чи егоїзм, процес чи результат.

Ключ до тесту.

Виявлення установок "альтруїзм - егоїзм", "процес - результат":

- орієнтація на процес: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;
- орієнтація на результат: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;
- орієнтація на альтруїзм: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39;
- орієнтація на егоїзм: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Обробка та аналіз.

За кожну відповідь "Так" нараховується 1 бал. Обчислюється сума значень з кожної з восьми установок особи.

Інтерпретація результату.

Значення за шкалами позначають важливість для людини кожного з описаних нижче типів мотивів. Важливо як те, яке (чи які) з цих значень найбільше, а й те, як вони співвідносяться між собою і яке їх найменше.

Орієнтація на процес.

За більших значень за шкалою людина має установку на процес. У роботі чи іншій діяльності йому важливо, щоб саме заняття було цікавим. Над досягненням мети він відносно мало замислюється, тому, наприклад, може запізнитися зі закінченням роботи. А якщо процес став йому нецікавий, він може взагалі закинути це заняття, не замислюючись про наслідки. Але людині з такою установкою легше впоратися із завданням, де важливий саме сам процес, наприклад, гра в театрі.

Зазвичай люди, орієнтовані на процес, менше замислюються над досягненням результату, часто спізнюються зі здаванням роботи, їх процесуальна спрямованість перешкоджає їх результативності. Ними більше рухає інтерес до справи, а для досягнення результату потрібно багато рутинної роботи, негативне відношення до якої вони можуть подолати.

Орієнтація на результат.

Великі значення за шкалою позначають встановлення на результат. Людина прагне досягати результату у своїй діяльності всупереч усьому – метушні, перешкодам, невдачам та інше. Вона може входити до числа найнадійніших співробітників. Але він може за прагненням до досягнення результату забути про все інше, наприклад, комусь навмисне нашкодити або просто зробити справу швидко, але некрасиво («проїхати на бульдозері»).

Орієнтація на альтруїзм.

При великих значеннях за шкалою людина має установку на альтруїзм, те що, щоб діяти передусім на користь іншим, часто на шкоду собі (і справі). Це люди, про які варто подбати. Альтруїзм – найбільш цінна суспільна мотивація, наявність якої відрізняє зрілу людину. Традиційно ця установка вважається цінною, а людина, що володіє нею, – заслуговує на всіляку повагу. Справді, напевно, найбільші діяння добра відбувалися з альтруїзму – а й зла, зауважимо, теж. Альтруїст може бути дуже небезпечний для себе та оточуючих, коли починає самовіддано заганяти людство (або просто сім'ю чи групу) у щастя. Але якщо він не дозволяє собі такого, то може бути надзвичайно корисний оточуючим і при цьому почуватися від цього щасливим незалежно від особистого стану. Хоча підпускати його, скажімо, до фінансового управління комерційною організацією небезпечно. Якщо ж альтруїзм надмірно шкодить, він хоч і може здаватися нерозумним, але приносить щастя.

Орієнтація на егоїзм.

Коли є велике значення за шкалою, людина зосереджена переважно у своїх особистих інтересах. Це не обов'язково означає, що його інтереси зводяться до матеріальної вигоди – просто при ухваленні рішень він дуже серйозно враховує те, як їхні наслідки відіб'ються на ньому особисто. Володіти такою установкою можуть як злісний злодій і скнара, так і просто цілком моральна і добра людина, що дотримується розумного егоїзму. Люди із надмірно вираженим егоїзмом зустрічаються досить рідко. Відома частка розумного егоїзму не може зашкодити людині. Скоріше, шкодить його відсутність, причому це серед людей інтелігентних професій зустрічається досить часто.

Слід зазначити, що на підставі результатів використання методик можна виявити кілька груп піддослідних: 1) група високомотивованих випробуваних із гармонійними орієнтаціями. Усі орієнтації виражені сильно й однаково; 2) група низькомотивованих випробуваних, які мають всі орієнтації виражені надзвичайно слабо; 3) група піддослідних з дисгармонійними орієнтаціями, у яких деякі орієнтації виражені сильно, інші можуть бути навіть відсутні.

Респонденти обирали стверджувальну або заперечну відповідь на запитання, що фіксувалося у бланку методики. Обробка «сирих» балів проводилася підрахуванням позитивних і негативних відповідей за ключем.

Емпіричне дослідження зокрема проводилося в 2024-2025 навчальному році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.У дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 студентів психологічного факультету та 20 практичних психологів із професійним стажем від 5 до 15 років.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та чинників, які впливають на неї.

Дослідження особливостей прояву емпатії у студентів, майбутніх практичних психологів, та психологів зі стажем 5-15 років передбачає

проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву емпатії у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на неї.

Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву емпатії у майбутніх практичних психологів.***

Аналіз встановлення рівня прояву емпатії у майбутніх практичних психологів розкрито такими питаннями: визначення середніх показників прояву складових емпатії; визначення загального рівня сформованості емпатії у психологів.

З метою визначення рівня прояву емпатії у наших респондентів було проведено дослідження за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей.

Цей підхід дозволив детально представити кількісні характеристики рівня емпатії за всіма шкалами та на цій основі зробити детальний якісний аналіз прояву досліджуваної здатності у майбутніх практичних психологів.

Так у таблиці 2.2 представлені середні показники загального рівня прояву емпатії за опитувальником діагностики рівня емпатійних здібностей.

Таблиця 2.2

Показники загального рівня прояву емпатії

Рівень емпатії	**Студенти- психологи**		**Психологи зі стажем 5-15 років**	
	Кількість студентів(20)	**%**	**Кількість психологів(20)**	**%**
Високий	14	70	1	5
Середній	5	25	9	45
Нижчий від середнього	1	5	9	45

Дуже низький	0	0	1	5

Аналіз результатів дослідження загального рівня прояву емпатії показав, що студенти, майбутні практичні психологи, більш схильні до емпатії: високий рівень – 70%, середній – 25% та нижчий від середнього лише 5%. В той же час показники загального рівню емпатії у психологів зі стажем 5-15 років в цілому мають середні та нижчі від середнього значення: високий рівень – 5%, середній – 45%, нижчий від середнього – 45% та дуже низький – 5%.

Узагальнені результати дослідження емпатійних здібностей у студентів та психологів зі стажем 5-15 років наведено на рисунку 2.1.

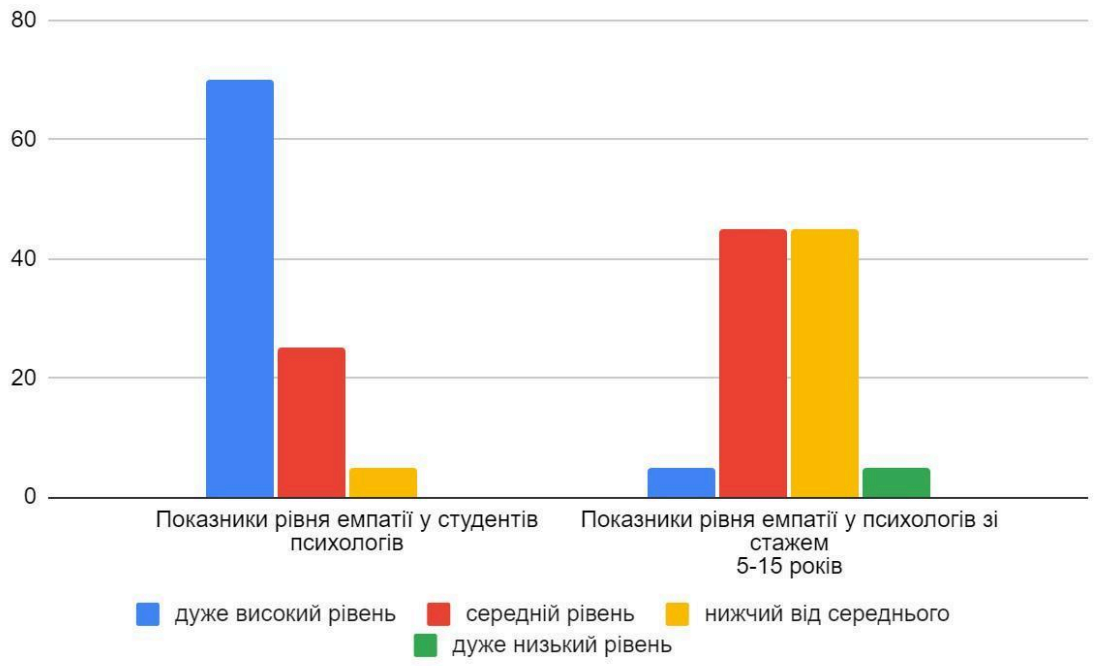


Рис. 2.1 Рівень прояву емпатійних здібностей у студентів (майбутніх практичних психологів) та психологів зі стажем 5-15 років.

Наступний крок – це аналіз чиннів, які впливають на прояв емпатії у майбутніх практичних психоллогів. І з цією метою нами було проведено ряд досліджень.

Дослідження за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки». Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, свідчить про те, що загальний рівень самооцінки у майбутніх практичних психологів значно нижчий, ніж у респонденстської групи, що складалася з практичних психологів із професійним стажем від 5 до 15 років. Показники студентів: занижений рівень самооцінки – 70%, адекватний – 30%, в той час, коли рівень самооцінки у психологів зі стажем 5-15 років має більш позитивні тенденції: занижений рівень самооцінки спостерігався лише у 11,1 % опитуваних, адекватний у 61,1% та завищений у 27,8%.

Загальний рівень самооцінки у студентів і психологів зі стажем 5-15 років наведено на рисунке 2.2.

