

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Литвиненко Вадим Сергійович

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: *053 Психологія*

Галузь знань: *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Л. Л. Дворніченко,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ В.С. Литвиненко

« ____ » _____ 20__ року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні аспекти дослідження емпатії у студентів ЗВО	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття емпатії в науковій психологічній літературі	8
1.2. Сутність та особливості емпатійного пізнання	14
1.3. Психологічні особливості студентства.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емпатії у студентів закладів вищої освіти	30
2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	34
2.3. Розвивально-корекційна програма розвитку емпатії в процесі професійної підготовки студентів закладів вищої освіти	52
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Емпатія належить до тих чинників, що стабілізують людське життя, розвивають загальну культуру окремої людини і людства у цілому. Все це набуває особливої актуальності в часи стрімких і системних соціальних змін, які підвищують невизначеність та нестабільність майбутнього. В зв'язку з цим збільшується потреба розвитку і формування психічно та психологічно здорової особистості – професіонала соціогуманітарного профіля. В часи студентства активізується пошук сталих соціальних ролей та ідентичностей що, в свою чергу, пов'язано з вмінням емпатійно сприймати і адекватно відобразити процес їх придбання.

Тема емпатії віддавна досліджувалась вченими-теоретиками абсолютно різних напрямків – філософами, соціологами, психологами, психіатрами, та ін., розроблялась практиками – представниками тих професійних спільнот чия діяльність безпосередньо пов'язана зі спілкуванням: психологами-консультантами, педагогами, мистецтвознавцями.

У філософських трудах з давніх часів феномен, який зараз має назву «емпатія», розумівся як «симпатія» і зустрічається в роздумах Платона, Аристотеля, Ф. Акінського, пізніше вивчався Г. Спенсором та А. Шопенгауером. Також, в роботах Ф. Фішера, К. Ясперса, розроблялась ідея «вчування» та вивчення раціонального пізнання.

Пізніше дослідження психологів дозволили розглядати емпатію як «здатність прийняти роль іншої людини», (Р. Даймогд, Дж. Мід); як «інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої особистості» розглядається в роботах В. Бойко, А. Ковальова, Т. Шибутані. Як один з психологічних аспектів етичних феноменів згадування про емпатію знаходимо в роботах Л. Фейербаха, Ф. Ницше, М. Бердяєва, О. Кульчицької, І. Беха, М. Боришевського та ін.

Емпатія як проблема розуміння та регулятор міжособистісних стосунків на різних вікових етапах розглядалась радянськими психологами

А. Бодальовим, Т. Гавриловою та Ю. Гіппенрейтер. М. Обозовим, О. Орловим та ін.

Значний пласт досліджень з вивчення обраної теми розкритий в роботах психологів-консультантів та психотерапевтів (К. Роджерс, Р. Кочунас, І. Ялом): інтуїтивне пізнання іншої особи, розкриття в контексті суб'єкт-суб'єктної взаємодії, стан співчуття, співпереживання та сприяння.

Останні десятиріччя інтерес вчених до проблеми емпатії привернув увагу українських вчених. Емпатія як умова людської творчості, як трансестетичний феномен (Т. Матюх), цілісна система вивчення емпатії з власною теорією представлена в монографії Л. Журавльової.

Саме в часи студентства закладаються професійні інтереси, ціннісні установки, формуються мрії та уявлення про своє професійне майбутнє. Цими темами займалися Б. Ананьєв, О. Бондаренко, Є. Головаха, Е. Зеєр, І. Зюзюн, Є. Клімов, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пряжніков, В. Панок, Н. Чепелева, Ю. Швабла та ін.

Незважаючи на досить тривалу історію розвитку досліджень емпатії, актуальним залишається подолання розрізненості та суперечок теоретичних викладів та практичних здобутків, створення єдиної, цілісної теорії розуміння емпатії. Знання механізмів розвитку емпатії, її вікових та гендерних особливостей допомагає формувати морально розвинену особистість що вміє будувати ефективні міжособистісні стосунки та формувати професіонала в системі «людина-людина». Тож, соціальна, освітня й психологічна значущість означеної проблеми зумовили вибір теми дослідження **«Особливості прояву емпатії у студентів закладів вищої освіти»**.

Об'єкт дослідження: емпатія як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості прояву емпатії у студентів закладів вищої освіти.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву емпатії у студентів майбутніх педагогів та психологів.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену емпатії у науковій психологічній літературі.
2. Експериментально вивчити психологічні особливості прояву емпатії у студентів закладів вищої освіти.
3. Зробити порівняльний аналіз між проявами емпатії у студентів різних напрямків підготовки.
4. Розробити шляхи оптимізації розвитку емпатії у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів та педагогів.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових теоретичних та емпіричних досліджень креативності;
- *емпіричні*: стандартизовані опитувальники та проєктивні методики, що дозволили діагностувати особливості емпатії у студентів: багатофакторний особистісний опитувальник (Р. В. Кеттел); методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко, методика діагностики емпатії А. Меграбяна, Н. Епштейна.

Етапи дослідження:

Дослідження проводилося у IV етапи впродовж жовтня 2020 - листопаду 2021н.р.

На I етапі (жовтень – грудень 2020 р.) проводився аналіз стану розробки проблеми емпатії у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі; був підібраний комплекс методик, визначена їх адекватність предмету та меті дослідження.

На II етапі (лютий – квітень 2021р.) здійснення експериментального вивчення особливостей прояву емпатії у майбутніх психологів та педагогів.

На III етапі (травень – серпень 2021 р.) узагальнювалися результати експериментальної роботи; розроблялась розвивально-корекційна програма підвищення рівня емпатії у психологів та педагогів.

На IV етапі (вересень – листопад 2021 р.) відбувалося їх оформлення у вигляді тексту дипломної роботи.

Експериментальна база дослідження: у дослідженні приймали участь студенти II-III курсу ННІ Педагогіки і Психології, спеціальності «Психологія» «Початкова освіта», та студенти I-II курсів ННІ «Культури та Мистецтв», спеціальності «Музичне мистецтво», «Образотворче мистецтво», «Хореографія», Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Загальна кількість досліджуваних – 38 осіб.

Практичне значення роботи: Отримані результати роботи можуть бути корисними при розробки Освітньо-професійних програм спеціальності «Психологія» і «Початкова освіта», крім того можуть бути спрямовані на вдосконалення педагогічної діяльності викладачів вузу, щодо розвитку емпатії у студентів психологів та педагогів. Результати дослідження та розвивально-корекційна програма можуть бути в нагоді при підготовці науково-методичних матеріалів з виховної роботи зі студентами.

Апробація результатів дипломної роботи: Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження дипломної роботи висвітлені у наукових працях:

1. Литвіненко В.С. Емпатія як складова професійної компетенції майбутніх психологів / В.С.Литвіненко // Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: збірник наукових праць / за ред.: Кузікової С. Б., Пасько К. М., Вертеля А. В. та ін. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 189 с. С 22-24.
2. Литвіненко В.С. Особливості використання емпатії в процесі психологічного консультування. Виступ на VI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон 23 квітня 2021р.)

Структура і обсяг дипломної роботи: Дипломна робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 74 найменувань на 6 сторінках, 8 додатків на 21 сторінці. Основний зміст викладено на 60 сторінках комп'ютерного набору, містить 6 таблиць, 6 малюнків. Повний обсяг роботи – 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Теоретичний аналіз поняття емпатії в науковій психологічній літературі

Емпатія є одним з психічних феноменів, що до теперішнього часу не має єдиного визначення, чи теоретичного обґрунтування. Так у Великому психологічному словнику «емпатію» розуміють як співпереживання. І визначають декілька видів, які відповідають різним теоретичним обмірковуванням. Отже емпатія – це позараціональне пізнання однією людиною внутрішнього світу інших людей (вчуття, вчування). Здібність до такої діяльності є необхідною умовою розвитку такої професійної якості як проникливість, що є надзвичайно актуальним для професій системи «людина-людина».

Надзвичайно важливою є естетична емпатія, яка дозволяє вчуватися в художній об'єкт, джерело естетичної насолоди. Через дослідження творчої природи емпатії вчені мають доступ до проблем художньої творчості та специфіки процесу творіння[34].

Третє підхід до визначення емпатії пов'язаний з розумінням її як емоційного відгуку на переживання іншого, як різновид соціальних емоцій, що проявляється у співпереживання, співчутті, співрадіні [9].

Слід зазначити, що поняття «емпатія» має тривалу історію Його джерелом є термін «симпатія» - від. грец. *sympatheia* (συμπάθεια) – означав «спільність», «духовну схильність», внутрішній зв'язок всіх речей та сил. [матюх]. Починаючи з давньогрецької філософії «симпатія» і «емпатія» були співзвучні таким поняттям як співпереживання, співчуття. Сучасний підхід виник досить пізно, в ХХ ст., як англійська калька німецького поняття «*einführung*» («вчування»), воно позначало трансляцію почуттів, емоційну комунікацію. Узагальнюючи філософські розмірковування та теорію

вчування, на початку ХХ ст., Е. Тітченер остаточно вводить поняття «емпатія» як усвідомлення емоційного стану іншого, проникнення в його переживання.

Інтелектуальні «елементи відчуттів» досліджував французький вчений Т. Рібо, він вважав, що це явище дозволяє погоджувати відчуття та вчинки і відбувається на декількох рівнях. На нижчому (психофізіологічному) емпатія проявляється як синергія і проявляється як повторення рухових прагнень, а на вищому (інтелектуальному) виглядає як синестезія, тобто, узгодженість переживань та відчуттів, що викликають схожі вчинки. Слід зазначити, що цю ідею взяв у свою акторську систему К. Станіславський [34].

Психоаналітики розглядали емпатію і її можливості як інтроспекцію, в процесі якої виявляється нове розуміння окремих фактів, а емпатія дає можливість проектувати власні висновки за рахунок терапевтичної взаємодії. Вважається, що одне з перших визначень емпатії дав З. Фрейд, який розкривав таку технолонію з клієнтом, коли психотерапевт бере до уваги психічний стан пацієнта і переноситься сам у такий самий стан, намагаючись зрозуміти його. [66, с.189].

На думку К. Юнга, емпатія передбачає суб'єктивне відношення довіри, суб'єктивне уподібнення та пристосування одного учасника взаємодії до іншого.

Біхевіористичний підхід розглядав емпатію як реакцію на дію специфічного соціального середовища. Так М. Хоффман вважав емпатію такою афектною реакцією, яка може не відповідати афектному стану інших людей, але більш співвідноситься з ситуацією іншого, ніж з власною ситуацією [34, с.32]. інший представник необіхевіоризму М.Аргайл визначив чинники, що сприяють емпатії, це: здатність приймати ролі, міжособистісну мотивацію та наявність в пам'яті емпатуючого такого емоційного переживання[34, с.32].

Велику роль в теоретичних розробках емпатії грає екзистенційна психологія. Її основним інструментом пізнання К.Ясперс називає емпатію.

Це можливість чуття у внутрішній світ другої людини, здатність вчуватися у цей світ.

Новий етап в розвитку наукового знання про емпатію починається у гуманістичній психології та психотерапії, де зазначена категорія стає необхідною умовою психотерапевтичного процесу. Так, К. Роджерс визначав емпатію як спосіб співіснування з іншою людиною. Найбільш відомим є таке визначення емпатії: «бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків, неначе стати цим іншим, але без втрати відчуття «неначе». Відтінок «як би то» чи «наче це я» радію, або засмучуюсь обов'язково повинен залишитися. Якщо цей відтінок зникає, то виникає стан ідентифікації» [34, с.34].

Крім того К. Роджерс зазначає таку структуру та етапи емпатійної взаємодії: входження в світ іншого «Я», адаптація в ньому, включення в процес рефлексії вже від імені іншого, і етап «виходу» із сфери чужого «Я» [34, с.36].

Інший представник гуманістичного напрямку в психології та психотерапії Р. Мей розглядає емпатію у мистецтві, емпатію у міжособистісних стосунках і порівнює між собою емпатію та телепатію [40]..

Аналіз теоретичних розробок теми емпатії в другій половині ХХ ст. показує, що існують відмінності в трактуванні поняття: емпатія як здатність, як процес, як стан що пов'язують як з психічними процесами так і з психологічними особистісними властивостями.

У пострадянській психології емпатію розглядають як системне новоутворення, що має афективний, когнітивний та конативний (поведінковий) компоненти, які відповідають трьом рівням: співпереживання, співчуття, та сприяння. Так Л. Стрелкова зазначає що основою співчуття є ідентифікації, яка, в свою чергу, стає підґрунтям емоційного відгуку (емоційна складова), наступний елемент – це співчуття, воно потребує когнітивної орієнтації в ситуації взаємодії, що, в свою чергу активізує вірні форми сприяння. [60].

Саме як трьохланковий процес співпереживання-співчуття-спонукання розглядає емпатію О. Порватніна. Підґрунтям її підходу стали традиції радянської теорії діяльності, які дозволили визначити емпатію як специфічну психічну діяльність. При цьому співчуття та співпереживання розглядаються як спонукання до сприяння. Потребою, що опредмечується у мотивах допомоги є потреба в іншій людині, а метою такою діяльності є надання допомоги у ситуації неблагополуччя. Крім того вчена підкреслює, що в залежності від середовища та потенційного об'єкта, емпатія може набувати свою специфічну наповненість [47].

Дослідниця розглядає також, поняття здатності до емпатії, яка, на думку вченої, містить також три компоненти. По-перше – емоційний – здатність до емоційної чуйності, до відчуття емоцій співзвучних до почуттів партнера по спілкуванню. По-друге – когнітивний, який передбачає здатність до когнітивної оцінки ситуацій спілкування, що потребують прояву емпатії. Третім компонентом є конативність, тобто здатність до поведінки, яка спрямована на активну допомогу іншим, вибір влучних та адекватних форм надання такої допомоги. Крім цього О. Порватніна виділяє змістовний, перцептивний та предметний рівні володіння емпатичними діями[47].

Продовжуючи розгляд структури емпатії як триєдиного процесу взаємодіючих компонентів, хотілось відмітити дослідження Л. Виговської. Так, вчена до когнітивного компоненту відносить розумові операції, знання про об'єкт та суб'єкт емпатії, афективний складається з емоційних реакцій на особу, об'єкт, емоції, відчутті та переживання. Щодо конативної складової, то це моторні реакції, поведінкові наміри того, хто проявляє емпатію по відношенню до особи, об'єкту діям, вчинкам. Дослідниця виділяє ланки емпатійного процесу: сприйняття іншого, співпереживання, співчуття, внутрішнє сприяння і реальне сприяння. На наш погляд, визначення та розділення сприяння на внутрішнє та реальне збільшує можливості розуміння такого складного явища як емпатія. Л. Виговська підкреслює, що в кожній ланці процесу емпатії проходить автономне функціонування

когнітивного, афективного та конативного компонентів, можливо їх поєднання при домінуванні значному домінуванні одного з них.

Вагомий внесок у вивченні емпатії внесений І. Юсуповим. Вчений розглядає емпатію як цілісний феномен, що пов'язує між собою всі рівні психіки (свідоме, підсвідоме та несвідоме). Метою акту емпатії є «проникнення» у внутрішній світ іншої людини, чи витвору мистецтва, явища природи та ін. Дослідник розкриває багаторівневу структуру емпатії, виділяючи психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні. Крім того, вчений зазначає, що емпатійне розуміння є продуктом соціалізації особистості і формується при взаємодії афективного, когнітивного та дієвого компонентів. Його дослідження показали, що на прояви емпатії впливає рівень суб'єктивного контролю та такі якості особистості як тривожність, агресивність, невротизація, егоцентризм, та відповідні особистісні установки [73].

Ідея розуміння емпатії як «проникнення» розроблялась у наукових пошуках В. Бойко, який є автором теорії спілкування, де основним каналом взаємодії є енергія емоцій під час спілкування. Дослідник визначає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму віддзеркалювання. Раціональний канал емпатії – це спрямованість пізнавальних процесів (уваги, сприймання, мислення) людини, що проявляє емпатію на сутність будь якого об'єкту емпатії, її проблему, поведінку чи емоційного стану. Цей канал не є проявом логіки людини, це розуміння буттєвості партнера по спілкуванню, можливість неупереджено виявляти сутність.

Емоційний канал емпатії розвиває здатність до емоційного резонансу з оточуючими, що дозволяє «входити» в енергетичне поле партнера по спілкуванню, енергетично підстроюватись і через це розуміти внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати на іншого.

У третьому компоненті розкривається найскладнішим механізм емпатій, на думку вченого, інтуїція. Так, інтуїтивний компонент емпатії – це здатність бачити поведінку партнера, в умовах дефіциту інформації,

спираючись на сласний досвід, що містить в підсвідомому. Тому сприяти чи заважати прояву емпатії можуть установки.

В. Бойко підкреслює значення кількості особистісних контактів для розвитку емпатійного пізнання, наявність зацікавленості у співрозмовнику, здібність «витримувати» проблеми інших. Крім того, вчений вважає, що ще однією властивістю емпатії є «проникаюча здібність». Вона створює атмосферу ефективної комунікації завдяки таким проявам як довірливість, щирість, відкритість, задушевність [10].

Велика кількість досліджень розглядають емпатію як професійно-важливу рису особистості, що працює в системі «Людина-людина». Так на думку української дослідниці Т. Василюшиної, емпатія є спеціальним новоутворенням у структурі професійно-важливих, властивостей педагогів і є системо утворювальним фактором ефективного педагогічного спілкування, це здатність суб'єкта відображати, відбивати емоційні переживання внутрішнього світу іншої людини.

Окремо слід розкрити здобутки вивчення емпатії в роботі психолога і психотерапевта. Так, К.Роджерс, розглядає емпатію як входження в внутрішній світ іншої людини, можливість відчувати цей внутрішній світ, здібність ототожнити особистістю однієї людини з особистістю іншої і в думках прагнення поставити себе на місце іншого, що ставить психолога надійним супутником у внутрішньому світі клієнта. Саме емпатія є тим чуттєвим інструментом, за допомогою якого відбувається взаємодія. Вчений підкреслює складну структуру емпатійного процесу: входження в світ іншого «Я», адаптація в ньому, включення в процес рефлексії від імені іншого «Я», і етап «виходу» із сфери іншого «Я» [34].

Дослідження Е.Фрома доводять тісний взаємозв'язок між емпатією і любов'ю. На думку вченого, у проявах турботи та пошани, спільному переживанні позитивних і негативних емоцій прояв вищих форм емпатії. Потреба бути коханою та визнаною обумовлює прояв емпатії, людина відходить від егоцентризму і активно розділяє позицію інших людей. На

відміну від Е. Фрома, К. Ізард розглядає взаємозв'язок емпатії і страждання. Страждання можуть бути єдиною силою соціальних стосунків і викликати емпатію та допомогу з боку оточуючих [20, с. 288].

Отже, на сучасному етапі розвитку психологічної науки у теоретичні оглядах Т.Гаврилової та Ю. Гиппенрейтер можна сказати, що розділити вивчення емпатії можна на три етапи: емпатія як суто емоційний феномен, як афективно-когнітивно-поведінкове явище, та як одне з обов'язкових умов психотерапії.

1.2. Сутність і особливості емоційного пізнання.

В умовах сучасного суспільства психологи, психотерапевти констатують феномен масового занурення людей у віртуальний світ, а також вплив цієї тенденції на емоційну дезадаптацію, яка пов'язана з виникнення депресивних станів, стійких порушень психічного здоров'я, загострюються міжкультурні проблеми, що прискорює появу міжособистісних криз.

Складне сьогодення провокує у взаєминах зменшення здатності приймати того, хто «Інший», підтримати і співчувати. Збідненість людської властивості до конструктивної комунікації, яка обумовлена емоційною замкненістю, також негативно впливає і на чуттєве пізнання.

Комунікація у контексті людського пізнання демонструє складність, багатшаровість цього процесу. Сучасні дослідження у галузі філософії, психології наголошують що комунікація, яка сприймається як творчість, не може відбутися без емпатії. Тому що, саме цей феномен створює підґрунтя для можливості зрозуміти сутність людської взаємодії.

Зазначимо, що справжня комунікація, комунікація як творчість неможлива без емпатії, без уявлення і відчуття себе в позиції іншої людини. саме емпатія дає можливість проникнути в суть предметів та явищ навколишнього світу.

У нашому дослідженні ми спираємось на особливості емпатії як психологічного феномену. А саме: розгорнута чутливість до почуттів інших, їх нагальних потреб і актуальних турбот. Емпатія не можлива без розуміння того, хто поряд: сприятливість до поглядів, почуттів, активний інтерес до турбот, якими людина опікується. Слід зазначити, що емпатійне ставлення сприяє створенню середовища, яке сприяє розвитку інших, підтримує їх здібності.

Також, емпатія пов'язана з орієнтацією на обслуговування: розуміння потреб іншого і їх задоволення. У сучасному світі, який демонструє безліч протиріч в політичній сфері, особливого значення набуває розвиток політичної чутливості, яка пов'язана з розумінням відносин у провладних структурах та емоційних переваг у різних соціальних групах.

Слід підкреслити тісний взаємозв'язок рівня розвитку емпатії і соціальних навичок. Зокрема, з умінням викликати бажані реакції в інших; володіння конструктивними навичками переконання; відкрите сприйняття та зворотній зв'язок, який має переконливий характер; ефективне подолання суперечностей і конфліктів; формування взаємовідносин на основі, які не містять маніпуляцію, боулінг; спільна робота, яка спрямована на досягнення спільної мети; здатність працювати в команді, враховуючи як загальну мету так і потреби, бажання, цінності кожного.

Перед представниками творчих і соціоамічних професій завжди стоїть завдання з'ясування «змісту» (за Д.Дубровським). Таке завдання носить герменевтичний характер та вимагає від того, хто пізнає не лише категорії знання, а і категорії розуміння. Тож для розуміння сутності емпатійного пізнання зупинимось на категорії розуміння.

Зазначений термін пов'язаний з такими поняттями як сенс і значення, які безпосередньо торкаються особистості як суб'єкта, який здійснює пізнання. У теорії, розробленою В. Франклом розглядаються такі групи цінностей, а саме: творчості, переживання, відношення [65].

Процес пізнання оточуючого світу потребує налагоджених активних комунікацій, які неможливі без емпатійної взаємодії. Розглядаючи емпатію як спосіб пізнання, слід зазначити можливість отримання конкретної інформації про об'єкт, який пізнається.

Ряд філософів, зокрема Г. Гадамер, В. Гільтей та ін., активно розробляли аспекти емпатійного пізнання. Дійсний шлях пізнання, пов'язаний з розумінням, як участю. У свою чергу, розуміння іншого переплітається з любов'ю. У працях С. Рубінштейна наголошується, що емпатію слід розглядати як компонент любові до ближнього, в історії людства ця проблема завжди була дуже гострою [52].

На думку української психологині Т. Матюх, акцентуючи увагу на цінності переживань необхідно звернутися до поглядів Л. С. Виготського, який наголошує, що одиницею вивчення особистості і середовища в єдності є переживання.

У цьому процесі розглядається середовище і його відношення, яке викликає переживання, що сприяє переживанню безпосередньо цього середовища, яке тісно взаємопов'язано з особистісними характеристиками [15]. Отже, переживання дозволяє визначити сенс, знання, необтяжене переживанням, характеризується відсутністю такої важливої складової, яка обумовлює екзистенційність буття.

Класифікації процесів пізнання, як правило, виокремлюють раціональне і емоційне. Зупинимось на характеристиках останнього: емпіричне пізнання здійснюється за допомогою органів відчуттів, на відміну від раціонального, яке намагається передбачити як умови виникнення того, або іншого феномену, так і систему відносин, які можуть виникнути в процесі взаємодії.

Дослідження мисленевих процесів, дозволяють зробити припущення, що існує зв'язок між рівнем розвитку когніцій і емоційним сприйняттям. Тож, саме емпатіє пізнання дозволяє сприймати, досліджувати оточуючий світ у теплому різнобарв'ї людських стосунків.

Проте, безперечно, думка І. Лазарева [31] стосовно того, що емпіричне пізнання може бути вплетене в канву раціонального і емпіричного, а може відбуватися і як самостійним процес, який безпосередньо пов'язаний з екзистенційним пошуком людини.

Отже, живим, почуттєвим людським пізнанням, яке має в основі взаємодію між суб'єктами, розглядається саме емпатійне пізнання. Слід наголосити на унікальності цього пізнання, яке відкриває свободу, не обмежуючи можливості особистості. Що набуває особливої актуальності в сучасному світі, який має тенденцію до порушення особистісних між людини.

Особливість емпатійного пізнання, пов'язана з репрезентацією «Іншого» не як фізичного об'єкту, а як суб'єкта, який має активність і свободу. Таки особливості емпатійного пізнання дозволяють досліджувати оточуюче ніби зануруючись у глибину, минуючи відстороненість.

Відтак, розуміння іншої людини на основі емпатії – є чуттєвим пізнанням людини, основою якого є безпосередньо суб'єкт-суб'єктна взаємодія.

Емпатійне пізнання характеризується розвитком в контексті діалогічної взаємодії. Розуміння цього процесу відбувається через осмислення діалогічного характеру людського і соціального буття.

Аналізуючи обмеження емпатійного пізнання, дослідники зазначають, що суб'єкт-суб'єктна особливість пізнання може впливати на його об'єктивність. Особливо активно може спрацьовувати попередній досвід побудови взаємовідносин, який здатний вносити хибні корективи. Слід зазначити, що може включатися також етична установка, як особлива обмежувальна складова необ'єктивності. Заслуговує на увагу думка Д.Туркової, що емпатія процес, який орієнтований на когнітивно-емоційну взаємодію. Інтелектуальний процес пізнання іншої людини через аналіз її особистісних якостей, пов'язаний з когнітивним рівнем.