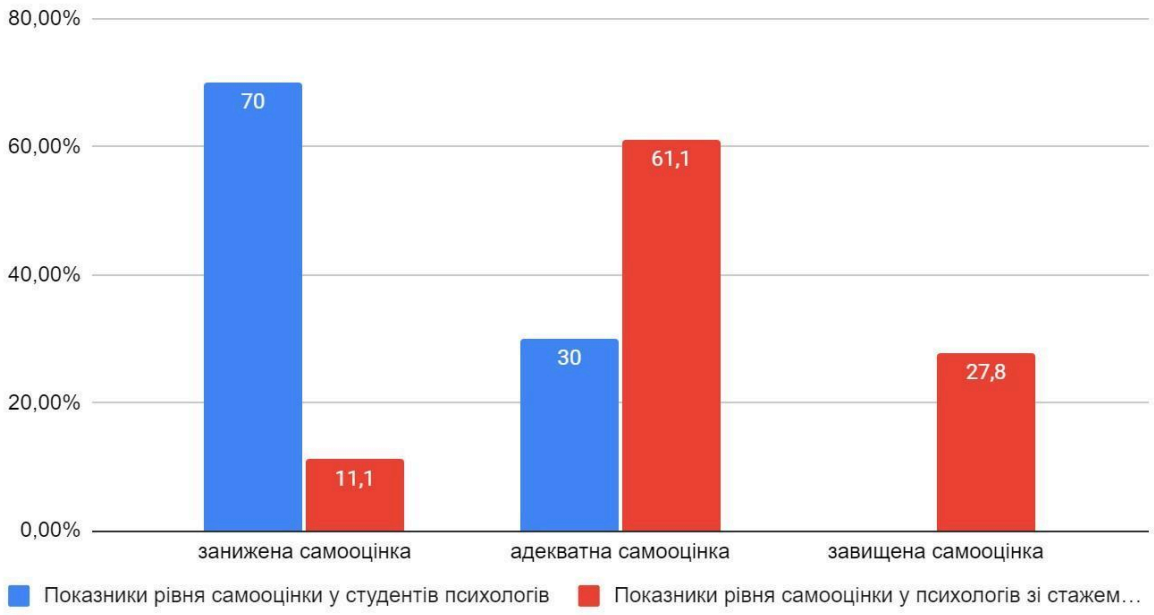


Рис. 2.2 Рівень самооцінки у студентів-психологів і психологів зі стажем 5-15 років за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки».

Для перевірки наступного чинника, який може впливати на емпатію, нами було проведено *дослідження за методикою «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері».*

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, показав, що загальний рівень соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм – егоїзм» у студентів майбутніх практичних психологів наступний: простежується більша схильність до альтруїзму (альтруїзм – 75%, егоїзм – 25%), в той час, коли у психологів зі стажем 5-15 років, навпаки, виявлена більша схильність до егоїзму (альтруїзм – 25%, егоїзм – 75%).

Розподіл рівнів соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм – егоїзм» у майбутніх практичних психологів і психологів зі стажем 5-15 років наведено на рисунке 2.3.

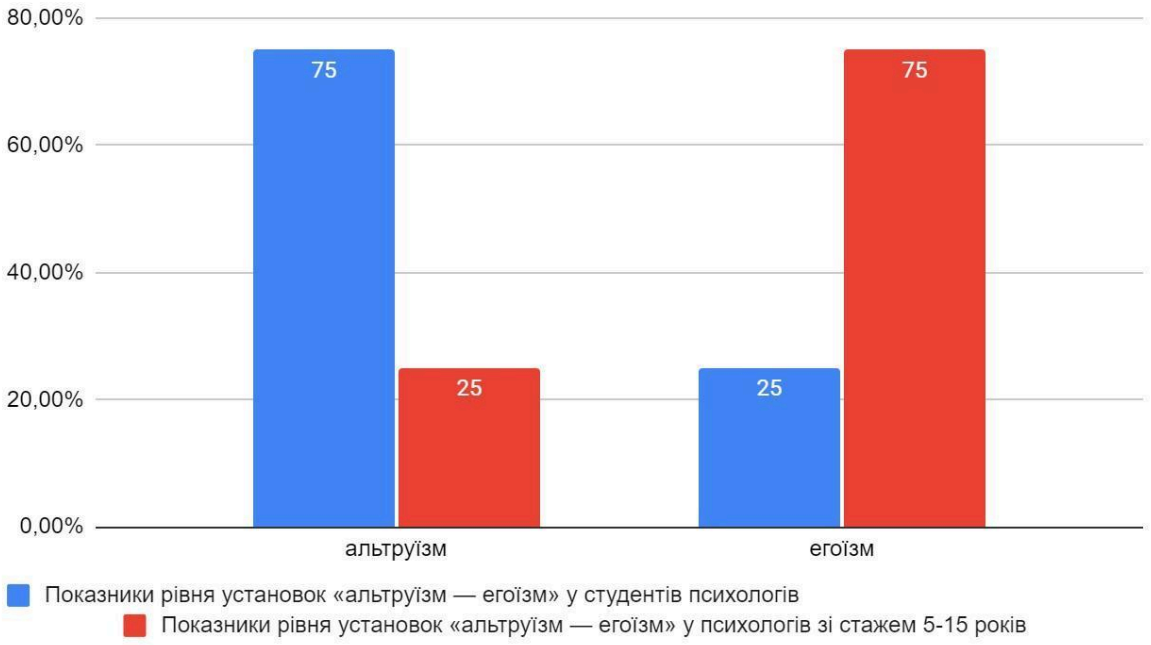


Рис. 2.3. Рівень соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері у студентів (майбутніх практичних психологів) і психологів зі стажем 5-15 років за методикою «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері».

За результатами аналізу, отриманих у ході проведеного дослідження даних, в мотиваційній сфері установки на «процес діяльності» – «результат діяльності» у майбутніх практичних психологів було виявлено приблизно однаковий рівень установок («процес діяльності» – 45%, «результат діяльності» – 55%), так само як і у психологів зі стажем 5-15 років («процес діяльності» – 55%, «результат діяльності» – 45%).

Загальний рівень соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері установки на «процес діяльності» – «результат діяльності» у майбутніх практичних психологів і психологів зі стажем 5-15 років наведено на рисунке 2.4.

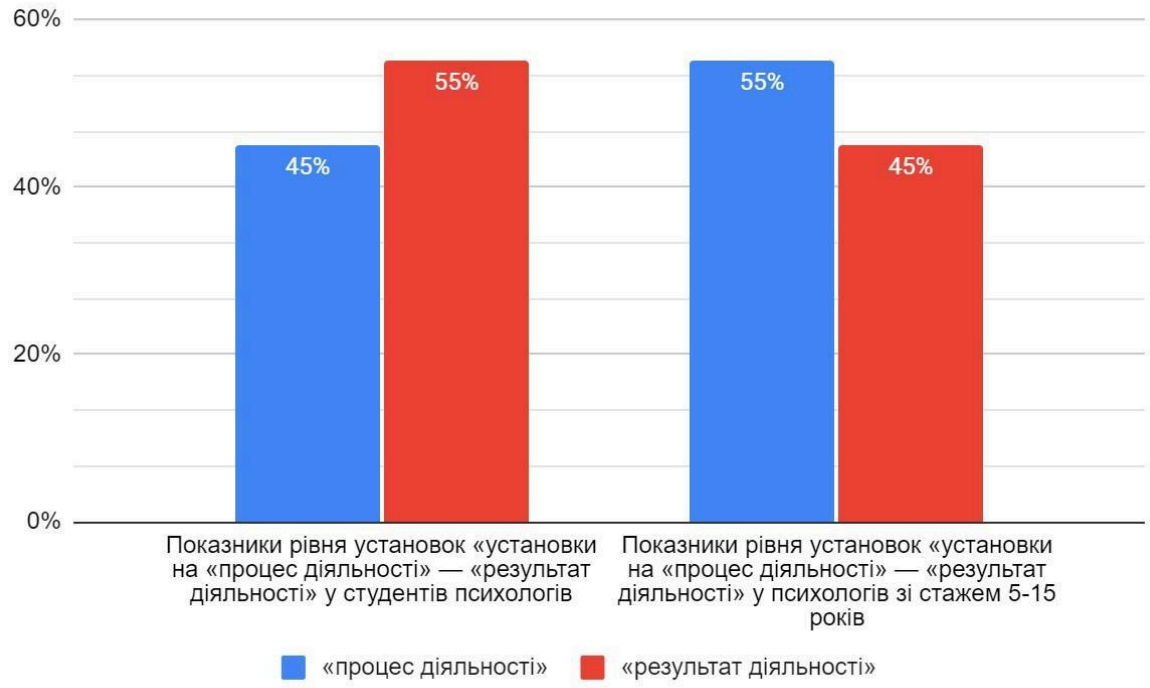


Рис. 2.4 Рівень соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері у студентів-психологів і психологів зі стажем 5-15 років за методикою «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері».

З метою ***встановлення зв'язку між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх практичних психологів і психологів зі стажем 5-15 років*** ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Слід зазначити, що рівень прояву емпатії є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В.

Визначимо $r_{s\ емп}$ за формулою: $r_{s\ емп} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)$,

де $\sum d^2$ – загальна сума квадратів різниць;

N – загальна кількість опитаних – в нашому випадку – 20.

Згідно з таблицею критичних значень [Додаток Г] для нашого N,

$r_{s\ кр.}$ = від 0,45 до 0,57

Якщо $r_{s\ емп} \geq r_{s\ кр}$, то необхідно гіпотезу H_O відхилимо.

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву емпатії та таким чинником, як самооцінка у майбутніх практичних психологів.

У свою чергу, слід зазначити, що статистично значущого зв'язку між рівнем прояву емпатії та соціально-психологічними установками особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм – егоїзм» та «установки на «процес діяльності» – «результат діяльності» не було виявлено (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх практичних психологів

	Чинники, які впливають на рівень прояву емпатії		
	самооцінка	***«альтруїзм егоїзм»***	***установки на «процес діяльності» –«результат діяльності»***

Рівні прояву емпатії	$r_s = 0.66^{**}$	$r_s = -0.43$	$r_s = 0,28$

* p≤0,05; ** p≤0,01

В результаті дослідження у психологів зі стажем 5-15 років між рівнем прояву емпатії та такими чинниками, як соціально-психологічні установки особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм – егоїзм» статистично значущий зв'язок встановлено.