Що стосується емотивного рівня, він безпосередньо забезпечує емоційний відгук на переживання іншої людини. У свою чергу, дієвий рівень надає можливість активному сприйняттю та допомозі іншому.

Наукові розробки (Ю.Гіппенрейтер, Е.Козлова та ін..) підкреслюють, що розвиток розуміння емпатії реагуванням відчуттями на відчуття до афективно-когнітивного процесу розуміння внутрішнього світу того, хто поряд в цілому. Акцент робиться на значущість комунікативного компоненту для емпатії. Безпосередньо акт емпатії може здійснюватись лише тоді, коли людина, яка спілкується, відчуває, що його розуміють, приймають, чують.

Розглядаючи емпатійне пізнання психологи наголошують на його особливостях, зокрема складових: суб'єкт-суб'єктні стосунки, уява, інтуїція, фантазія. Емпатійне пізнання дозволяє сприймати іншу людину як суб'єкта, прислухатися до переживань співбесідника, вміти чути і відчувати, розуміти емоції і переживання того, хто поряд.

Дослідження науковців наголошують, що емпатійне пізнання характеризується єдністю того, хто здійснює процес пізнання і того, хто пізнається. Проте єдність не передбачає злиття. Створюються умови, які відкривають можливість розуміти почуття «Іншого».

Сучасна психологія, психофізіологія активно розробляючи теорію дзеркальних нейронів, робить припущення, що саме дзеркальні нейрони створюють фізіологічну основу емпатії.

Слід зазначити, що механізм емпатії нагадує механізм ідентифікації. А саме, і в першому і в другому випадку прослідковується уміння поставити себе на місце співбесідника, поглянути на події, речі з його точки зору. Проте, це не є ототожнювання себе з цією людиною. Як що ми говоримо про ототожнювання, то вибудовується поведінка, така як і у «іншого». Емпатія пов'язана з тим, що людина просто намагається брати до уваги лінію поведінки іншої людини, але свою поведінку вибудовує по-іншому.

Передумовою прояву емпатійного ставлення є вміння навчитись відчувати переживання іншої людини, що дозволяє вибудовувати позитивні, доброзичливі стосунки.

Т. Мінько, спираючись на дослідження К.Роджерса, підкреслює, що окремі аспекти емпатичного розуміння іншого, які визначають ефективність спілкування: 1) взаємне співчуття (емпатія) визначає досить високий рівень емпатичності, який проявляється у стосунках і забезпечує високий рівень ефективності діяльності; 2) успіх психотерапії пов'язано з рівнем розвитку емпатії психотерапевта; 3) спостереження свідчать, що присутність емпатії у відносинах обумовлює позитивні зміни у партнерів, навіть наслідування жести, манери розмовляти.

Ряд дослідників наголошують, що сприятливі взаємовідносини між людьми спираються на ряд аспектів, які пов'язані з позитивним ставленням, повагою, позицією не оцінювання в сприйнятті, конгруентність, щирість, безпосередність.

Розглянемо більш конкретно значення окремих складових сприятливих взаємовідносин. Позитивне ставлення спрямоване на необхідність пам'ятати про потенційні можливості емпатованого і те, що люди готові змінюватись на краще, спираючись на свої сильні якості. Також, це готовність приймати людину такою, як вона є, готовність до переживань емпатованого, що мають місце на даний момент.

Утримування від озвучування власної точки зору, погляду, дотримання ціннісного нейтралітету стосовно емпатованого, що дає можливість зрозуміти, що сприяло тому, що людина опинилась у тій або іншій життєвій ситуації, чому вона вибрала саме таку стратегію поведінки, пов'язано з позицією не оцінювання. Яка проявляється у міміці, пантоміміці, висловлюваннях, що не вказують ні схвалення, ні осуду.

Конгруентність передбачає відкритість переживань і почуттів. Безпосередність – зосередженість на стані «тут і тепер».

Прийняття емоційного стану іншого, тобто емпатію, досліджують всебічно. Психологія Д. Туркова, досліджуючи компоненти емпатії, робить акцент на компонентах, які відіграють важливу роль у роботі практичного психолога: потребнісно-мотиваційний; емоційно-почуттєвий; комунікативний; вчинково-діяльнісний; когнітивний; характерологічний. Сфера взаємодії з людьми, потребує володіння компонентами емоційної компетентності, здатність будувати емпатійні стосунки, регулювати їх прояв у кожному конкретному випадку.

Потребнісно-мотиваційний компонент емпатії пов'язують потреб інших у благополуччі, доброчинності, прагнені до емоційного спілкування, безпеці.

Розвиненість емоцій і почуттів складають емоційно-почуттєвий компонент, який дозволяє проявляти співчуття і співпереживання, отримувати задоволення від власної доброчинності.

Доброзичливість, уважність, відсутність егоцентризму, навички вербального і невербального спілкування, навички, пов'язані з умінням вислуховувати, адекватно сприймаючи іншого, складають комунікативний компонент емпатії.

Емпатія, зокрема вчинково-діяльнісний компонент, сприяє навіть розвитку готовності поступитися власними інтересами заради благополуччя іншого, навіть, здатність до гуманних вчинків.

Усвідомлення феномену унікальності переживань кожної людини, врахування цього аспекту у своїх подальших діях, вміння відрізнити справжню емпатію від демонстративно-показною характеризує когнітивно-інтелектуальний компонент.

Слід зазначити, що сформованість таких рис характеру: толерантність (терпимість), конгруентність (відкритість, відвертість), альтруїзм, щиросердя, самокритичність свідчить про наявність характерологічного компоненту емпатійності.

Відчуття, які мають позитивний характер і виникають у процесі задоволення соціальних потреб, дозволяють згуртувати людей. Під час

взаємодії, коли люди об'єднані спільною метою, яка надає кожному задоволення, що сприяє виникненню певної взаємності. А саме: ініціатива і активна позиція одної людини, тісно взаємопов'язана з особливостями поведінки інших.

Цікаву думку висловлює психологиня Г. Попова, підкреслюючи, що емпатія може розглядатися і як особливий спосіб розуміння «Іншого». Проте, слід зауважити, що це пов'язано не з раціональним осмисленням тих складнощів, які відбуваються в житті іншої людини, це більш пов'язано з бажанням, прагненням емоційно підтримати її, відгукнувшись на її проблеми.

Складний процес навчитись відчувати почуття іншої людини розглядається основою для прояву емпатійного ставлення, яке сприяє розвитку доброзичливих, позитивних взаємовідносин.

Слід зазначити, що технічна сторона використання емпатії безпосередньо впливає на емпатійний процес, який характеризується своїми особливостями. Важливо, щоб людина не тільки розуміла співбесідника, емоції, відчуття, якими він переймається, а й переконатися, що вірно розуміє ситуацію, яка склалася та переадресувати це розуміння.

Отже, як зазначає Д. Туркова, процес емпатії орієнтований на когнітивно-емотивну, дієву взаємодію між двома співрозмовниками. Когнітивний рівнем розглядається інтелектуальний процес пізнання іншого, спираючись на особливості особистісних якостей. У свою чергу, емотивний рівень забезпечує емотивний відгук та переживання іншої людини. Дієвий рівень сприяє створенню можливостей для активного сприяння та наданні, у разі потреби, допомоги [63].

Цікаві положення у дослідженнях О. Максим, пов'язані з особливостями емпатійної поведінки. Зокрема, емпатійна поведінка особистості створює підґрунтя для психологічної захищеності у тих, до кого вона безпосередньо спрямована.

Слід зазначити, що у процесі емпатійного впливу на інших відбувається формування найважливіших сфер життєдіяльності особистості: утворення дружніх стосунків з людьми, побудова адекватної поведінки, що надає можливість підвищити ефективність різних видів діяльності, водночас, внутрішній стан індивіда, зокрема, його емоційне самопочуття дає можливість знизити внутрішню напругу тієї людини, на яку спрямовано емпатійний вплив. У свою чергу, для тієї людини, яка демонструє емпатійну поведінку, такий емоційний стан іншої людини, є показником успішного психологічного впливу.

Вище зазначене дозволяє зробити висновок, що доцільно розглядати емпатійне пізнання як особливий прояв чуттєвості. Саме людська чуттєвість дає можливість не тільки зазирнути у глибину особистісного внутрішнього світу, а й створюється унікальна можливість відчувати, у ході ототожнення з нею, що стимулює, так зване, розуміння за допомогою почуттів емоційного стану, почуттів іншої людини дозволяє створити когнітивну єдність. Слід підкреслити, що механізми емпатійного процесу стимулюють можливість створювати образи співбесідників як реальних, так і уявних, сприяти їх розвитку.

1.3 Психологічна характеристика студентства.

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості. Він який характеризується оволодінням широкого кола соціальних ролей майбутнього життя – життя дорослої людини. Під час дорослішання молода людина отримує право вибору, набуває відповідальності у головних сферах особистого і соціального життя, має можливості включення в усі види соціальної активності, і безумовно, здобуває освіту та опановує професію. Життєва активність студентів спрямована на професійне навчання, духовний та моральний

розвиток, естетичне та фізичне самовдосконалення, особистісне самоствердження, розвинення інтелектуального потенціалу.

Історія виникнення студентства як соціальної групи приходить на XI-XII сторіччя і пов'язано з відкриттям вищих навчальних закладів у Європі. Під студентством розуміли об'єднання молодих людей, які цілеспрямовано набувають знань та вмінь з обраної професії, готуються до виконання таких соціальних функцій як громадська діяльність, політична активність, створення сім'ї, розвиток загальної культури та національних традицій.

Найчастіше період студентства припадає на пізню юність та ранню дорослість, та характеризується оволодінням та виконанням різноманітних соціальних ролей: отримання права вибору, набуття економічної та соціальної відповідальності, опанування професійними знаннями та ін.

Щодо терміну «Студент» (слухач), то згідно з Законом України «Про вищу освіту» під ним розуміють особу, яка в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу і навчається за денною, вечірньою або заочною, дистанційною формою навчання з метою здобуття певного освітнього та освітньо - кваліфікаційного рівнів. У тлумачному словнику сучасної української мови В.Т. Бусела, студент — це той, хто навчається у вищому або середньому спеціальному навчальному закладі [44].

Студентство в якості окремої вікової та соціально-психологічної категорії виділено в науці відносно недавно - в 1960-х роках ленінградської психологічної школою під керівництвом Б. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей. Як вікова категорія студентство співвідноситься з етапами розвитку дорослої людини, являючи собою «перехідну фазу від дозрівання до зрілості» і визначається як пізня юність - рання дорослість (18-25 років). Виділення студентства всередині епохи зрілості - дорослості засновано на соціально-психологічному підході.

Як окрема вікова та соціально-психологічна категорія студентство виділено і почало вивчатися при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей у ленінградській психологічній школі під керівництвом

Б. Ананьєва. Однак виділення студентства як частини дорослого життя засновано на соціально-психологічному підході. Вчений дає таке визначення студентського віку: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік»[44].

На думку української дослідниці В. Мавродієвої стрижневою психологічною рисою студентства є переплетення формування особистісної і корпоративної професійної свідомості[33].

Студента як людину певного віку розглядають з трьох сторін: психологічної, соціальної, біологічної. Так, вивчаючи психологічні аспекти вчені розглядають не тільки єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості, але й вплив розвитку психічних властивостей на протікання пізнавальних та емоційно-вольових процесів, виникнення психічних станів, прояв психічних утворень. Щодо вивчення соціальних аспектів студентства, то досліджуються ті суспільні відносини та якості, які виникають у особистості, коли вона стає цієї соціальної групи. Вивчення психологічних та соціальних сторін ґрунтується на розумінні біологічних передумов: типі нервової діяльності, будові аналізаторів, фізичній силі та статурі, статі, безумовних рефлексів, інстинктах та т.ін.. Це спадковість, вроджені задатки та можливості їх адаптації до умов професійної діяльності та змін протягом життя.

Вік 18-23 роки, це період коли відбувається зміна соціальної ситуації розвитку під впливом суттєвої перебудови особистості. Закінчується навчання у школі і починається отримання вищої освіти чи суміщення навчання та трудової діяльності. Це потребує будування стратегій розвитку життя, прийняття та реалізації власних рішень. Тобто для молодої людини відбувається перехід від пізнання світу до його перетворення, починається активне самоствердження у професійній діяльності [55, с. 257-258].

Вибір професії та навчання у вищій школі потребує проходження етапу професійного самовизначення людини, яке має складну структуру і ґрунтується на системі ціннісних орієнтирів особистості. У закладах вищої освіти відбувається освоєння професії, на підґрунті свідомого засвоєння професійних знань та умінь, цінностей, надбання норм соціально-професійної позиції.

Провідна діяльність - навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім, починають спонукати вибір професії і змінювати ставлення до навчальної діяльності.

Важливим етапом професійного становлення є адаптація студента-новачка до навчального закладу, навчальної діяльності в умовах вищої школи. Перед колишнім школярем стоїть задача перебудувати уявлення про навчання, змінити звички, стратегії і тактики поведінки, що зможуть забезпечити власну самоорганізація всіх сторін життя [55, с. 258].

Сучасні молоді люди прагнуть не тільки навчатися, але й працювати. У такому випадку можуть виникати додаткові вимоги до організації навчального процесу. Дослідження показують, що адаптаційний період у такому разі ускладнюється тим що очікування не виправдовуються, напруження і незадоволеність (іноді власною особистістю) зростає. У такому випадку важливо оточенню студента: батькам, друзям, викладачам проявити увагу, терпимість, надати потрібну допомогу, и звернутись до психологічної служби навчального закладу.

Психологічні дослідження показують, що студентів, порівняно з іншими групами молоді цього віку, відрізняють такі риси: вищий освітній рівень; велике прагнення до знань; висока соціальна активність; досить гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості[56, с.63].

Щодо новоутворень студентства, то вони як і новоутворення інших вікових етапів охоплюють пізнавальну, емоційну, вольову сфери психіки та проявляються у змінах в структурі особистості. [56, с.63].

Щодо розвитку пізнавальної сфери, то частина науковців (Ж. Піаже, Я. Пономарьов) вказує на досягнення вершини інтелектуальних можливостей в кінці даного вікового періоду. Однак важливо зазначити, що досягнення піку розумового потенціалу не співпадає з піком розумової продуктивності через брак життєвого досвіду. Надбання такого досвіду є складним інтелектуальним процесом, який спрямований не тільки на пізнання зовнішнього світу молодій людині, але й на розуміння змін, що відбуваються у внутрішньому світі. Самоспостереження стає підґрунтям для рефлексії молодій людині [53, с. 225].

Досягає вершини розвитку довільна та логічна пам'ять. Розвиток мнемічних якостей виявляється й в зростанні продуктивності пам'яті щодо абстрактного матеріалу, системному й осмисленому використанні раціональних мнемічних прийомів. Продовжує розвиватися мимовільна пам'ять. Активний характер, зацікавленість та емоційний відгук на професійно важливий матеріал, ускладнення розумової активності стають дієвими факторами розвитку всіх видів пам'яті [53, с. 225].

Активно відбувається розвиток творчої уяви, на підґрунті збагачення інтелекту, що сприяє формуванню життєвого плану та його втілення у мріях, що, в свою чергу стає фактором мотивації та саморегуляції діяльності. Під час навчання юнак, оволодіваючи складним навчальним матеріалом, вдосконалює репродуктивну уяву. Розвиток різних видів уяви впливає на якість навчальної, дослідницької, художньої та інших видах діяльності.

У даний віковий період відбувається активізація теоретичного мислення, яке набуває ряду характерних якостей як логічність (опора на докази, наявність наукових обґрунтувань); інтроспективність (спроможність прослідкувати та проаналізувати хід власних думок); абстрактність (здібність оперувати поняттями); продуктивність (контроль за процесами міркування); дивергентності (наявність де-кількох правильних і рівноправних відповідей на питання) [55, с. 226].

Паралельно з розвитком мислення відбувається збагачення лексичного запасу. Поява нових термінів, розширення мовних засобів, удосконалення вміння передавати думки в усній та письмовій формі, відбувається зміни у внутрішньому мовленні - перехід від розгорнутої форми до скороченої [55, с. 227].

Щодо розвитку уваги, то слід зазначити що, навчальна діяльність у закладах вищої освіти потребує здатності довгий час зосереджуватись тривалий час на матеріалі, розподіляти, переключати увагу, переборювати подразники що відволікають. При наявності доброго розвитку всіх властивостей, довільна увага перетворюється на післядовільну, збільшуючи продуктивність засвоєння матеріалу[55, с. 227].

Слід зазначити, що розумовий розвиток студентів полягає не тільки в накопиченні знань, вмінь та змінах властивостей інтелекту, а й у формуванні головного пізнавального новоутворення віку – індивідуального стилю інтелектуальної діяльності [55,с. 227]. Дане поняття розкривається Є. Клімовим в праці «Психологія індивідуальних відмінностей» та зазначається як «індивідуально-своєрідна система психологічних засобів, які свідомо або стихійно використовує людина з метою найбільш вдалого врівноважування своєї індивідуальності з предметними, зовнішніми умовами діяльності» [35]. Основою формування зазначеного новоутворення є тип вищої нервової діяльності, пізнавальні інтереси, особистісні якості та досвід [55]. Тож врахування особливостей зазначеного новоутворення є важливим при організації взаємодії всіх учасників навчального процесу, а саме пошуку індивідуального підходу до студентів, що може сприяти більшій зацікавленості у вивченні дисципліни професійної спрямованості та навчанні загалом.

Студентський вік – «золота пора» і в особистісному житті людини: час величних мрій і закоханості, затишку дружнього кола спілкування і «занурення» у своє «Я», духовного злету і сексуальної активності.

Дослідження доводять [54, с.54], що суттєве місце в житті студентів займає пошук партнера, що позначається, на ставленні молодих людей до професійного навчання. Іноді невизначені, конфліктні стосунки знижують мотивацію навчання, але слід визнати, що інтимно-особистісні стосунки підвищують емоційний фон молоді, життєві сили, активізує творчий потенціал, тож покращують рівень навчання.

Цікавими є дослідження Левінсона, який довів, що у період ранньої дорослості, щоб відбулося формування психологічної дорослості молодий чоловік повинен справитися з чотирма задачами: узгодити мрії з реальністю; знайти наставника; забезпечити кар'єрне зростання; налагодити інтимні стосунки [27, с.677].

Отже, як специфічна соціальна група студентство характеризується зміною соціальної ситуації розвитку, розвитком інтелектуального та творчого потенціалу особистості, формуванням індивідуального стилю інтелектуальної діяльності та вибудовуванням інтимно-особистісних стосунків.

Висновки до першого розділу

На сучасному етапі розвитку психологічної науки у теоретичні оглядах проблеми вивчення емпатії спостерігається розподіл її вивчення на три сфери: по-перше, емпатія, як нераціональне пізнання людиною внутрішнього світу інших людей. По-друге, естетична емпатія – вчування в художній об'єкт, джерело естетичної насолоди. Третім визначенням емпатія є розуміння її як емоційної чуйності на переживання іншого, в цьому випадку емпатія розглядають як різновид соціальних емоцій.

Найбільш характерними є такі дефініції даного феномену як співпереживання, співчуття, соціальна сенситивність, чуйність, вчуття, інтуїція. Вони відображають різні грані даного явища в залежності від

поглядів психологів, психофізіологів, філософів, педагогів і характеризують неоднозначність його тлумачення.

Емпатійне пізнання виступає особливим проявом людської чуттєвості. Саме людська чуттєвість дає можливість не тільки зазирнути у глибину особистісного внутрішнього світу, а й створити можливість відчуття почуття іншої людини, зрозуміти за допомогою почуттів, що дозволяє створити когнітивну єдність того хто пізнає з тим кого пізнають. Механізми емпатії дозволяють вибудовувати образи інших людей (реальних або уявних), інших об'єктів, в тому числі і неживих, що широко використовується і в мистецтві.

Існують різні види процесів пізнання: раціональний, емоційний та емпатійний. Відмінною рисою емпатії як способу пізнання є те, що в емпатії рефлексивне пронизане не рефлексивним. Емпатійне пізнання може бути «вмонтованим» в процеси емпіричного та раціонального способів пізнання, а може бути самостійним, оскільки доповнено відкриттям сенсу існування людини в оточуючому її світі. В емпатійному пізнанні відбувається аналіз через відчуття та осмислення, розуміння через співпереживання, і синтез через сприйняття та судження. Існуючі механізми емпатії дозволяють вибудовувати образи інших людей (реальних або уявних), інших об'єктів, в тому числі і неживих, що широко використовується і в мистецтві.

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуття вищої освіти та опанування професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

Другий розділ магістерської роботи присвячений емпіричному вивченню емпатії. В рамках розділу здійснений аналіз психодіагностичних методів, що використовуються при вивченні особливостей емпатії у студентів, кількісно та якісно аналізуються результати дослідження, на основі яких виявляються особливості прояву емпатії у студентів спеціальності «Психологія», «Початкова освіта» та студентів ННІ мистецтв та культури СумДПУ імені А. С.Макаренка які виникають внаслідок професійної діяльності. Також надається тренінгова програма спрямована на формування навичок розуміння іншого; вміння виражати себе і бути зрозумілим для оточуючих; аналіз установок, щодо покращення процесу емпатії в спілкуванні.

2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження

Метою емпіричного вивчення є дослідження особливостей емпатії у студентів.

Виходячи з мети дослідження, нами були поставлені такі *завдання*:

- 1. Вивчити особистісні риси студентів за допомогою багатофакторного особистісного опитувальника (Р. В. Кеттела); дослідити компоненти емпатії за допомогою опитувальника А.Меграбяна та Н.Епштейна «Шкала емоційного відгуку» та методики діагностики рівня емпатичних здібностей В.В.Бойко.

2. Дослідити зв'язок особистісних властивостей студентів та особливостей прояву емпатії.

3. Розробити розвивально-корекційну програму, спрямовану на розвиток та корекцію різних компонентів емпатії.

План дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Організаційний етап – вибір діагностичних методик, формування вибірки досліджуваних;
2. Дослідницький етап – емпіричне вивчення особливостей прояву емпатії в різних групах студентів.
3. Аналітичний етап експерименту – кількісний та якісний аналіз отриманих даних, створення тренінгової програми «Емпатія як структурний компонент професійної діяльності педагога та психолога», спрямованої на розвиток різних компонентів емпатії у студентів закладів вищої освіти.

Опис використаних методик:

1. Методика багатофакторного дослідження особистості Р.Кеттела [48, с.240].

Виходячи з теми магістерського дослідження та для досягнення мети роботи, був використаний багатофакторний особистісний опитувальник Р.В. Кеттела. Мета опитувальника, що містить перелік біполярних показників, полягає в оцінюванні розвиненості особистісних якостей, оформлених у поняттях 16 факторів: 1) А – стриманість-комунікативність; 2) В – мислення обмежене – інтелектуальне; 3) С – емоційна нестійкість – стійкість, сильне Я; 4) Е – домінантність-підкореність; 5) F – стурбованість-безтурботність; 6) G – виражена сила Я – безпринципність; 7) Н боязкість-сміливість; 8) І – піддатливість-твердість; 9) L – довірливість-підозрілість; 10) М – практичність-уява; 11) N – гнучкість-прямолінійність; 12) О – спокій-тривожність; 13) Q1 – радикальність-консерватизм; 14) Q2 – самостійність-навіюваність; 15) Q3 – дисциплінованість-спонтанність; 16) Q4 – спокій-напруга.

Відповіді респондентів фіксуються на спеціальному бланку відповідей, а згодом підраховуються за допомогою «ключа». Співпадіння з відповідями «а» і «с» оцінюються у 2 бали, співпадіння з відповіддю «в» – у 1 бал. Сума

балів за кожною виділеною групою запитань визначає в результаті значення фактора. Виключенням є фактор В, за яким будь-яке співпадіння з «ключем» відповідає 1 балу. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором – 12 балів, за фактором В – 8 балів; мінімальна – 0 балів. Отримані оцінки переводяться в стандартні (стени) за таблицею. Потім визначається рівень розвитку кожного фактору у особи, що досліджується: низький, середній, високий та надається характеристика. Якщо будь-яка з рис викликає сумнів, краще її не включати до аналізу. Крім того, окремі фактори можна об'єднати в блоки за трьома напрямками:

1. Інтелектуальний блок: фактори: В – загальний рівень інтелекту; М – рівень розвитку уяви, Q₁ – сприйнятливість до нового – радикалізм.

2. Емоційно-вольовий блок: фактори: С – емоційна стійкість; О – ступінь тривожності, Q₃ – наявність внутрішніх напружень; Q₄ – рівень розвитку самоконтролю; G – ступінь соціальної нормативності і організованості.

3. Комунікативний блок: фактори: А – відкритість, замкнутість; Н – сміливість, L – відношення до людей; Е – ступінь домінування-підлеглості; Q₂ – залежність від групи; N – динамічність [48,с. 240].

2. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойко [48, с.486].

Зазначена методика пропонується для оцінки вміння людини співчувати і розуміти почуття іншого. Виходячи з теорії емпатії за В.Бойко виділяють раціональний, емоційний, інтуїтивний канали емпатії, а також установки, що сприяють чи заважають емпатії.

Методика складається з 36 питань, які потребують відповіді «так» чи «ні». Методику можна використовувати як в індивідуальній так і в груповій формі роботи. Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки по кожній шкалі можуть варіюватися від 0-6 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. Визначаються наступні рівні емпатії: 30 балів і вище – дуже високий, 22-29 балів середній, а 15-21 бал – це занижений рівень. Якщо респондент набирає нижче 14 балів, то це свідчить про дуже низький рівень розвитку емпатії.

Інтерпретація рівня розвитку певного каналу емпатії проводиться виходячи з отриманих даних. Слід зазначити, що перші три фактори: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії та інтуїтивний канал емпатії є основними, а такі установки як проникаюча здібність та ідентифікація в емпатії є компонентами які допомагають визначити умови успішної емпатії.

3. Опитувальник А. Меграбяна та Н. Епштейна «Шкала емоційного відгуку» .