Проте, статистично значущого зв'язку між рівнем прояву емпатії та самооцінкою і чинником «установки на «процес діяльності» – «результат діяльності» виявлено не було (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на її прояв у психологів зі стажем 5-15 років

	Чинники, які впливають на рівень прояву емпатії		
	самооцінка	**«альтруїзм - егоїзм»**	**«установки на «процес діяльності» - «результат діяльності»**
Рівні прояву емпатії	$r_s = 0.29$	$r_s = 0,47^{*}$	$r_s = -0,31$

* p≤0,05; ** p≤0,01

Таким чином, можемо зробити наступні висновки.

Порівнявши загальний рівень емпатії двох респондентських груп було виявлено наступну тенденцію. Психологи, напочатку свого професійного становлення, часто володіють високим рівнем емпатії, що можемо підтвердити аналізом результатів нашого тестування майбутніх практичних психологів за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей (високий рівень – 70%, середній – 25% та нижчий від середнього – лише 5%.) В той же час показники загального рівня емпатії у психологів зі стажем 5-15 років за тією ж методикою в цілому мають середні та нижчі від середнього значення: високий рівень – 5%, середній – 45%, нижчий від середнього – 45% та дуже низький –5%.

Пояснити це частково ми можемо ще тим, що дослідження проводилося під час повномасштабної військової агресії проти складної військової України і практикуючі психологи з деякими важкими професійними питаннями зіткнулись вперше за роки своєї практики (наприклад, перший досвід у кризовій психології, важкі випадки ПТСР, травми насилля, робота з військовослужбовцями та ін.). Можливо зіграли свою роль захисні механізми психіки практичних психологів і рівень емпатії, як якості емоційного інтелекту вимушений був знизитися задля збереження адекватного емоційного стану терапевтів та ефективного продовження професійної практики.

Загалом, можемо констатувати, що рівень прояву емпатії може бути пов’язаний з віком та досвідом – чим старшим є психолог, тим нища його загальна емпатійність. Це дозволяє спеціалістові менше переживати з приводу почуттів іншого, більш тверезо і логічно підходити до процесів індивідуальної терапії, та, найголовніше, не вигорати від професійної діяльності. Схоже на те, що після періоду професійної адаптації ставлення психологів до власної професії починає мати менш емоційний і більш «інструментальний» характер. Проте висока емпатійність є важливою складовою емоційного інтелекту напочатку навчання чи практики молодих фахівців.

За результатами дослідження також встановлено статистично значущий зв’язок між рівнем розвитку емпатії та таким чинником, як самооцінка у майбутніх практичних психологів. На відміну від них, у психологів із професійним стажем 5-10 років цієї тенденції не простежується. Із зменшенням рівня самооцінки респондентів-магістрантів дещо збільшується рівень зовнішньої емпатії. Пояснити це, скоріше за все, можна тим, що особи із низькою самооцінкою більше схильні сфокусовувати свою увагу на оточуючих та порівнювати себе з ними. Для аналізу оточуючих, яких вони підсвідомо вважають еталоном та орієнтиром для власного зростання, вони не свідомо розвивають свої емпатичні здібності.

В результаті дослідження у психологів зі стажем 5-15 років між рівнем розвитку емпатії та такими чинниками, як соціально-психологічні установки особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм – егоїзм» статистично значущий зв’язок було встановлено. У осіб, що більше схильні до альтруїстичної поведінки загальний рівень емпатії дещо вищий. Натомість у майбутніх практичнихм психологів по тим самим критеріям діагностики статистично значущого зв’язку встановлено не було.

Також при аналізі дослідження, статистично значущого зв’язку між рівнем розвитку емпатії та соціальними установками на «процес діяльності» – «результат діяльності», як чинника, що міг на нього впливати, виявлено не було в обох респондентських групах.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів.

З метою розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів пропонуємо тренінгове заняття: «Особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів».

Розумовий тренінг вважається одним з найефективніших методів у сучасному світі. Завдяки своїй універсальності, практичності та зручності у

використанні вони широко використовуються для розвитку особистості, психологічної корекції та психотерапії окремих осіб і груп. Загалом тренінгові техніки – це визнані та ефективні методи навчання персоналу у всіх сферах професійної діяльності, що сприяють підвищенню ефективності роботи та розвитку всієї організації. Крім того, навчання є важливим компонентом особистого та професійного вдосконалення, а також використовується для усунення певних особистих і поведінкових проблем.

Трагічні події в Україні, пов’язані з воєнними діями, зумовлюють необхідність розкриття та реалізації потенціалу особистості у професійній підготовці практичних психологів, діяльність яких, в майбутньому, буде спрямована на виконання відповідальних завдань, поставлених суспільством. Сьогодні фахівці мають не тільки відповідну кваліфікацію, але й такі якості: вміння спілкуватися з людьми, вміння тонко відчувати почуття і потреби клієнта, вміння співчувати клієнту і допомагати йому за допомогою емпатичних каналів [40].

Однією із основних вимог, що висуваються до професії психолога, є готовність фахівця надати достатньо емоційної підтримки, уважно ставитися до будь-якої людини як до індивідуальності, дотримуючись при цьому етичного принципу «Не нашкодь». Психолог, окрім володіння спеціальними професійними знаннями та навичками, повинен мати сформовані такі моральні якості, як чуйність, співчуття щирість, тактовність, взаємоповага та співпереживання, тобто емпатію. Для формування продуктивної професійної позиції молодих спеціалістів актуальним і необхідним стає розвиток емоційного інтелекту та емпатії, як його важливих елементів. Адже розвиток цієї якості визначає здатність ефективно розуміти емоційну сферу людського життя, розуміти власні емоції, емоції інших, емоційну основу стосунків, а також використовувати свої емоції для вирішення завдань, постановки цілей, і взаємодіяти з іншими людьми.

Особливої актуальності набуває питання дослідження та розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів як передумови їх ефективної професійної адаптації та успішної практики.

Розвиток високого рівня емпатії у майбутніх практичних психологів забезпечує їх високу підготовленість до вирішення різного роду психологічних проблем і вирішення професійних завдань підвищеної складності.

Тому емпатія є важливою складовою розвитку особистості, яку можна культивувати. Процес розвитку емпатії має свої особливості, але основні структурні елементи емпатії починають формуватися в дитинстві і продовжують удосконалюватися протягом життя.

Зміст тренінгового заняття
«Особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів»
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Категорія учасників: майбутні практичні психологи.

Мета тренінгу: сприяти розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів, покращуючи їх здатність до розуміння та підтримки інших людей у різних ситуаціях. Учасники тренінгу набудуть навичок активного слухання, саморефлексії та глибшого сприйняття емоційних станів інших, що є важливими для професійної діяльності психолога.

Тренінг спрямований на підвищення чутливості до емоційних сигналів, розуміння контексту переживань інших людей та розвиток здатності до безоціночного сприйняття.

Завдання тренінгу:

1) навчити учасників виявляти емоції інших людей, розуміти їх переживання та реагувати на них відповідним чином;

2) допомогти учасникам навчитись уважно слухати, не перебиваючи, і створювати атмосферу довіри для відкритої комунікації;

3) навчити учасників розпізнавати та аналізувати власні емоційні реакції, що дозволить їм краще розуміти емоції інших;

4) підготувати учасників до ефективної підтримки людей в складних ситуаціях, використовуючи емоційну чутливість та безоціночний підхід;

5) допомогти учасникам враховувати культурні та індивідуальні особливості у процесі комунікації та розвитку емпатії;

Очікувані результати:

знатимуть зміст поняття «емпатія», основні ознаки розвитку емпатії;

вмітимуть визначати труднощі, які виникають під час розвитку емпатії;

розумітимуть рівень власної готовності щодо подолання комунікативних бар'єрів для налагодження розвитку емпатії;

усвідомлюватимуть значення дотримання правил взаємодії партнерів для налагодження розвитку емпатії.

Структура тренінгу. До складу тренінгу «Особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів» входить вступна, основна та заключна структурно-змістовні частини.

Загальний обсяг тренінгового заняття складає 4,5 годин (вступна частина – 45 хвилин; основна частина – 2 год. 45 хвилин, заключна частина – 35 хвилин), кава-брейк – 20 хвилин.

Обладнання та матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, ручки, маркер, обладнання для показу мультимедійної презентації, ватмани, стікери, додатки до заняття (бланки для смодіагностики).

Кількість учасників тренінгу: 15 – 20 осіб.

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ
ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Привітання та знайомство (10 хвилин).

Мета: створити атмосферу комфорту та довіри, познайомити учасників.

Хід проведення: Кожен учасник коротко розповідає про себе: ім'я, досвід роботи в психології та очікування від тренінгу. Використання техніки "передавання м'яча" (або іншого предмета): учасники передають предмет по колу, і той, хто його тримає, має відповісти на питання або поділитись очікуваннями від тренінгу.

2. Розминка на встановлення контакту (10 хвилин).

Мета: розслабити учасників, сприяти розвитку взаємодії.

Хід проведення: всі учасники розділяються на пари. Один учасник розповідає іншим про свої емоції на момент початку тренінгу (наприклад, як він себе почуває). Інший слухає без коментарів, лише відображає емоції через коротке повторення або жест. Після кількох хвилин відбувається обмін ролями.

3. Техніка: «Емоційна мозаїка» (15 хвилин) [40].

*Мета:*активізувати увагу до емоцій, що переживаються, і навчити учасників звертати увагу на емоційні сигнали.

Хід проведення: роздати учасникам картки з різними емоціями (радість, сум, гнів, страх, подив тощо). Учасники мають вибрати одну емоцію, яка найбільше відображає їхній настрій на початок тренінгу. Під час обговорення висловитись, що для них означає ця емоція та як вони її переживають.

4. Очікування та запитання (10 хвилин).

*Мета:*визначити очікування учасників від тренінгу, сформулювати запитання для подальшого обговорення.

*Хід проведення:*після вправи «Емоційна мозаїка» учасники пишуть на картках або в групах: що вони хочуть дізнатися чи освоїти під час тренінгу,

які питання їм цікаві щодо розвитку емпатії. Також кожен учасник може поділитись своїми запитаннями з групою.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інформаційно-смисловий компонент

1. Повідомлення теми тренінгу, його мети та завдань.