Наступна методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції досліджуваних, такі параметри, як рівень прояву здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Дослідники розглядають емоційну емпатію як здібність співпереживати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж самі емоційні стани та ідентифікувати себе з іншим. Доведено, що емоційна емпатія пов'язана з загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю та відображає рівень розвитку навичку взаємодії з іншими. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Респондент повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не

згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. За кожну відповідь надається 1, 2, 3, 4 бали. Потім шляхом додавання підраховується сума балів. В порівнянні з початковим варіантом опитувальника дещо змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Отже обрані нами методики дозволяють дослідити емпатію як властивість особистості, а також інші риси особистості які притаманні респондентам – студентам педагогічного університету.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні особливостей емпатії у студентів творчих професій взяли участь 38 студентів II і III курсу спеціальностей «Психологія», «Початкова освіта», та об'єднана група студентів Навчально-наукового інституту культури і мистецтв, спеціальності «Музичне мистецтво», «Образотворче мистецтво» та «Хореографія».

Після проведеного діагностичного дослідження всі респонденти були розділені на три групи згідно спеціальностей. Так, за методикою Р. Кеттела були розраховані особистісні профілі групи А (студенти спеціальності «Психологія»), групи В (студенти спеціальності «Початкова освіта») та групи С (змішана група студентів ННІ культури та мистецтв)» та приведені ряди даних по кожному фактору на наявність статистично значущих різниць між групами А, В, С. Крім того, умовно ми визначили групи А и В як групи представників професій, що постійно потребують розвитку комунікативних здібностей та чуттєвого пізнання партнера по спілкуванню. А респонденти групи С крім розвитку чуттєвого пізнання людини потребують розвитку здібності до емпатії, котра є умовою успішного здійснення процесу творчого пізнання та перетворення дійсності, що в свою чергу є відмінним від проявів емпатії у психологів чи вчителів початкових класів.

Кількісний аналіз результатів діагностики за методикою Р. Кеттела дозволив отримати результати, які представлені в таблиці 2.1. та рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Середні показники рівнів розвитку особистісних якостей в стенах
(за Р. Кеттелом)

N=38

Фактори	Група А	Група В	Група С
A	6,6	3,8	3,6
B	6,1	7,2	6,2
C	5,2	2,7	2,9
E	6,0	6,8	5,9
F	5,7	5,8	5,6
G	4,9	4,4	4,8
H	4,7	3,3	4,8
I	5,5	2,8	7,6
L	6,6	8,1	8,6
M	5,6	4,0	6,5
N	6,9	6,1	6,3
O	5,8	6,5	6,7
Q1	4,5	2,5	4,2
Q2	5,4	3,5	3,9
Q3	5,3	5,4	4,5
Q4	5,4	5,5	5,4

Високі показники в групі А (додаток А) мають фактори А (замкнутість – товариськість) і фактор N (прямолінійність - дипломатичність).

В групі В (Додаток Б) високі показники спостерігаються за шкалами В (рівень інтелекту) та L (довірливість-підозрілість), а також занижені показники за шкалами I (жорсткість - чутливість) та Q1(консерватизм - радикалізм), звертає увагу дещо нижче за середні показники за факторами А

(замкнутість – товарицькість), С (емоційна нестабільність - стабільність) та Н (боязкість - сміливість).

Результат аналізу профілю групи С показав, що виокремлюються фактори L (довірливість-підозрілість) та I (жорсткість - чутливість) підвищення рівня та С (емоційна нестабільність - стабільність) і А (замкнутість – товарицькість) зниження рівня прояву фактору (Додаток В).

Отримані значення по кожному фактору переводяться в стени (табл.2.1.)

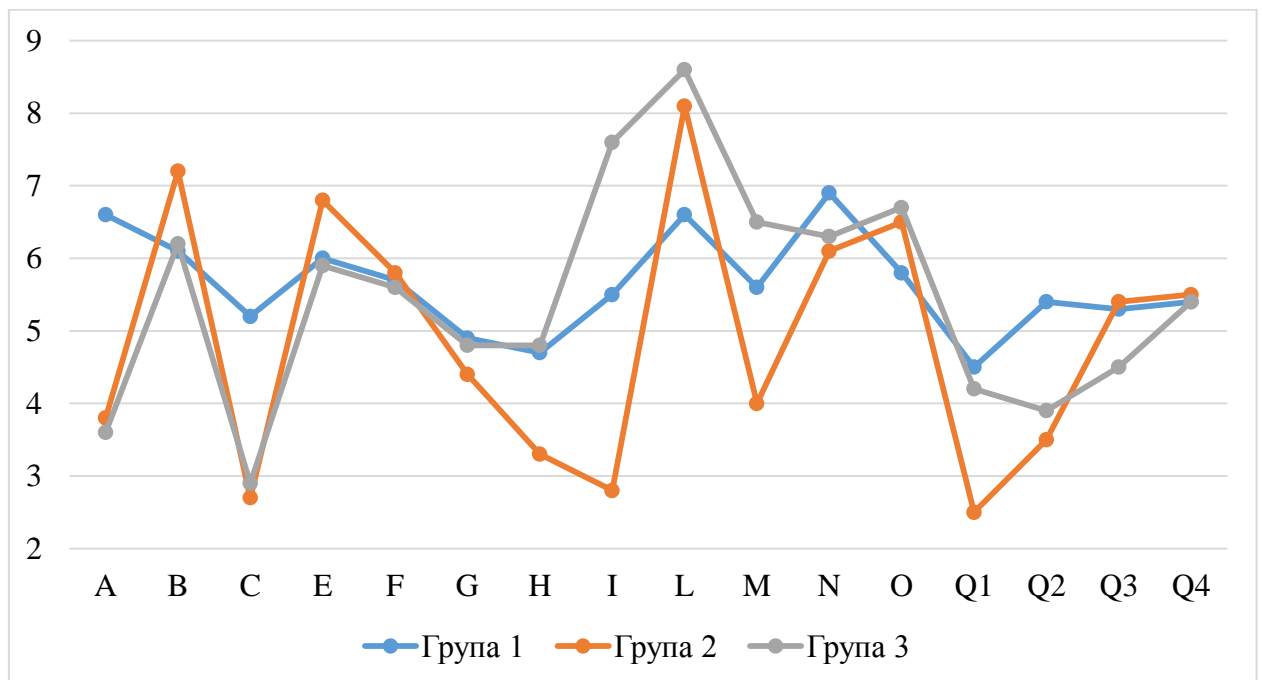


Рис. 2.1 Профілі особистості груп А, В, С за опитувальником Р.Кеттела.

Особистісні профілі груп А, В, С (рисунок 2.1.) показують, що по більшості шкал спостерігаються середні оцінки від 4 до 6,5 балів і знаходяться на рівні середніх шкальних значень, однак є і граничні показники.

Отже, аналізуючи результати можна надати наступну характеристику профілю особистості респондентів групи А (студентів спеціальності « Психологія»). Високі показники дана група має за фактором А, що дозволяє їх охарактеризувати як товариських, відкритих, уважних до людей, готових для роботи у групі, неконфліктних. Для них властива невимушеність у

поведінки, легкість спілкування. Співвідношення середніх показників факторів А (відкритість) та Н (сміливість), характеризує людей що мають вибірковість у спілкуванні, не часто стають ініціаторами зустрічей, однак з задоволенням вступають у взаємодію з близькими, знайомими. Слід зазначити, що у таких людей спілкування з великою аудиторією може викликати напруження.

Вище за середні показники за критерієм N та співвідношення з середніми стенами фактору L, відображають здібність розумітися на мотивах поведінки інших, їх властивостях під час спілкування. Довірливі стосунки встановлюють з тими, хто є близьким за інтересами та цінностями. Крім того це співвідношення дозволяє характеризувати майбутніх психологів як тих, хто може розуміти проблеми інших.

Щодо характеристики інтелектуальних властивостей даної групи респондентів (фактори В, М, N, Q), то результат знаходиться в межах середніх (4-7 стенів) показників, що дозволяє вказувати на успішність у орієнтації та вирішенні практичних задач, здібностях до творчої розробки ідей в командній роботі. Однак слід звертати увагу на те, що можуть виникнути труднощі з прийняттям зважених рішень.

Для оцінки емоційних властивостей ми поєднали фактори С, F, Н, I, O, Q4. Слід зазначити, що всі показники знаходяться в межі середніх значень (у стенах)(рисунок 2.1). Тож, це люди, які вміють зберігати рівновагу в звичних ситуаціях (співвідношення факторів I та C), може виникати короткотривале почуття тривоги, навіть безпорадності, можуть критично сприймати зауваження, довго вишукують вихід з складних ситуацій (фактори O та Q4.) але вони вміють ризикувати і позитивно ставитись до життя.

Особистісний профіль групи В (Додаток Г) показує, що студенти майбутні вчителі початкових класів отримали високі показники за шкалами В (інтелектуальний розвиток), Е (підпорядкування - домінування), L (довірливість-підозрілість). Тобто студенти другої групи мають високий рівень розвиненої інтелектуальної орієнтації, схильність обмірковувати

питання самостійно, стійкі та самовпевнені, строгі та вперті, прагнуть самостійно приймати рішення, також їх можна охарактеризувати як вимогливих до підпорядкування загальним нормам та правилам.

Соціально психологічні особливості даної групи (екстраверсія чи інтроверсія) характеризуються достатньою стриманістю у безпосередніх міжособистісних контактах, активністю, експресивністю у соціальному спілкуванні, також можна визначити готовність до вступу до нових груп, мають задатки лідерства. Більшість студентів групи В схильні до екстраверсії. Щодо проявів безпосередньо комунікативних властивостей (фактори E, Q2, G, N, L), то можна сказати про незалежність характеру, вміння вибудовувати особистісні межі під час спілкування, насторожене ставлення до людей, гнучкість та дипломатичність у спілкуванні, прояв конформних реакцій таких як підпорядкування вимогам та думці групи, крім того, схильність дотримуватись загальноприйнятих моральних правил та норм, прагнення до лідерства, а також домінування як прояв конформності.

Дослідження емоційної складової профілю особистості показує наявність у респондентів групи В зайвої емоційної напруженості, залежності від настрою, низької стресостійкості, підвищеної тривожності та емоційної нестійкості. Поєднання середніх на підвищених показників факторів O, Q4, L, свідчить про невротичний синдром тривожності, спрямованості на вирішення внутрішніх конфліктів.

Щодо аналізу інтелектуальних характеристик особистості, то хотілось зазначити, що поєднання високих показників за фактором В (розвиток мислення), та середніх за факторами М (практичність) та Q1 (консерватизм) дозволяє відзначити високий рівень загальної культури, широкий кругозір, оперативність та рухливість мислення, їм притаманна конкретна, репродуктивна уява, критичний та консервативний підхід до прийняття нового, спрямованість на конкретне практичне мислення.

Особистісний профіль групи С (Додаток Е) показує, що студенти ННІ культури та мистецтв відрізняються середніми показниками за фактором А,

що характеризує їх як уважних у стосунках, дипломатичних, досить товариських, довірливих і неконфліктних. Аналізуючи інші показники комунікативної складової усередненого профілю респондентів третьої групи можна зазначити доброзичливе ставлення до оточуючих, але без особливої довірливості, встановлюють теплі стосунки з тими, хто має спільні інтереси. Можливі не тривалі конфлікти чи розбіжності з оточуючими, для них важливі соціальні контакти, щирість та емоційність в ситуаціях спілкування (фактор F). Крім того поєднання середніх показників H та F відображає прагнення людини знаходити позитивне у житті, віру в успіх у разі, коли ситуації знайомі і можна використовувати перевірені досвідом стратегії поведінки й розв'язання завдань. Не високі оцінки за фактором I свідчать про реальний погляд на світ, звичці покладатись на себе, яка підкреслюється і високими показниками фактору L – зверненням на самого себе, егоцентрованістю.

Щодо емоційної складової усередненого профілю цієї групи, то слід зазначити також, як і у респондентів групи B, емоційну нестійкість, відчуття тривоги і занепокоєння у незнайомих та нових ситуаціях, коли такі студенти потрапляють у знайому та передбачувану обстановку, то відчуття тривоги може зменшитись, або взагалі зникнути.

Аналізуючи інтелектуальний профіль групи C (фактори B, M, Q, E) можна зазначити такі риси як кмітливість, проникливість, здібності швидко орієнтуватись у матеріалі та схоплювати інформацію, наявність певного рівня вербальної культури та ерудиції. Крім того, слід відзначити творчий потенціал, поглиблення своїми ідеями та захопленість внутрішніми ілюзіями, наявність інтелектуальних інтересів та аналітичні здібності. Вище середнього показники за фактором M (практичність - мрійливість), говорить про багатий внутрішній світ, добре розвинену увагу, високий творчий потенціал.

Отже, особистісні профілі трьох груп досліджуваних показують що, існує суттєві різниці за шкалами A, B, C, I, L. Для знаходження статистично значущої різниці ми використовували критерій Краскала-Уоліса. По цьому

критерію на рівні статистичної значущості $p=0,01$: фактор А, фактор В, фактор І, фактор L між групами А, В, С; рівні статистичної значущості $p=0,05$: фактор Q_1 (додаток Ж).