2. Вправа: «Переживання через роль» (25 хвилин) [13].

Мета: допомогти учасникам краще розуміти емоційні стани інших людей, розвивати емоційну чутливість та здатність до співпереживання.

Інструкція:

1) Учасники діляться на пари;

2) Один учасник з пари розповідає історію зі свого життя, де він пережив сильні емоції (сум, радість, страх тощо). Інший учасник слухає без переривань;

3) Після того, як історія закінчиться, слухач має спробувати вжитися в роль розповідача, пережити ті ж емоції та описати, що він відчував під час цього;

4) Далі, слухач описує, як би він підтримати співрозмовника, виходячи з емоційного стану, що він переживає;

5) Після кожної пари учасники обговорюють свої відчуття: що було важливим, які емоції вони відчули, і як це допомогло краще зрозуміти емоції іншої людини;

Питання до рефлексії:

1. Що нового ви дізналися про себе?

2. Як ця вправа допомогла вам зрозуміти емоції іншої людини?

3. Міні-лекція з використанням мультимедійної презентації: «Емпатія як основа ефективної психологічної допомоги» (20 хвилин).

Мета: метою цієї лекції є розкриття суті емпатії, її ролі в психологічній допомозі та її значення для розвитку професійних навичок психолога. Учасники отримають уявлення про різні типи емпатії, а також дізнаються, як вони можуть застосовувати емпатію у своїй практиці для покращення взаємодії з клієнтами.

Питання до рефлексії:

1. Як ви розумієте поняття «емпатія» в контексті психологічної роботи?

2. Які емоції ви відчуваєте, коли намагаєтесь співпереживати іншій людині?

3. Яким чином розвиток емпатії може вплинути на ваші професійні навички як психолога?

4. Як можна підтримати емпатійний підхід у складних або стресових ситуаціях під час роботи з клієнтами?

Діагностичний компонент

4. Методика: «Шкала емпатії Девіса» (20 хвилин) [66].

Мета: визначити рівень когнітивної та емоційної емпатії учасників.

Інструкція:

1. Учасники роздають анкети з 20 твердженнями (спрощена версія шкали Девіса). Вони оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (по згоден).

2. Після заповнення учасники підраховують свої бали за допомогою ключа, який включає дві основні категорії: когнітивна емпатія (перспективне мислення) та емоційна емпатія (емоційне зараження та співчуття).

Рефлексія:

1) Який рівень емпатії у вас переважає?

2) Що стало для вас несподіваним у результатах?

3) Як ви можете використати ці знання у своїй професійній діяльності?

5. Групова вправа: «Моя емпатія очима інших» (10 хвилин) [44].

Мета: отримати зворотний зв'язок від інших учасників про їхнє сприйняття вашої емпатії.

*Хід проведення:*учасники сідають у коло. По черзі кожен учасник отримує відповіді на такі питання від інших:

1) «Я бачу тебе як людину, яка добре розуміє емоції інших, тому що…»;

2) «Ти може розвивати емпатію, якщо більше уваги приділятимеш…».

Рефлексія:

1. Як ви сприйняли зворотний зв'язок?

2. Що нового ви дізналися про себе?

3. Чи співпали враження інших із вашими уявленнями про себе?

Корекційно-розвивальний компонент

6. Вправа: «Емпатійний діалог» (45 хвилин) [5].

Мета: навчити учасників активно слухати, розпізнавати емоції співрозмовника та виражати підтримку.

Інструкція:

1. Учасники об'єднуються в пари.

2. Один із пари розповідає про нещодавню емоційну ситуацію (позитивну чи негативну), яку пережив. Завдання іншого – активно слухати, відображати почуття співрозмовника та ставити уточнювальні запитання.

3. Через 10 хвилин учасники міняються ролями.

Обговорення:

1) Як вам вдалося розпізнати емоції співрозмовника?

2) Що було найскладнішим у процесі слухання та співпереживання?

3) Чи відчули ви підтримку з боку партнера?

7. Вправа: «Емоційна асоціація» (45 хвилин) [13].

Мета: розвивати в учасників здатність встановлювати зв'язки між емоційними переживаннями та контекстами, в яких вони виникають, а також покращити розуміння емоцій інших людей.

Інструкція:

1. Учасникам роздаються набори карток із зображеннями людей у різних емоційних станах (наприклад радість, сум, гнів, здивування).

2. Кожен учасник обирає одну картку, яка здається йому найбільш виразною або близькою за настроєм.

3. Після цього ведучий пропонує обговорити:

- Яку емоцію, на вашу думку, відчуває людина на картці?
- У яких ситуаціях така емоція може виникнути?
- Чи доводилося вам або вашим близьким переживати щось подібне?

4. На другому етапі вправи учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи. Вони отримують завдання створити короткий сценарій або історію, у якій головний герой відчуває емоцію з обраної картки. Після завершення вони презентують свої історії перед групою.

Обговорення:

- Що було складним або несподіваним у процесі створення історії?
- Як це допомогло краще зрозуміти природу емоцій?
- Чи відчували ви емпатію до героїв історій, створених іншими групами?

Рефлексія:

1) Як вправа допомогла вам у розумінні емоцій інших людей?

2) Що ви можете взяти з цієї вправи для роботи з клієнтами або в особистому житті?

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Рефлексивна вправа: «Мій шлях емпатії» (20 хвилин) [36].

Мета: закріпити усвідомлення власного розвитку під час тренінгу та визначити кроки для подальшого вдосконалення навичок емпатії.

Інструкція:

1. Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу з малюнком дороги або пропонує намалювати її самостійно.

2. Учасники відзначають на цій «дорозі»:

- Відправну точку – це їхній початковий рівень емпатії перед тренінгом.
- Зупинки, які символізують ключові вправи або моменти що викликали найбільше емоцій або змін у їхньому ставленні до емпатії.
- Фінішну точку – це те, як вони оцінюють свій поточний рівень емпатії та що вони хочуть розвивати далі.

3. Після завершення роботи всі учасники діляться своїми малюнками у довільній формі.

Обговорення:

1) Що стало для вас найбільш значущим під час тренінгу?

2) Який момент ви запам’ятаєте найбільше?

3) Що ви хочете зробити, щоб удосконалювати емпатію в майбутньому?

2. Групове обговорення: «Емоційне коло» (10 хвилин).

Мета: створити можливість для кожного учасника висловити свої враження та подяку групі, завершити тренінг у теплій і підтримуючій атмосфері.

Хід роботи:

1. Учасники сідають у коло.

2. Ведучий пропонує висловитися кожному, завершивши фразу:

- «Для мене цей тренінг був…»
- «Я хочу подякувати групі за…»
- «Після цього тренінгу я планую…»

3. Після кожного висловлювання інші учасники можуть коротко підтримати або подякувати за сказане.

Рефлексія:

1) Як ви почуваєтеся після завершення тренінгу?

2) Що ви винесли для себе не лише як професіонал, але й як особистіть?

3. Завергення тренінгу. Підбиття підсумків і прощання (5 хвилин).

Мета: сформувати завершальне враження від тренінгу, підкреслити важливість отриманих знань та досвіду.

Хід роботи:

1. Ведучий коротко підсумовує, що було зроблено: згадує ключові моменти тренінгу (мета, завдання, вправи, результат) та дякує учасникам за активну участь і відкритість.

2. Пропонує кожному зробити символічний жест (потиснути руку або обійнятися з сусідом по колу), щоб завершити роботу в позитивному настрої.

Заключні слова: «Дякую кожному з вас за відкритість і участь. Ваші думки та енергія зробили цей тренінг особливим»

Фотографія на згадку (за згодою учасників).

Подякувати кожному особисто та запросити на майбутні тренінги.

Також на основі проведеного експериментального дослідження, також мною було розроблено практичні рекомендації щодо подальшого вдосконалення та підвищення рівня емпатії у майбутніх практичних психологів (для тих хто має середній та низький рівень розвитку емпатії).

Пропозиції для учнів щодо розвитку емпатії такі:

– Використовуйте вправи, які сприяють підвищенню рівня емпатії, наприклад «Посмішка», «Як ви себе почуваєте?», «Побачте, що приховано», «Колаж дружби», «Намалюйте почуття», «Емоційна скульптура», «Мій портрет на сонці», «Портрет».

– Дайте зрозуміти співрозмовнику, що ви його чуєте і співчуваєте йому. Наприклад, ви можете повторити те, що ви зрозуміли з його слів: «Я все

розумію – ти дуже хотів досягти успіху на цій роботі, але тебе звільнили, ти дуже розчарований і не знаєш, як ти будеш зводити кінці з кінцями». Його реакція дозволяє перевірити, чи правильно ви розумієте його стан. Пам'ятайте, що навіть якщо ви не згодні зі своїм співрозмовником, ви повинні сприймати його погляди серйозно і з повагою.

– Виховувати цікавість до людей. Може бути корисно спробувати уявити минулий досвід людини і подумати про те, як він розвинув свої нинішні звички та спосіб життя, і чого він хоче найбільше. Тим не менш, ви повинні поставити себе на її місце. Читання романів з добре розвиненими персонажами також допоможе вам краще навчитися дивитися на світ з різних точок зору.

– Розширте коло контактів. Наприклад, навчитися краще розуміти людей з різних соціальних кіл. Необхідно уникати поспішних суджень і стереотипів. Тобто спочатку шукайте спільне з новими знайомими, а потім дивіться на відмінності.

– Звертайте увагу на свої емоційні реакції та мову тіла під час розмови. Наприклад, коли ваше серце починає битися, або коли ви відчуваєте підйом або важкість. Навчіться спостерігати за реакціями з таким же співчуттям, як би ставилися до інших.

– Менше зосереджуйтесь на власних почуттях, а більше на емоційних станах інших: людей, будівлі, машини, парки, звуки. Уявіть себе детективом, який збирає інформацію, щоб викликати співчуття. Спостерігайте за людьми навколо вас. Наприклад, коли ви чекаєте автобус або стоїте в пробці, не діставайте телефон або планшет, а просто подивіться на людей навколо вас і уявіть, ким вони можуть бути, що вони відчувають і думають в даний момент.

– Шукайте можливості для волонтерства. Навколо нас багато потребуючих! Завдяки волонтерській діяльності ви зможете познайомитися з багатьма категоріями людей, про які ви ніколи не уявляли. Розвиваючи емпатію, ви допоможете полегшити страждання інших і загоїти рани своєї душі у світі, якому бракує співчуття та доброти.

– Навчіться слухати і проявляти співчуття до свого партнера. Одна з головних вимог – не тільки висловлювати симпатію, але і прислухатися до думки партнера. Як відомо, слова мають силу і часто не тільки допомагають краще зрозуміти суть повідомлення, яке передається, але й можуть викликати емоції.

– Навчіться визначати власні почуття. Важко зрозуміти те, чого ти сам не пережив. Тому розвивайте свою емоційну пам'ять і запам'ятовуйте стани і почуття – це допоможе вам краще розуміти інших.

Деталізуємо кілька шляхів, якими професійне навчання може сприяти розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів:

– Практичні заняття та клінічні дослідження: важливо надавати студентам можливість набувати практичний досвід у роботі з реальними клієнтами або пацієнтами. Під час таких занять майбутні практичні психологи можуть навчатися виявляти співчуття та розуміти почуття інших через спілкування та спостереження.

– Супервізори також можуть допомагати майбутнім практичним психологам розвивати навички емпатичного спілкування та виявлення співчуття.

– Рольова гра, соціально-психологічний тренінг: рольові ігри можуть бути корисними для відпрацювання навичок емпатичного спілкування та відчуття іншої особи. Студенти можуть відігравати різні сценарії, де вони можуть взаємодіяти з іншими.

– Вивчення та аналіз випадків: аналіз випадків, де студенти досліджують реальні ситуації інших людей, допомагає розвивати здатність розуміти почуття і мотиви інших. Вивчення кейсів може бути частиною навчального процесу.

– Тренування в слуханні: важливо вчити студентів активно слухати інших і проявляти інтерес до їхньої історії та почуттів. Це сприяє розвитку співчуття та емпатії.

– Етична робота: наголос на етиці та справедливому ставленні до клієнтів або пацієнтів важливий для створення довіри і розвитку емпатії. Майбутні практичні психологи повинні навчатися ставитися до інших з повагою та співчуттям.

Залучення до соціальних проблем, які стосуються глобального співіснування та природи емпатії, може підвищувати її розвиток. Сприйняття проблем соціальної несправедливості або глобальних викликів може підсилювати бажання допомагати та співпереживати [52].

Емпатію можна розвивати і зміцнювати. Зокрема, про це говорить також психіатр і дослідник Хелен Рісс у своїй книзі «Ефект емпатії» [69]. Вона використовує абревіатуру «EMPATHY» (емпатія), щоб пояснити, на що варто звернути увагу, якщо хочемо бути більш чуйними та уважними до наших співрозмовників. Автор багато уваги приділяє невербальній комунікації, оскільки, згідно з дослідженнями, які вона цитує у своїй книзі, люди використовують і звертають увагу на невербальну комунікацію більше, ніж на вербальну. Тому я рекомендую розглянути ці сім ключових елементів за Рісом.

E: Eye contact – візуальний контакт. Зоровий контакт є одним із найперших досвідів людини. Це посилює відчуття безпеки, довіри та уваги тих, з ким ви спілкуєтеся. Різ рекомендує встановити зоровий контакт, звертаючи увагу на колір очей іншої людини. Однак вона застерігає не дивитися комусь в очі протягом тривалого періоду часу, особливо якщо ви погано знаєте один одного, оскільки це може викликати дискомфорт. Також важливо пам’ятати про культурні та індивідуальні відмінності. Наприклад, у багатьох східних культурах вважається неввічливим дивитися прямо на когось протягом тривалого періоду часу.

M: Muscles in facial expressions – вираз обличчя. За словами автора, наш мозок автоматично імітує міміку інших людей. Наприклад, за звичайних обставин, коли хтось посміхається, ми посміхаємося у відповідь. Вираз

обличчя також може розповісти нам про емоційний стан іншої людини, активізуючи наше почуття емпатії.

P: Posture – постава. Тілесні рухи та пози можуть бути такими ж важливими, як і міміка, для розуміння нейробіологічних і поведінкових наслідків емоцій, оскільки подібні області мозку, залучені до сприйняття міміки, також активуються, коли сприймається поза чи рух. Вони також можуть вказувати на емоційний стан іншої людини. Крім того, наша власна поза може спонукати до спілкування, відкритості до інших або, навпаки, демонструвати небажання чи незацікавленість у тому, що має сказати співрозмовник. Тому, на думку авторів, важливо стежити за своєю поставою, якщо ми хочемо спонукати інших до спілкування.

A: Affect (or emotions) – емоція. Визначення та називання емоцій може привести до кращого розуміння. Ріс вважає, що емоції часто бувають складними, коли ми боїмося їх показати або забороняємо собі відчувати речі, ігноруємо їх або намагаємося швидко «переключитися» з однієї неприємної емоції на іншу, як правило, більш «позитивну» емоцію. Коли ми звертаємо увагу на свої емоції та говоримо про них, а також помічаємо емоції інших людей, запитуючи їх, що вони відчувають, ми можемо почати ефективніші розмови або вирішити конфлікти. Нам також легше співпереживати і розуміти досвід інших, тому що всі ми відчуваємо смуток, щастя чи гнів.

T: Tone of Voice – тон голосу. «Оскільки тон передає понад 38 відсотків емоційного змісту сказаного людиною, він є важливим ключем до емпатії», –зазначає Ріс. Він пропонує відповідати гучності та тону співрозмовника, коли це доречно, та використовувати спокійний тон, щоб співрозмовник почувався почутим. Однак коли людина висловлює, наприклад, обурення або гнів, краще пом'якшити свій тон, а не підбирати його під тон співрозмовника.

H: Hearing the Whole Person – свідоме слухання. Часто ми не дуже слухаємо іншу людину, намагаємося відповісти швидко або хвилюємося через надто довгі паузи, або відволікаємось на певні подразники, зокрема на власні думки чи емоції. Емпатійне слухання означає задавати питання, щоб

допомогти людям висловити, що вони відчувають або що насправді відбувається, але це також означає слухати без осуду та надавати іншій людині простір: «Емпатійне слухання – це приділяти увагу іншій людині, її емоціям і відповіді зі співчуттям» – сказала Ріс.

Y: Your response – ваша відповідь. Ріс розуміє не тільки те, що ви говорите іншим, відповідаючи, але й те, чи ви вирішуєте приєднатися до них і залишатися емоційно синхронними з іншими. Ріс також говорить про важливість звертати увагу на те, як емоції чи слова інших людей впливають на нас, щоб ми могли вибрати більш свідомий спосіб спілкування, який також буде комфортним для нас.

Звичайно, будь-яке навчання, в тому числі і розвиток емпатії, найкраще починати з дитинства. Однак навіть дорослі можуть покращити свій рівень, регулярно займаючись певними звичками та вправами. Ми зібрали деякі з них на роботі:

– Вгадайте емоції. Виконується групою осіб. Кожному гравцеві дається аркуш паперу з певною емоцією (гнів, радість, смуток, злість, здивування, роздратування), яку потім він повинен намалювати, щоб інші могли її вгадати.

– **«Дзеркальне відображення».** Виконується парами. Двоє людей стоять один навпроти одного, один виконує роль дзеркала, а інший «дивиться» в дзеркало, демонструючи різні жести та міміку. Завдання «дзеркала» повторити показане.

– **«Телефонна розмова».** Грайте парами. Один учасник прикидається телефоном, але не говорить, а просто за допомогою емоцій і міміки намагається донести до іншої сторони суть розмови, при цьому він повинен розуміти сказане.

– «Фотографії двох художників». Пара гравців бере олівець і, не радячись, малює довільну картинку: дерево, кошеня, будинок. Мета вправи – навчитися працювати в парі та передбачати дії партнера.

– **Сідаємо в коло і передаємо свої почуття.** Групове заняття. Усі учасники повинні сидіти разом у тісному колі. Суть цієї вправи полягає в тому, щоб передати будь-яке почуття в колі без слів, тільки через дотик. Коли кожна людина «отримує» почуття, кожна людина повинна сказати, яке почуття вона отримала, а яке дала. Таким чином буде зрозуміло, хто вгадав правильно, а хто вчинив спотворення.

– **Розуміти емоційний стан незнайомих людей.** Ця вправа також виконується в груповому форматі. Ведучий виходить із кімнати, де знаходяться інші учасники, і кожен за допомогою міміки зображує та зберігає якусь емоцію. Потім заходить ведучий і починає вгадувати, хто яке почуття зображує. Учасники, чиї емоції неможливо розпізнати, стають новими майстрами. Вираз обличчя також може розповісти нам про емоційний стан іншої людини, активізуючи наше почуття емпатії.

Виходить що емпатія є неодмінною умовою розвитку особистості та ознакою емоційної та соціальної зрілості. Емпатію можна розвивати і зміцнювати. Наші пропозиції допоможуть пояснити, на що варто звернути увагу, якщо хочемо бути більш чуйними та уважними до співрозмовників. Звичайно, будь-яке навчання, в тому числі і розвиток емпатії, найкраще починати з дитинства. Однак навіть дорослі можуть покращити свій рівень, регулярно займаючись певними звичками та вправами.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів дає підставу зробити наступні висновки.

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури свідчить про те, що на сьогоднішній день в психології однозначного уявлення про емпатію як психологічний феномен не встановлено.

Емпатія відіграє важливу роль у міжособистісних взаємодіях, може підвищити мотивацію та продуктивність, а також суттєво впливати на всю особистість людини.