Для вивчення компонентів емпатії ми використовували методикку дослідження рівня емпатійних здібностей В. Бойко. Як ми зазначали в п.2.1. результати даної методики інтерпретуються за двома напрямками. Перший – це загальний рівень розвитку емпатії і другий – це ступень прояву окремих компонентів емпатії. Слід зазначити, що в методиці розглядаються наступні здібності (компоненти) емпатії:

- раціональний канал емпатії (у таблиці зазначений як РКЕ),
- емоційний канал емпатії (ЕКЕ);
- інтуїтивний канал емпатії (ІКЕ);
- установки, що сприяють чи заважають прояву емпатії;
- проникаюча здібність емпатії
- ідентифікація як механізм емпатії.

Отримані результати були зведені до таблиці 2.2. та представлені на рисунку 2.2.

Як видно з таблиці за даною методикою високий рівень емпатії не був визначений в жодній групі. Щодо групи А (Психологія) то більшість студентів мають занижений рівень (55,8 %), 38 % середній і 6 % зовсім низький.

В групі В середній рівень розвитку емпатії спостерігався у 38,3% респондентів, занижений рівень виявили у 50% студентів, і низький рівень показали 16,3% студентів. Щодо студентів третьої групи (студенти ННІ мистецтв та культури), то високий рівень був відсутній, середній та занижений рівень мають 41,6% та 58,4 % відповідно. Респондентів з низьким рівнем емпатійних здібностей в цій групі не виявлено.

Таблиця 2.2

Показники загального рівня прояву емпатії (%) (за методикою В.Бойка)

N=38

Рівні	Група А	Група В	Група С
Високий	-	-	-
Середній	38,2	33,3	41,6
Занижений	55,8	50	58,4
Низький	6	16,3	-

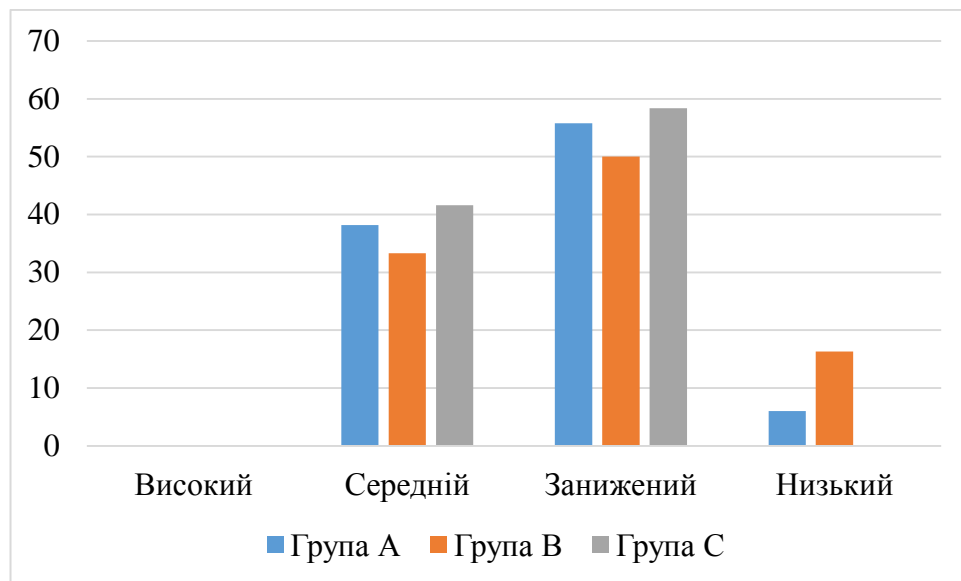


Рис.2.2. Показники ступеню прояву загального рівня емпатії (%) в групах А, В, С (за методикою В.Бойка)

Отримані результати вимусили більш ґрунтовно розібратися в проявах структурних компонентів емпатії. Аналіз яких дозволив скласти Таблицю 2.3.

Слід зазначити, що високі показники за окремими структурними компонентами (раціональним, емоційним і інтуїтивним каналами емпатії) у респондентів були визначені, але їх сумарна кількість не дозволила підняти загальний рівень емпатії. Тож проаналізуємо їх.

Першим структурним компонентом є – раціональний канал емпатії. Ступінь його враженості в кожній з груп представлена на рисунку 2.3.

Високі показники були отримані у 14,7 % студентів групи А і у 25 % студентів групи В, у третій групі респондентів високих результатів за критерієм раціональний канал емпатії визначено не було. Тож представників двох груп можна охарактеризувати як тих, що мають високий рівень спрямованості уваги, сприймання та мислення емпатуючого на сутність іншої людини, на його стан, поведінку та проблеми. Партнер по спілкуванню привертає увагу своєю буттєвістю, повсякденністю, що дозволяє неупереджено виявляти сутність співрозмовника

Таблиця 2.3

Показники рівнів розвитку компонентів емпатії (%) (за методикою В.Бойка)

N=58

Рівень	РКЕ	ЕКЕ	ІКЕ	Установки	Проникаюча здібність	Ідентифікація
Група А						
Високий	14,7	26,5	23,5	32,3	29,4	20,5
Середній	64,7	50	47	67,6	53	44,1
Низький	20,5	23,5	29,4	-	17,6	35,3
Група В						
Високий	25	-	-	33,3	-	16,6
Середній	66,6	58,3	41,7	50	41,7	43,4
Низький	8,4	41,7	58,3	16,6	58,3	40
Група С						
Високий	-	50	41,6	8,4	16,6	8,4
Середній	66,6	33,2	50	50	50	58,3
Низький	33,4	16,6	8,4	41,7	33,4	33,3

Більшість респондентів отримали середні показники : 50 % респондентів групи А і 58,3 % групи В і 33,2% середнього рівня рохвитуку раціонального каналу емпатії було визначено у респондентів групи С (рисунок 2.2). Ці досліджувані також використовують в спілкуванні раціональний канал, але провідним для них є інший. Слід зазначити, що в раціональному каналі не слід відшукувати жорстку логіку чи мотивацію зацікавленості іншими. Як правило партнер приваблює усвідомленим існуванням, що дозволяє емпатуючому неупереджено виявляти його сутність.

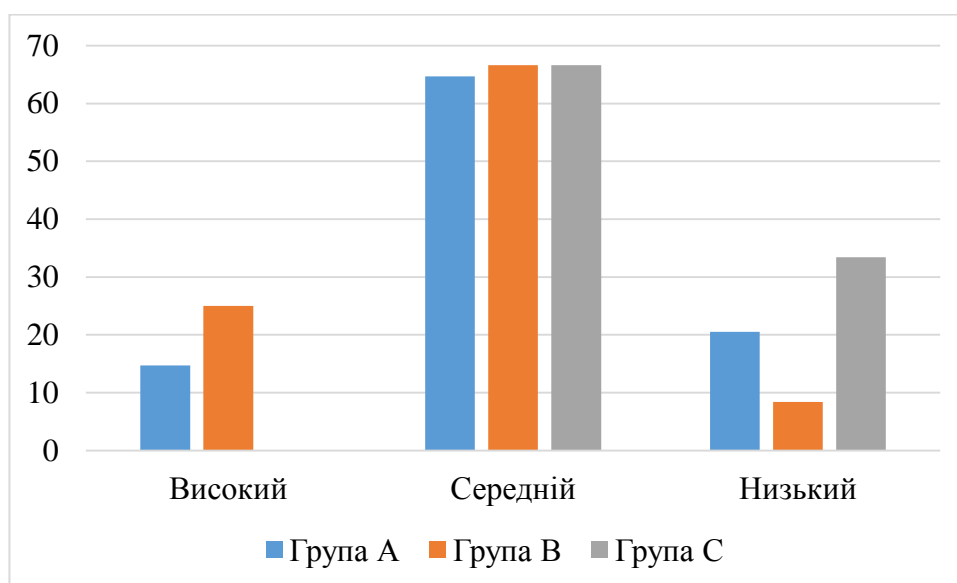


Рис.2.3. Показники ступеню прояву раціонального каналу емпатії (за методикою В.Бойка) в групах А, В та С.

Щодо низьких показників, то їх відсоток поділений між групами наступним чином: група А – 19%, група В – 33,4%, група С – 6,6%. Отже, найбільш високій ступень прояву раціональної складової емпатії ми спостерігаємо у студентів спеціальності «Початкова освіта».

Наступним для аналізу був обраний емоційний канал емпатії. Його результати представлені в таблиці 2.2. та на рисунку 2.4.

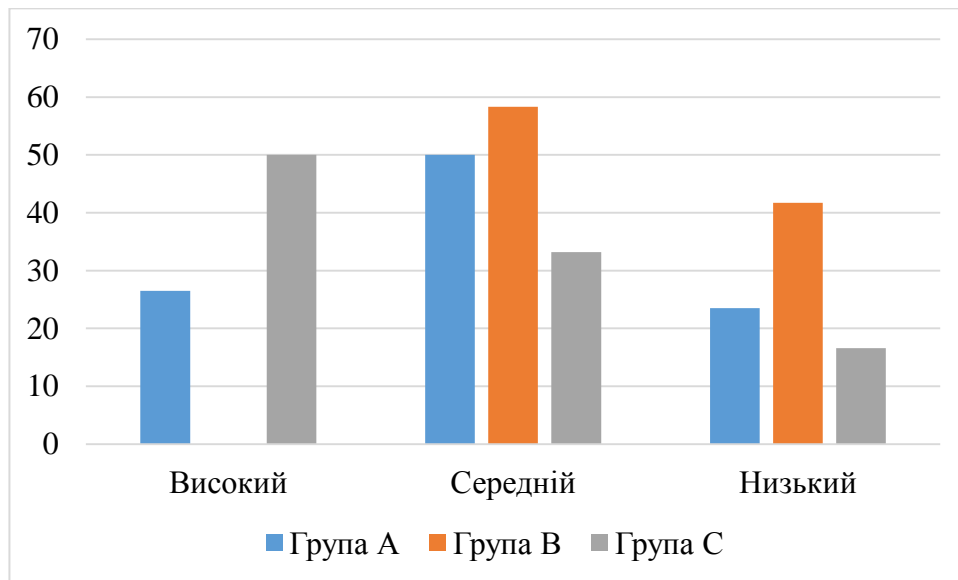


Рис. 2.4. Показники ступеню прояву емоційного каналу емпатії (за методикою В.Бойка)

Найбільш виражений рівень прояву даної здібності ми спостерігаємо в групі – 50 % респондентів; потім цей канал проявляється у групі А – 37%, і, як видно з таблиці і рисунку в групі В високий рівень емоційного каналу емпатії взагалі відсутній. Отже, високий рівень прояву емоційного каналу емпатії характеризує людей як емоційно чуйних, здатних «входити» в енергетичне поле партнера (В.Бойко), таких, що відчують емоційний резонанс з оточуючими, вміють співпереживати, співчувати. Висока емоційна чуйність стає засобом розуміння внутрішнього світу іншого, можливістю прогнозувати його поведінку, і ефективно впливати. Саме високий рівень співпереживання та співчуття виконує роль провідника емпатії серед тих хто вступає у взаємодію.

У даній виборці суттєво представлений середній рівень прояву емоційного каналу емпатії. Ван спостерігається у 50% респондентів-психологів, у 58,3% студентів майбутніх вчителів початкових класів та у 33,3% респондентів ННІ мистецтва і культури. Ці респонденти вміють співпереживати, співчувати, але при розумінні співрозмовників в них поєднується з різними засобами пізнання та каналами емпатії.

Щодо низького рівня прояву емоційного каналу емпатії то більшість 41,7 % представлено в групі В і 23,5 % та 16,6 % у групах А і С відповідно. Тобто для цієї вибірки даний канал не є провідним, для них складно розуміти внутрішній світ людини та прогнозувати поведінку через «вчуття». Зазвичай для розуміння поведінкових проявів інших людей ці досліджувані використовуються інші компоненти емпатії.

Результати отримані при дослідженні інтуїтивного каналу емпатії представлені в таблиці 2.3 і рисунку 2.5.

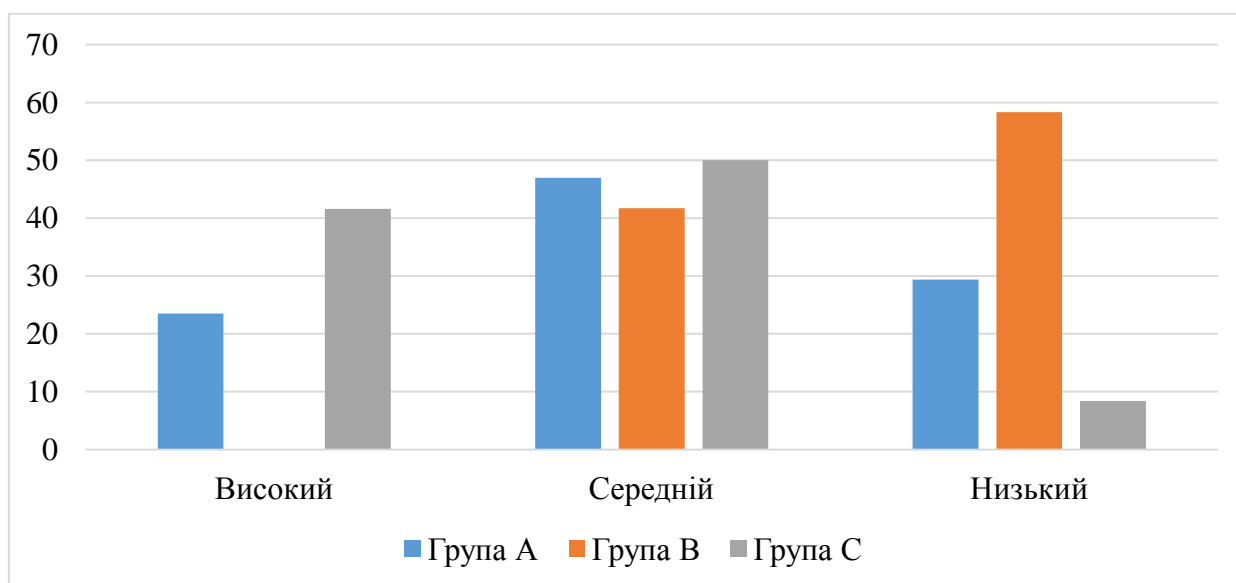


Рис. 2.5. Показники ступеню прояву інтуїтивного каналу емпатії (за методикою В.Бойка)

Отже з рисунку видно, що інтуїтивний канал найбільш ярко виражений в групі С у студентів майбутніх вчителів музичного та художнього мистецтва – 41,6 %. На другому місці – респонденти групи А (23,5%). У досліджуваних групи В високий рівень знов непередставлений. Високі бальні оцінки за даною шкалою характеризують респондентів як таких, що здібні бачити поведінку іншої людини. Важливо те, що розвиток даного каналу дозволяє діяти та сприймати, розуміти людей в умовах дефіциту інформації, спираючись на досвід, що знаходиться в підсвідомому. Саме на рівні інтуїції узагальнюються відомості про партнерів по спілкування. Слід

зазначити, що саме інтуїція менш всього залежить від оцінкових стереопитів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Середній рівень був виявлений у всіх групах респондентів: 47 % у групи А, 41,7 % у групи В і 50 % у групі С. Необхідно зазначити, що загальна кількість респондентів що мають високий та середній рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії складає 40 осіб (67%). Тож можна сказати що більшість досліджуваних мають здібності орієнтуватись і діяти в умовах дефіциту часу і швидко розуміти партнера по спілкуванню. Для майбутніх педагогічних працівників і взагалі людей які обрали професію в системі «людина-людина» такі результати є хорошим показником професійної пригодності.

Низькі показники за даною шкалою найбільш виражені в групі В – 58,3 %, потім в групі А – 29,4 % досліджуваних цієї групи. І лише 8,4 % (1 людина) групи С. Тож вони залежать від існуючих стереотипів, не мають, або не вміють спиратися на власний досвід, їм складно діяти в умовах невивчення інформації. Але в розумінні інших вони впираються на раціональний чи емоційних канали емпатії.

Щодо інших каналів прояву емпатії (див. табл.2.3) то тут слід зазначити наступне:

- Наявність установок, що сприяють чи заважають проявам емпатії на високому рівні більш всього представлена в групах А і В (32,3 % і 33,3% відповідно). У більшості всіх респондентів (групи А - 67,6%, В – 50 % і С – 50%) виявлена наявність установок, що покращують чи заважають проявам каналів емпатії. Цей критерій показує значення установок, що до проявів каналів емпатії. Так наявність упередження обмежує діапазон емоційного відгуку і емпатичного сприймання, і навпаки всі канали емпатії діють активно і надійно якщо у людини немає упереджень.

Відсутність обмежуючих установок у респондентів першої групи є добрим показником. Однак у досліджуваних груп В і С такий показник складає 16,6% та 41,7% відповідно. Подібні установки різко обмежують

діапазон емоційної чуйності і емпатичного сприйняття. Саме вони можуть стримувати прояви вищезазначених каналів емпатії, внаслідок чого людина прагне уникати особистих контактів, переконує себе спокійно ставитися до проблем оточуючих.

- Проникаючу здібність в емпатії розглядають як важливу комунікативну властивість особистості, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довіри, добросердя. Узагальнюючи високий і середній рівень показників за даним критерієм можна сказати, що у представників групи А і у представників групи С, 82,4 % та 66,7% респондентів відповідно мають розвинені комунікативні властивості, що допомагають створювати атмосферу не напруження та доброзичливості, що сприяє словесно-емоційному обміну інформацією. Самий високий відсоток за критерієм «Проникаюча здібність» виявили у студентів групи В – 58,3%. Це ті респонденти які потребують розвивально-корекційного впливу, бо без психологічної допомоги у них можуть проявлятися труднощі у вибудовування контактів і створенні атмосфери довірливого спілкування.

Останньою, за даною методикою, неодмінною умовою успішної емпатії є ідентифікація. Більшість респондентів виявили високий та середній рівень: 64,6 %-група А; 60 % -група В; 66,7 %- група С і низький рівень: 35,3 % - група А; 40 %-група В; 33,3 % група С. Необхідно зазначити, що саме останні найбільш схильні до емоційного вигорання, наслідування. Тому найбільш бажаним за цим критерієм є середній рівень розвитку ідентифікації, тобто легкість, рузливість, здібність до наслідування та адекватне вміння поставити себе на місце партнера.

Отже, методика В.В.Бойко виявилась дуже інформаційною для нашого дослідження і дозволила виявити рівні прояву емпатії у різних групах респондентів.

Наступною методикою нашого емпіричного дослідження стала методика вивчення емпатії «Шкала емоційного відгука» А.Меграбяна адаптована Н.Епштейном.

Результати отриманих даних дещо відрізняються від даних отриманих за попередньою методикою. Середні показники у відсотках надаються в таблиці 2.4 та на рисунку 2.6.

Найбільший відсоток респондентів які отримали дуже високі показники за даною методикою спостерігається в групі С – це 50 % студентів, в групі А цей відсоток складає 11,7, а у групі В 8,4. Цих респондентів можна охарактеризувати як таких, що демонструють аффіліативну поведінку, тобто вміють вибудовувати дружні стосунки, майже не проявляють агресію, вважають соціальні якості дуже важливими, готові вибачати інших (але не себе).

Таблиця 2.4

Показники рівнів розвитку емпатії (%) (за методикою А.Меграбяна Н.Епштейна)

N=38

Рівні	Група А	Група В	Група С
Дуже високий	11,76	8,3	50
Високий	67,7	50	33,3
Нормальний	20,5	41,6	16,7
Низький	-	-	-

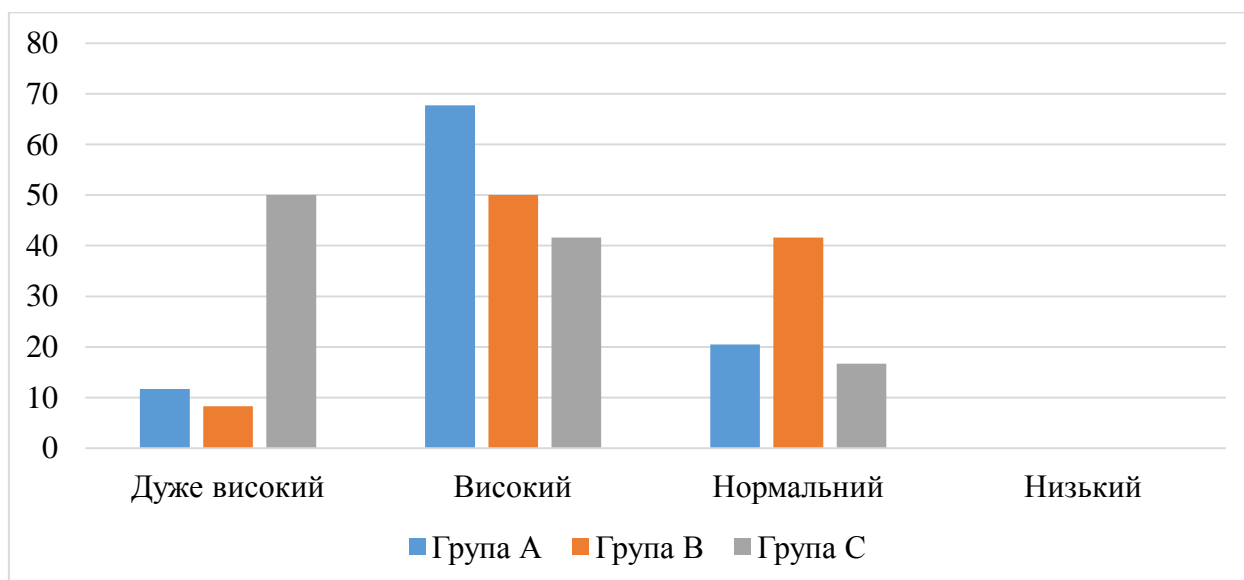


Рис.2.6. Показники ступеню вираженості емпатії за методикою А.Меграбяна Н.Епштейна

Слід зазначити, що вміння допомогати іншим – цінна властивість, але при гіпертрофічних проявах може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива ранимість, що в свою чергу може заважати ефективній соціалізації. Тож саме цим респондентам важливо розуміти можливість контролювати щирі емоційні прояви, рефлексивувати мотиви власної допомагаючої поведінки. Кількість студентів, що мають дуже високий рівень емоційного відгуку склала 11 осіб, це 19% від загальної кількості всіх виборки. Це та група студентів, що потребують корекції емоційної складової емпатії.

Високі показники емоційного відгуку були виявлені у 67,7 % досліджуваних групи А; у 50 % респондентів групи В і у 33,3 % - групи С. Для таких студентів притаманні прояви альтруїзму, схильність здійснювати дяльну допомогу іншим; орієнтоватись на моральні оцінки, готовність виконувати рутинну роботу; вони теж проявляють співчуття у стосунках, а також можуть бути орієнтовані на просоціальні цінності в групі; мають високий рівень розвитку навиків взаємодії з іншими.

Нормальний рівень розвитку емпатії діагностований у 20,5 % досліджуваних групи А, 41,6 % та 16,7 % респондентів груп В і С

відповідно. Це є майже оптимальний рівень розвитку емпатії, коли людина вміє реагувати на стани інших людей адекватно ситуації, не відчуває соматичних змін при взаємодії з іншими, може обрати конструктивні способи вирішення конфліктів, при цьому використовує досвід спілкування для встановлення бажаних і необхідних контактів.

Як зазначають автори методики, розвинута емпатія є важливим фактором успіху у тих видах діяльності, які потребують, чуттєвого розуміння партнера по спілкуванню, здібності та вміння ставити себе на місце іншого, в самих складних ситуаціях. Саме такими психолічна, педагогічна, медична діяльність, сфера надання послуг, т. ін. В цих професійних галузях емпатія часто є професійно-важливою якістю особистості. Саме вона дозволяє оцінювати професійну пригодність працівника. Враховуючи той факт, що всі наші групи досліджувані є студентами педагогічного університету, такі високі показники розвитку емпатії дозволяють ствержувати, що вони вірно обрали професію. Однак, важливо зазначити необхідність корекції рівня емоційного відгуку для запобігання емоційного вигорання та професійної деформації в майбутньому.

Щодо розбіжностей показників з методикою В.Бойко, то тут слід зазначити, що дана методика визначає тільки емоційні прояви емпатії, і відповідає шкалі методики В.Бойко – емоційний канал емпатії. Тож для порівняння слід зазначити, що високі та середні бали за емоційним каналом емпатії були визначені у 43 осіб, тобто у 74% досліджуваних.

Для достовірності отриманих результатів нами був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена. Показники між якими був виявлений прямий зв'язок наведений в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники коефіцієнту кореляції за параметрами психодіагностичних методик

№ п/п	Шкали	Значення коефіцієнта, r
----------	-------	----------------------------

1.	Фактор С та раціональний канал емпатії	-0,431**
2.	Фактор Q ₁ та інтуїтивний канал емпатії	0,290*
3.	Фактор С та проникаюча здібність емпатії	0,436**
4.	Фактор М та інтуїтивний канал емпатії	0,363*

Примітка: **. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

Дані, наведені в таблиці, свідчать про те, що був виявлений прямий взаємозв'язок на рівні статистичної значущості $p=0.01$ між показниками фактору С та рівнем проникаючої здібності емпатії. Отже, спокійні, зрілі, впевнені, чуттєво постійні особи, що не бояться складних ситуацій, емоційно стійкі, мають високий рівень розвитку важливої комунікативної властивості людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності.

Був виявлений обернений взаємозв'язок на рівні статистичної значущості $p=0.01$ між показниками за фактором С та раціональним каналом емпатії. Таким чином, спокійні, зрілі, впевнені, чуттєво постійні особи, які не бояться складних ситуацій, емоційно стійкі мають низький рівень спрямованості уваги, сприймання і мислення особи на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведінка.