Цей феномен в психології вважається соціальною емоцією, особистісною рисою, властивістю чи здібністю людини, яка розуміється як процес або стан. На даному етапі науковці зосереджуються на оновленні цього визначення або диференціації його складових. Поняття «емпатія» – це здатність брати участь в емоційному житті інших, переживати їх стан як самого себе і співчувати їм.

За подібністю його можна порівняти з інтуїцією, психологічною винахідливістю, рефлексією, ідентифікацією тощо.

Під емпатією (як складним психологічним феноменом) прийнято розуміти:

1) Процес розуміння психологічного стану оточуючих;

2) Мати можливість поставити себе на її місце та відчути все, що відчуває ця людина (думки, почуття, значення тощо);

3) Співчуття іншим через їх страждання і перетворення цього в бажання допомогти їм;

У психології додалася ще одна відмінна риса емпатії: донесення до людини, яка переживає негативну подію чи життєву ситуацію, що психолог повністю перебуває у її емоційному стані, і що клієнт дійсно почутий і зрозумілий.

Дослідження показало, що емпатія є важливою особистісно-професійною якістю, яка є важливою складовою майбутнього

кар’єрного розвитку практичних психологів і виражається в здатності розуміти емоції.

Емпатія в консультуванні – це складний процес сприйняття та аналізу внутрішнього світу та стану інших. У сучасних наукових дослідженнях вміння переживати емоції вважається необхідною умовою ролі психолога-консультанта.

У процесі активної професійної діяльності емпатія набуває особливого значення не тільки як особистісна риса фахівця, але і як засіб переговорного спілкування, як здатність встановлювати особливий зв'язок з клієнтами на основі співпереживання та розуміння.

Питання визначення ролі емпатії у професійному становленні майбутніх практичних психологів є актуальним, оскільки емпатія є однією з важливих професійних якостей психолога. Ця професія висуває такі вимоги до експертів: вміння щиро спілкуватися з клієнтами, розуміти емоційний стан клієнта, правильно відображати та передати власні почуття.

Дослідження показує, що розвиток емпатії у майбутнього практичного психолога визначає кар’єрний ріст. Розвиток емпатії доцільний не тільки в професійній діяльності психологів-практиків, а й у процесі навчання у вищих навчальних закладах.

Для дослідження емпатії у майбутніх практичних психологів та психологів зі стажем 5-15 років було обґрунтовано психодіагностичний інструментарій та обрано ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень розвитку емпатії та визначити чинники, які впливають на цей розвиток.

Було підібрано наступні опитувальники: методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей», методика «Визначення рівня своєї самооцінки», тест «Методика діагностики соціально-психологічних установок у мотиваційно-потребовій сфері».

Емпіричне дослідження зокрема проводилося в 2024-2025 навчальному році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.У дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 студентів психологічного факультету та 20 практичних психологів із професійним стажем від 5 до 15 років.

У результаті опитування за методикою діагностики рівня розвитку емпатійних здібностей двох респондентських груп, було виявлено наступну тенденцію. Тестування майбутніх практичних психологів показало наступні результати: високий рівень емпатії був відмічений у 70% респондентів, середній – у 25% та нижчий від середнього – лише у 5%. В той же час показники загального рівня емпатії у психологів зі стажем 5-15 років за тією ж методикою в цілому мають середні та нижчі від середнього значення: високий рівень – 5%, середній – 45%, нижчий від середнього – 45%, дуже низький – 5%.

Загалом, можемо констатувати, що рівень прояву емпатії може бути пов’язаний з віком та досвідом – чим старшим є психолог, тим нища його загальна емпатійність. Це дозволяє спеціалістові менше переживати з приводу почуттів іншого, більш тверезо і логічно підходити до процесів індивідуальної терапії, та, найголовніше, не вигорати від професійної діяльності. Схоже на те, що після періоду професійної адаптації ставлення психологів до власної професії починає мати менш емоційний і більш «інструментальний» характер. Проте висока емпатійність є важливою складовою емоційного інтелекту напочатку навчання чи практики молодих фахівців.

За результатами дослідження за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» було встановлено статистично значущий зворотній зв’язок між рівнем розвитку емпатії та таким чинником, як самооцінка у майбутніх практичних психологів; на відміну від них, у психологів із професійним стажем 5-10 років цієї тенденції не спростерігається. Із зменшенням рівня

самооцінки респондентів-магістрантів дещо збільшується рівень зовнішньої емпатії.

В результаті дослідження двох респондентських груп за допомогою тесту «Методика діагностики соціально-психологічних установок у мотиваційно-потребовій сфері», було виявлено статистично значущий зв'язок у психологів зі стажем 5-15 років між рівнем розвитку емпатії та такими чинниками, як соціально-психологічні установки особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм – егоїзм». У осіб, що більше схильні до альтруїстичної поведінки загальний рівень емпатії дещо вищий. Натомість у майбутніх практичних психологів по тим самим критеріям діагностики статистично значущого зв'язку встановлено не було.

Також при аналізі дослідження, статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку емпатії та соціальними установками на «процес діяльності» – «результат діяльності», як чинника, що міг на нього впливати, виявлено не було в обох респондентських групах.

Можемо зробити висновок про те, що існує висока актуальність розвитку емпатійних здібностей майбутніх практичних психологів, що мають середній на низький рівень розвитку емпатії.

Розроблено психологічні рекомендації для майбутніх практичних психологів щодо розвитку емпатії.

З метою профілактики було розроблене тренінгове заняття «Особливості розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів», яке повинно навчити учасників виявляти емоції інших людей, розуміти їх переживання та реагувати на них відповідним чином.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.01; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2013. 220 с.

2. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності психолога: монографія. Слов'янськ: Видавець Маторін Б.І., 2010. 561 с.

3. Арцишевський Р. А. Світ і людина. Київ : ВТФ «Перун», 2000, 384 с.

4. Балабанова Л. В. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2018. С. 304.

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

6. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. №3 (46). С. 14–19.

7. Бєлякова С. М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. *Молодий вчений*. 2016. №5 (32). С. 539–542.

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

9. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота. 2003*. № 4. С. 8–11.

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

11. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К, 2006. 22 с.

12. Волкова О. Г., Жванія Т. В. Емоційний інтелект у структурі емоційної готовності майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2014. №49. С. 33–41.

13. Вправи та ігри для розвитку емпатії. URL https://tustan.school.org.ua/vpravi-ta-igri-dlya-rozvitku-empatii-21-26-30-24-10-2018/ (дата звернення: 22.11.2024).

14. Дерев'янко С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 70–74.

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

16. 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 процесів*: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 80–82.

17. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2000. 200 с.

18. Дубовик О. М. Теоретичні аспекти вивчення професійно-орієнтованих особливостей особистісних якостей психолога в процесі професійного розвитку та становлення особистості. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)* : зб. наук. праць : у 2 т / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. V, т. 1. Кам'янець - Подільський, 2015. С. 85–97.

19. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. К. : Центр учбової літератури, 2007. 256 с.

20. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості емпатії студентів-майбутніх соціально-психологічних працівників. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т.7. Випуск 32. С. 73–79.

21. Ендеберя І. В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів. *Наука і освіта.* 2013. №3. С. 60–63.

22. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські та психологічні науки.* Спец. Випуск. 2008. С. 152–155.

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

24. Журавльова Л. П. Психологічні особливості розвитку емпатії людини: дис. докт. псих. наук. Одеса, 2008. 469 с.

25. Ігумнова О., Ярославська А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2019. № 3(14). С. 15–19.

26. Кейтлін Уголік Філіпс. Майбутнє почуттів. Розвиток емпатії у світі, одержимому технологіями. К.: Рідна мова, 2020, 176 с.

27. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.

28. Клейман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! Харків: Глобус, 2019. 240 с.

29. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Кобильнік Лілія Миколаївна. К., 2007. 250 с.

30. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

31. Концептуальні засади і медодика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навчальний посібник / за ред. Т.С. Яценко. К.: «Вища школа», 2008. 342 с.

32. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної*

служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. 2013. № 4(69). С. 23–31.

33. Кроль Л. Як працює емпатія? Київ: Класс, 2017. 240 с.

34. Кротенко В. І. Розвиток емпатії в психологічній літературі. *Психологія*: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. Вип. 12. С. 89–96.

35. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закладів. Суми: ВТД «У», 2006. 384 с.

36. Лисенко Л. Н. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. *Education and science of todey: intersector issues and development of sciences: Collection of scientific papers "ΛΟΓΟΣ" with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference*, Cambridge, 19 March 2021. Cambridge; Vinnytsia: P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021.Vol. 3. P. 147–150. URL: http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5958/1/lysenko_L.pdf. (дата звернення: 19. 04. 2024).

37. Литвинчук Н. Б. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти.* Київ, 2021. С. 47–48. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51612 (дата звернення: 19. 04. 2024).

38. Максименко С. Д., Субота Н. М. Методи психодіагностики у практичній психології. Київ: Науковий світ, 2014. С. 236–248.

39. Матласевич О. В., Колодяжна І. О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал.* Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 15. С. 45–51.

40. Мащонок А. О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Young Scientist.* 2016. Вип. 4. С. 459–461.

41. Михайленко О. Ю. Особистісно-рольові особливості майбутніх фахівців практичної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2016. №53. С. 145–151.

42. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. К., 2003. 20 с.

43. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

44. Мурджані А. Сила емпатів. Переваги чутливості в цьому жорстокому світі. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 208 с.

45. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., випр. К.: Вища шк., 2004. 487 с.

46. Орлофф Дж. Виживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей. Харків: Університет, 2022. 288 с.

47. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 2000. 632 с.

48. Отич Д. Д. Я-концепція майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.

49. Пов’якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. № 6-7. С. 3–6.

50. Пов'якель Н. І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога. *Психологія*: Зб. наук. пр. Вип. 2(5). К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2000. С. 177–183.

51. Пов'якель Н.І. Розуміння власного досвіду в структурі саморегуляції професійної діяльності практичного психолога. *Актуальні проблеми психології:* наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С. Д. Максименка. К., Нора-Друк, 2001. Вип. 21. С. 235–242.

52. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

53. Потьомкіна О. Ф. *Методика діагностики соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційно-потребовій сфері.* Київ: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. С. 112.

54. Пророк Н. В. Практичний психолог: професійно-важливі якості. *Проблеми загальної та педагогічної психології:* Зб. наук. пр. / під ред. Максименка С.Д. Том III, Ч. 8. К., 2001. С. 190–194.

55. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.

56. Рябовол Т. А. Роль емпатії процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології Ім. Г.С. Костюка АПН України* За ред. академіка С. Д. Максименка. Київ: Нора-прінт, 2004. 24. 384 с.

57. Сичевський А. С. Психологічні особливості емоційного компонента емпатії у пубертатному періоді: дис... канд. психол. наук: Київ, 2004. 237с.

58. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.

59. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук: 19.00.07. Київ, 2004. 22 с.

60. Сушинський П. І. Особливості прояву емпатії у майбутніх практичних психологів. *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. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 140–143.

61. Сушинський П. І., Василевська О. І. Зміст та структура тренінгового заняття «Психологічні основи розвитку емпатії» для майбутніх практичних психологів. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м.

Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 177–181.

62. Таценко Н. В. Реалізація емпатії в сучасному англомовному дискурсі: когнітивно-синергетичний аспект: монографія. Суми, 2017. 357 с.

63. Фалько Н. М. Психологічні особливості особистісно-професійного становлення студентів психолого-педагогічних спеціальностей: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Харків, 2009. 183с.

64. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Особливості прояву емпатії та рефлексії майбутніх психологів, 2022, Psychological Journal, 8(1(57)). С.131–148.

65. Шикирава Н. М. Розвиток емпатії практичних психологів: особистісний та професійний аспект. *Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. частю*, м. Умань, 15 квітня 2021р. Умань, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2021. С. 135–140.

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

67. Ярослав Багрій. Психоаналіз. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017, 137 с.

68. Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions, Emotions, and Experience, Oxford University Press, 2008. 242 p.

69. Rhee H. *The Empathy Effect: 7 Keys to Unlocking the Superpower of Human Connection*. New York: Penguin Random House, 2018. 320 pages.

70. X. Gu, Z. Gao, X. Wang, X. Liu, R. T. Knight, P. R. Hof, J. Fan. Anterior insular cortex is necessary for empathetic pain perception. Brain, 135, 2012. 2726–2735 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика рівня емпатії»

Інструкція. Якщо ви згодні з даними твердженнями, ставте в бланку відповідей поруч з їхніми номерами знак «+», якщо не згодні, – то знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поводження людей, щоб зрозуміти їх характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі проявляють ознаки нервозності, я звичайно залишаюся спокійним.
3. Я більше довіряю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми пробле мами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Звичайно я з першої ж зустрічі угадую «близьку душу» у новій людині.
7. Я з цікавості звичайно заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в потязі, автобусі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригноблені.
9. Моя інтуїція – більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знан ня або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – без тактно.
11. Часто своїми словами я завдаю болю близьким мені людям, не поміч аючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якою-небудь твариною, відчути її звички і стани.

13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, що безпосередньо мене стосуються.

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

15. Звичайно за кілька днів я почуваю, що щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і чекання виправдовуються.

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

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

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

19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх звичайно заражає мене.

21. Часто, діючи навмання, я, проте, знаходжу правильний підхід до лю дини.

22. Плакати від щастя нерозумно.

23. Я здатний цілком злитися з коханою людиною, ніби розчинившись уній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

25. Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилю ються.

27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по поличках».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, що трапляються у кого-небудь із членів родини.

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

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

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюся, якщо бачу людину, що плаче.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послі довністю, ніж інтуїцією.

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

35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то звичайно утрим уюся від розпитувань.

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

Таблиця А.1

Бланк відповідей

Номери тверджень і варіанти відповідей						Кількість балів
1	7	13	19	25	31	
2	8	14	20	26	32	
3	9	15	21	27	33	
4	10	16	22	28	34	
5	11	17	23	29	35	
6	12	18	24	30	36	
Загальна сума балів:						

Обробка результатів

Нижче наводиться «ключ» у вигляді шести шкал з номерами визначе них тверджень. Номери першого стовпчика в бланку для

відповідей від повідають номеру шкали. Підраховується число відповідей, що відповіда ють «ключу» кожної шкали (по горизонталі), і записується у графу «Кількість балів». Кожна відповідь, що збіглася, з урахуванням знака оцінюється в 1 бал. Потім визначається загальна сума балів.

Таблиця А.2

Ключ

1 +	7 +	13 -	19 +	25 +	31 -
2 -	8 +	14-	20 +	26 -	32 +
3 -	9 +	15 +	21 +	27 +	33 -
4 +	10 -	16 -	22 -	28 -	34 -
5 +	11 -	17 -	23 -	29 -	35 -
6 +	12 +	18 +	24 -	30 +	36 -

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рін ня емпатії. Оцінки по кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значущість конкретного параметра (каналу) у структурі ем патії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основ ного показника – рівня емпатії. Сумарний показник може теоретично змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

При сумарному рівні по всіх шкалах діагностується: дуже високий рівень – 30-36 балів; середній рівень – 22-29 балів; нижчий від середнього – 15-21 бал; дуже низький рівень – 0-14 балів.

Значущість конкретного каналу в структурі емпатії

1. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини – на

її стан, проблеми, поводження. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного й інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіки або моти вації інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєї буттєвістю, що дозволяє емпатуючому неупереджено виявляти його сутність.

2. Емоційний канал емпатії фіксує здатність емпатуючого входити в емо ційний резонанс із оточуючими – співпереживати, бути співучасни ком. Емоційна чуйність у даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогно зувати поводження й ефективно вплинути можна тільки в тому випадку, якщо відбулося енергетичне підлаштування до емпатованого. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідник а від емпатуючого до емпатованого і назад.

3. Інтуїтивний канал емпатії свідчить про здатності респондента бачити і передбачати поводження партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідо мості. На рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, швидше за все, менше залежить від оцінних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

4. Установки, що сприяють емпатії і полегшують дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, імовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним вияв ляти цікавість до іншої особи, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежу ють діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпа ки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає пе решкод з боку установок особистості.

5. Проникна здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікатив на властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкри тості, довірливості, задушевності. Кожний з нас своїм поводженням і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обмі ну або перешкоджає

йому. Розслаблення партнера позитивно впливає на вияв емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілос ті перешкоджає розкриттю й емпатичному осягненню.

Ідентифікація – ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це умін ня зрозуміти іншого на основі співпереживань, поставити себе на міс це партнера. В основу ідентифікації покладена легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Додаток Б

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене немає невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих менелюдей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаюце як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ менізаважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.

17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додаток В

Методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері»

Методика має різні шкали. Нижче наведено дві з них – А і Б.

Шкала А. ***«Виявлення установок, спрямованих на «альтруїзм — егоїзм»***

Інструкція. Прочитавши запитання, дайте на них відповіді «так» чи «ні».

Текст опитувальника

1. Вам часто кажуть, що ви більше думаєте про інших, ніж про себе?
2. Вам легше просити за інших, ніж за себе?
3. Вам важко відмовити людям, коли вони про щось просять?
4. Ви часто намагаєтеся допомогти людям, якщо у них трапилися неприємності і біда?
5. Для себе ви робите щось з більшим задоволенням, ніж для інших?
6. Ви намагаєтеся зробити якомога більше для інших людей?
7. Ви переконані, що найбільша цінність — жити для інших людей?
8. Вам важко примусити себе щось зробити для інших?
9. Ваша характерна риса — безкорисливість?
10. Ви переконані, що турбота про інших часто шкодить вам?
11. Ви засуджуєте людей, котрі не вміють потурбуватися про себе?
12. Ви часто просите людей зробити щось із корисливих спонукань?
13. Ваша характерна риса — намагання допомогти іншим людям?
14. Ви вважаєте, що спочатку людина повинна думати про себе, а потім уже про інших?
15. Ви багато часу приділяєте своїй персоні?

16. Ви переконані, що не потрібно для інших сильно напружуватися?
17. Для себе у вас не вистачає ні сил, ні часу?
18. Вільний час ви використовуєте лише для своїх захоплень?
19. Ви можете назвати себе егоїстом?
20. Ви здатні зробити максимальні зусилля лише за високу винагороду?

Оброблення результатів

Ключ до опитувальника: проставляється по одному (1) балу при відповідях «так» на запитання 1 – 4, 6, 7, 9, 13, і відповідях «ні» на запитання 5, 8, 10 – 12, 14 – 16, 17 – 20. Потім підраховується загальна сума балів.

Висновки

Чим більше сума балів перевищує 10, тим сильніше у суб'єкта виражений альтруїзм, бажання допомогти людям. І навпаки, чим сума балів менша за 10, тим сильніше у суб'єкта виражена егоїстична тенденція.

Шкала Б. ***«Виявлення установок на «процес діяльності» – «результат діяльності»***

Інструкція. Дайте відповідь «так» або «ні».

Текст опитувальника

1. Процес виконуваної роботи захоплює вас більше, ніж її завершення?
2. Для досягнення мети ви не шкодуєте сил?
3. Ви довго не відважуєтеся розпочати робити те, що вам нецікаво, навіть якщо це необхідно?
4. Ви впевнені, що у вас вистачить наполегливості для завершення будь-якої справи?
5. Закінчуючи цікаву справу, ви шкодуєте, що вона вже завершена?
6. Вам більше до вподоби люди, здатні досягати результату, ніж ті, головною характеристикою яких є доброта і чуйність?
7. Ви отримуєте задоволення від гри, в якій не важливий результат?
8. Ви вважаєте, що успіхів у вашому житті більше, ніж невдач?

9. Ви більше поважаєте людей, здатних захопитися справою по-справжньому?

10. Ви часто завершуєте роботу, якщо не вистачає часу, склалася неприємна ситуація, існують зовнішні перешкоди?

11. Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте їх закінчити?

12. Ви вважаєте, що маєте достатньо сил, щоб розраховувати на успіх у житті?

13. Чи можете ви захопитися справою настільки, що забуваєте про себе та час?

14. Вам часто вдається довести розпочату справу до кінця?

15. Чи буває, що, захоплюючись справами, ви не можете закінчити розпочате?

16. Ви уникаєте зустрічей із людьми, які не наділені діловими якостями?

17. Ви часто навантажуєте свої вихідні дні чи відпустку роботою, усвідомлюючи потребу щось зробити?

18. Ви вважаєте, що головне у будь-якій справі результат?

19. Погоджуючись на справу, ви думаєте про те, наскільки вона для вас є цікавою?

20. Прагнення до результату в будь-якій справі – риса, що вас вирізняє з-поміж інших?

Обробка результатів і висновки

За кожну позитивну відповідь ставиться один бал. Сума балів за позитивні відповіді на непарні питання (1, 3, 5, 7 і т. д.) буде відтворювати орієнтацію суб'єкта на процес діяльності, а сума балів за відповіді на парні питання (2, 4, 6 і т. д.) — орієнтацію суб'єкта на результат.

Шкалами такої діагностики є орієнтація на процес, результат, альтруїзм, егоїзм.

Люди, **орієнтовані на процес,** менше замислюються над досягненням результату. Їх процесуальна спрямованість перешкоджає результативності; ними більше рухає інтерес до справи, а для досягнення результату потрібно

багато рутинної роботи, негативне ставлення до якої вони не можуть подолати.

На відміну від попередньої групи, **люди, які орієнтуються на результат**, є одними з найбільш надійних. Вони можуть досягати результату у своїй діяльності всупереч перешкодам і невдачам.

Люди, які орієнтуються на альтруїстичні цінності, заслуговують на повагу. Альтруїзм – найбільш цінна громадська мотивація, наявність якої відрізняє зрілу людину. Деколи альтруїзм надмірно шкодить і може здаватися нерозумним.

Люди з надмірно вираженим **егоїзмом** переважно зосереджуються на власних інтересах. Вони зустрічаються досить рідко. Певна невелика частка «розумного егоїзму» не може нашкодити людині. Швидше більш шкодить його відсутність, причому серед людей «інтелігентних професій» це трапляється досить часто.

Додаток Г

Додаткові обчислення для визначення коефіцієнту Спірмена

Таблиця Г.1

Таблиця для виконання завдання № 1

№ опитаних	Показники рівня емпатії у студентів (змінна А)		Показники рівня самооцінки у студентів (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	32	15	-5	10,5	4,5	20,25
2.	34	18,5	-4	13	5,5	30,25
3.	21	1	-6	7,5	6,5	42,25
4.	31	11,5	-3	15,5	4	16
5.	30	8	-5	10,5	2,5	6,25
6.	28	3,5	-6	7,5	4	16
7.	32	15	2	20	5	25
8.	29	5,5	-6	7,5	2	4
9.	28	3,5	-7	4,5	1	1
10.	33	17	0	18	1	1
11.	31	11,5	-7	4,5	7	49
12.	30	8	-9	2	6	36
13.	34	18,5	-1	17	1,5	2,25
14.	30	8	-4	13	5	25
15.	32	15	1	19	4	16
16.	31	11,5	-6	7,5	4	16

17.	29	5,5	-4	13	7,5	56,25
18.	31	11,5	-8	3	8,5	72,25
19.	35	20	-3	15,5	4,5	20,25
20.	25	2	-10	1	1	1

$\sum d^2 =$ **456**

Таблиця Г.2

№ опитаних	**Показники рівня емпатії у психологів зі стажем 5-15 років (змінна А)**		**Показники рівня самооцінки у психологів зі стажем 5-15 років (змінна В)**		**d (ранг А – ранг В)**	**d2**
	Інд. значення	**ранг**	**Інд. значення**	**ранг**		
1.	30	20	-2	4	16	256
2.	27	19	3	15	4	16
3.	17	5,5	-4	2	3,5	12,25
4.	25	16,5	2	12,5	4	16
5.	16	3,5	5	18,5	15	225
6.	22	11,5	1	9	2,5	6,25
7.	14	1	6	20	19	361
8.	17	5,5	1	9	3,5	12,25
9.	25	16,5	2	12,5	4	16
10.	15	2	4	16,5	14,5	210,25
11.	26	18	0	6,5	11,5	132,25
12.	23	13,5	-5	1	12,5	156,25
13.	19	8,5	4	16,5	8	64
14.	21	10	-1	5	5	25
15.	19	8,5	2	12,5	4	16
16.	24	15	-3	3	12	144
17.	16	3,5	5	18,5	15	225

18.	22	11,5	1	9	2,5	6,25
19.	23	13,5	2	12,5	1	1
20,	18	7	0	6,5	0,5	0,25

$\sum d^2 =$ **1901**

Таблиця Г.3

№ опитаних	**Показники рівня емпатії у студентів (змінна А)**		**Показники рівня соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм — егоїзм» у студентів (змінна В)**		**d (ранг А – ранг В)**	**d2**
	Інд. значення	**ранг**	**Інд. значення**	**ранг**		
1.	32	15	11	6,5	8,5	72,25
2.	34	18,5	17	17	1,5	2,25
3.	21	1	7	1	0	0
4.	31	11,5	19	19,5	8	64
5.	30	8	16	15	7	49
6.	28	3,5	8	2,5	1	1
7.	32	15	16	15	0	0
8.	29	5,5	15	12,5	7	49
9.	28	3,5	13	10,5	7	49
10.	33	17	18	18	1	1
11.	31	11,5	9	4	7,5	56,25
12.	30	8	12	8,5	0,5	0,25
13.	34	18,5	16	15	3,5	12,25
14.	30	8	12	8,5	0,5	0,25
15.	32	15	8	2,5	12,5	156,25
16.	31	11,5	19	19,5	8	64
17.	29	5,5	15	12,5	7	49

18.	31	11,5	11	6,5	5	25
19.	35	20	10	5	15	225
20.	25	2	13	10,5	8,5	72,25

$\sum d^2 =$ **948**

Таблиця Г.4

№ опитаних	**Показники рівня емпатії у психологів зі стажем 5-15 років (змінна А)**		**Показники рівня соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері «альтруїзм — егоїзм» у психологів зі стажем 5-15 років (змінна В)**		**d (ранг А – ранг В)**	**d2**
	Інд. значення	**ранг**	**Інд. значення**	**ранг**		
1.	30	20	9	13	7	49
2.	27	19	16	20	1	1
3.	17	5,5	9	13	7,5	56,25
4.	25	16,5	8	10	6,5	42,25
5.	16	3,5	10	15	11,5	132,25
6.	22	11,5	15	19	7,5	56,25
7.	14	1	8	10	9	81
8.	17	5,5	7	7	1,5	2,25
9.	25	16,5	13	18	1,5	2,25
10.	15	2	6	4	2	4
11.	26	18	12	17	1	1
12.	23	13,5	7	7	6,5	42,25
13.	19	8,5	9	13	4,5	20,25
14.	21	10	6	4	6	36
15.	19	8,5	4	1	7,5	56,25
16.	24	15	11	16	1	1
17.	16	3,5	7	7	3,5	12,25

18.	22	11,5	5	2	9,5	90,25
19.	23	13,5	8	10	3,5	12,25
20,	18	7	6	4	3	9

$\sum d^2 = \mathbf{707}$

Таблиця Г.5

№ опитаних	**Показники рівня емпатії у студентів (змінна А)**		**Показники рівня соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері «установки на «процес діяльності» — «результат діяльності» у студентів (змінна В)**		**d (ранг А – ранг В)**	**d2**
	Інд. значення	**ранг**	**Інд. значення**	**ранг**		
1.	32	15	6	18	3	9
2.	34	18,5	-3	9	9,5	90,25
3.	21	1	4	14,5	13,5	182,25
4.	31	11,5	-9	1	10,5	110,25
5.	30	8	3	12	4	16
6.	28	3,5	-5	6,5	3	9
7.	32	15	-4	8	7	49
8.	29	5,5	2	10	4,5	20,25
9.	28	3,5	-5	6,5	3	9
10.	33	17	5	16,5	0,5	0,25
11.	31	11,5	-8	2,5	9	81
12.	30	8	4	14,5	6,5	42,25
13.	34	18,5	3	12	6,5	42,25
14.	30	8	7	19	11	121
15.	32	15	9	20	5	25

16.	31	11,5	-7	4	7,5	56,25
17.	29	5,5	-6	5	0,5	0,25
18.	31	11,5	5	16,5	5	25
19.	35	20	3	12	8	64
20.	25	2	-8	2,5	0,5	0,25

$\sum d^2 = \mathbf{952,5}$

Таблиця Г.6

№ опитаних	**Показники рівня емпатії у психологів зі стажем 5-15 років (змінна А)**		**Показники рівня соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері «установки на «процес діяльності» — «результат діяльності» у психологів зі стажем 5-15 років (змінна В)**		**d (ранг А – ранг В)**	**d2**
	Інд. значення	**ранг**	**Інд. значення**	**ранг**		
1.	30	20	-5	7	13	169
2.	27	19	-6	4,5	14,5	210,25
3.	17	5,5	3	14,5	9	81
4.	25	16,5	-7	1,5	15	225
5.	16	3,5	-6	4,5	1	1
6.	22	11,5	-3	8,5	3	9
7.	14	1	6	19,5	18,5	342,25
8.	17	5,5	5	18	12,5	156,25
9.	25	16,5	-2	10	6,5	42,25
10.	15	2	-1	11	9	81
11.	26	18	6	19,5	1,5	2,25

12.	23	13,5	-3	8,5	5	25
13.	19	8,5	2	12,5	4	16
14.	21	10	4	16,5	6,5	42,25
15.	19	8,5	2	12,5	4	16
16.	24	15	-6	4,5	10,5	110,25
17.	16	3,5	3	14,5	11	121
18.	22	11,5	-6	4,5	7	49
19.	23	13,5	4	16,5	3	9
20,	18	7	-7	1,5	5,5	30,25

$\sum d^2 =$ **1738**