Також був виявлений прямий взаємозв'язок на рівні статистичної значущості $p=0.05$ між показниками:

- фактор Q₁ та інтуїтивний канал емпатії. Тобто особи, у яких високий рівень інтелектуальних інтересів, які мають сумніви з приводу фундаментальних проблем, прагнуть переглянути існуючі принципи, мають схильність до експериментування та нововведень також мають високий рівень здатності бачити поведінку партнерів, діяти в умовах браку об'єктивної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості;

- фактор М та інтуїтивний канал емпатії. Тобто особи занурені в себе, які цікавяться наукою, теорією, сенсом життя, у яких багата уява, що

безпорадні у практичних справах, переважно веселі, не виключені істеричні аномалії, в колективі конфліктні, безгосподарні, мають високий рівень здатності бачити поведінку партнерів, діяти в умовах браку об'єктивної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між групами за наступними шкалами:

1) на рівні статистичної значущості $p=0,01$: фактор А, фактор В, фактор І, фактор L, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії;

2) на рівні статистичної значущості $p=0,05$: фактор Q_1 , раціональний канал емпатії, проникаюча здібність, рівень емпатії (за методикою В. Бойко).

Отже можна зробити висновок про те, що у студентів, які навчаються на творчих спеціальностях особливості проявів компонентів емпатії (раціональний, емоційний, інтуїтивний, проникаюча здібність) відрізняються від проявів емпатії у представників інших професій.

Отже, наше емпіричне дослідження показало, що існує різниця у представників різних в таких особистісних рисах як замкнутість – товариськість; ригідність мислення – абстрактність мислення; жорсткість – чуттєвість, довірливість – підозрілість. У представників творчих професій особлива відмінність спостерігається за фактором А, тобто вони більш товариські і відкриті до контактів, ніж респонденти групи С. А також, за фактором L суттєво відрізняється група психологів, їм притаманні такі риси як доброзичливість по відношенню до інших, злагідність, позитивне емоційне ставлення до людей. Щодо проявів різних компонентів емпатії то є суттєва різниця між групами А, В, С. Це виражається в тому, що у досліджуваних групи А и В на рівні статистичної відмінності є різниця з групою С, щодо проявів емоційного та інтуїтивного каналів емпатії. Таким чином, ми из'ясували, що у представників творчих професій більше проявляється інтуїтивний та емоційний канали емпатії.

2.3. Розвивально-корекційна програма розвитку емпатії в процесі професійної підготовки студентів закладів вищої освіти

За результатом теоретичного і емпіричного дослідження був визначений та статистично підтверджений прямий чи опосередкований вплив емпатії як складової професійно-важливих якостей представників професії «Людина-людина».

Проведений аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою В. Бойко та методикою А. Меграбяна, Н. Епштейна, дозволяє зробити висновки про те, що розвивального та корекційного впливу потребують студенти всіх спеціальностей.

Стосовно безпосередньої роботи психолога по організації тренінгу розвитку та корекції емпатії у студентів закладів вищої освіти, важливо дотримуватись концепції цілісного підходу до розвитку особистості, та розглядати її як сукупність психічних, фізіологічних, соціальних і духовних особливостей з точки зору її унікальності та неповторності.

Тому за методологічну основу програми ми взяли теорію В. Бойко, щодо розвитку емпатії як триєдиного явища. Так раціональний компонент емпатії ґрунтується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія). Це здібність (спроможність) людини передбачати почуття і переживання співрозмовника, що виникають в даний момент. Емоційний компонент емпатії - базується на переживаннях тих же почуттів, що і співрозмовник. В основі такого розуміння покладено знання перш за все власних почуттів. Інтуїтивний канал емпатії, як ми зазначали раніше (п.1.1.) – здібність бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту інформації про них, спираючись на досвід, що знаходиться у підсвідомому.

Вважаємо необхідним додати поведінковий компонент до розвитку емпатії, який ґрунтується на теорії установки і зазначає готовність індивіда до певної активності. Поведінковий компонент - це розвиток вміння надавати реальної підтримки партнеру, який потрапив у скрутну ситуацію.

Створена програма орієнтована на розвивальну та корекційну роботу зі студентами, що мають різні рівні проявів структурних компонентів емпатії.

Основними завданнями нашої програми є гармонізація рівня емпатії, її структурних компонентів шляхом:

- просвітницької діяльності, та формування когнітивного компоненту установки щодо розвитку розуміння значення емпатії як для професійної діяльності, так і для створення атмосфери ефективного спілкування з партнерами по взаємодії;

- виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток і усвідомлення власних емоційних проявів та спостереження і розуміння емоційних станів інших;

- рефлексії власного досвіду;

- формування нових емоційних реакцій і поведінкових навичок;

- тренування активного та інтуїтивного мислення.

Тренінгова програма орієнтована на **групову форму роботи**.

Кількість учасників: 10 – 13 чоловік юнацького віку (студентів).

Організація занять: 1 раз на тиждень.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Загальний час, необхідний для реалізації тренінгової програми: 5 тижнів.

Клієнтські технології. Після завершення реалізації тренінгової програми, клієнт має усвідомлювати різні компоненти прояву емпатії. Вміти розуміти власні почуття та почуття і стани інших людей.

Тренерські технології: вправи, групові обговорення, малюнкові методи.

Мета тренінгу - створити умови для особистісного росту учасників тренінгу, розвитку і вдосконалення здібностей розуміти власний емоційний світ, здібності до співчуття, співпереживання іншим.

Для активізації та оптимізації процесу розвитку емпатії та набування навичок емпатійного пізнання використовуються **триєдина структура тренінгу:**

- теоретична інформація, що надається під час роботи;
- практичний досвід, який студенти набувають в групі виконуючи вправи;
- та домашнє завдання як то перегляд кінофільмів, спостереження та ін..

Мета домашнього завдання – створення умов для отримання досвіду за межами групи. Закріплення вивченого та усвідомленого під час тренінгу.

Для створення атмосфери довіри і безпеки на початку вносяться та обговорюються основні **принципи та правила роботи групи:**

1. принцип застосування зворотного зв'язку»
2. принцип «тут і зараз»;
3. принцип конфіденційності;
4. принцип відкритості та щирості;
5. принцип «Я» (застосування самопізнання, самоаналізу та рефлексії);
6. Принцип активності, добровільності та відповідальності.

Правила:

1. Договір про зустріч у визначений час
2. Заперечення на образи інших;
3. Заборона відвідувати роботу в стані зміненої свідомості;
4. Конфіденційність інформації особистісного характеру;
5. Право на власні думки, почуття, потреби. Право вільно повідомляти про свої бажання.
6. Правило «піднятої руки», це право зупиняти обговорення;
7. Використання «Я-повідомлення» - говорити виключно від свого імені.

Зміст програми наочно висвітлений в таблиці 2.6. Повний обсяг програми представлено у додатку 3

Таблиця 2.6

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Знайомство учасників тренінгу й визначення групою цілей своєї роботи; створення в групі атмосфери психологічної безпеки, довіри.	Вправа «Знайомство. Очікування»	15 хв.
	Вправа «Будемо знайомі »	15 хв.
	Вправа «Я-асоціації або Мій портрет у променях сонця»	25 хв.
	Вправа «Дерево мети»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 2		
Розвиток раціонального компоненту емпатії, спрямувати пізнавальні процеси на розуміння стану іншої людини, формування та корекція установок сприяючих розвитку емпатії; розвиток рофлексії	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Міні лекція з обговоренням теми « Як я пізнаю іншого»	20 хв.
	Вправа 3. «Фотоальбом»	20 хв.
	Вправа 4. « Хвіст віслучка Іа»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 3		
Розвиток емоційного каналу емпатії, розвиток співпереживання, співчуття, усвідомлення відмінності ідентифікації та емпатії; розвиток рефлексії	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10-15 хв.
	Вправа «Хто для мене друг»	15 хв.
	Вправа «Вгадай почуття»	15 хв.
	Вправа « Скульптор і глина»	20 хв.
	Підведення підсумків	10 хв.
	Завдання до дому	10 хв.
Заняття 4		

Усвідомлення і розвиток інтуїтивного каналу емпатії; розвиток рефлексії	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Казка про...»	10-15 хв.
	Вправа «Перебіжчики і охоронці»	10 хв.
	Вправа-гра «Мафія»	25 хв.
	Підведення підсумків	10 хв.
	Завдання до дому	10 хв.
Заняття 5		
Розвиток поведінкових навичок співучасті та сприяння	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Комплімент/карусель»	15 хв.
	Міні-лекція з обговоренням «Вміння признавати цінність інших».	15 хв.
	Вправа «Чи правильно я тебе зрозумів...»	15 хв.
	Вправа «Передача рухів »	15 хв.
	Підведення підсумків. Завершальне коло	10 хв.

Таким чином, по завершенню програми ми очікуємо, що у учасників відбудеться гармонізація раціонального, емоційного та інтуїтивного каналу емпатії. Що студенти зможуть адекватно і точно відносно ситуації розуміти і проявляти емоції і на підґрунті цього вибудовувати поведінку під час взаємодії з іншими.

Висновки до другого розділу

У емпіричному дослідженні приймали участь студенти II-III курсу ННІ Педагогіки і Психології, спеціальності «Психологія» «Початкова освіта», та студенти I-II курсів ННІ «Культури та Мистецтв», спеціальності «Музичне

мистецтво», «Образотворче мистецтво», «Хореографія», Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Загальна кількість досліджуваних – 38 осіб.

Для досягнення мети роботи нами були обрані наступні методики: багатофакторний особистісний опитувальник (Р. В. Кеттела); методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В.Бойко, та опитувальник А.Меграбяна та Н.Епштейна «Шкала емоційного відгуку».

Всі респонденти були розділені на три групи за критерієм обраної майбутньої професії. Так група А – це майбутні практичні психологи, група В – це студенти спеціальності «Початкова освіта» та група С – представники творчих професій.

Проаналізувавши результати діагностики за багатофакторним особистісним опитувальником Р.В. Кеттела, ми виявили що на рівні статистичної значущості $p=0,01$ (за критерієм Краскала-Уоліса) є відмінності за фактором А, фактором В, фактором І, фактором L між групами А, В, С.; на рівні статистичної значущості $p=0,05$ за фактором фактор Q_1 .

Результати отримані за методикою В. Бойка показали, що високий рівень емпатії не був визначений в жодній групі. Студенти – психологи мають занижений рівень (55,8 %), 38 % середній і 6 % зовсім низький.

В групі студентів спеціальності «Початкова освіта» середній рівень розвитку емпатії спостерігався у 38,3% респондентів, занижений рівень виявили у 50% студентів, і низький рівень показали 16,3% студентів. Щодо студентів третьої групи (студенти ННІ мистецтв та культури), то високий рівень був відсутній, середній та занижений рівень мають 41,6% та 58,4 % відповідно. Респондентів з низьким рівнем емпатійних здібностей в цій групі не виявлено.

ВИСНОВКИ

Поняття «емпатія» має довгу історію становлення і являє собою складний феномен соціально-психологічного походження. Тлумачення природи, структури, механізмів даного феномену здебільшого визначається традиціями психологічних шкіл, до яких належать дослідники. Тож, такі дефініції даного феномену як співпереживання, співчуття, соціальна сенситивність, чуйність, вчуття, інтуїція, відображають різні грані даного явища в залежності від поглядів психологів, психофізіологів, філософів, педагогів.

У великому психологічному словнику емпатія має наступні визначення : по - перше, це нерациональне пізнання людиною внутрішнього світу інших людей (вчування). По - друге, естетична емпатія – вчування в художній об'єкт, джерело естетичної насолоди. Третім визначенням емпатія є розуміння її як емоційної чуйності на переживання іншого, в цьому випадку емпатія розглядають як різновид соціальних емоцій.

В рамках дипломного дослідження ми спирались на визначення В.Бойко, який розглядає емпатію як здібність особистості раціонально-емоційно-інтуїтивно віддзеркалювати іншу людину для подолання психологічного захисту та передбачення причин та наслідків само проявів людини, що дає можливість прогнозувати та адекватно впливати на її поведінку.

Дослідження можливостей емпатійного пізнання показало що, останнє виступає особливим проявом людської чуттєвості, яке дозволяє не просто проникнути у внутрішній світ людини, а відчути, тимчасово ототожнитися з нею, «зрозуміти почуттями» переживання іншої людини, досягти реального когнітивного єднання того хто пізнає і пізнаваного. Крім того, існуючі механізми емпатії дозволяють вибудовувати образи інших людей (реальних або уявних), інших об'єктів, в тому числі і неживих, що широко використовується і в мистецтві.

Для досягнення мети роботи нами були обрані наступні методики: багатофакторний особистісний опитувальник (Р. В. Кеттела); методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В.Бойко, та опитувальник А.Меграбяна та Н.Епштейна «Шкала емоційного відгуку».

З метою визначення достовірності розбіжностей за отриманими показниками психодіагностичних методик, нами був використаний статистичний критерій Краскала-Уоліса. Результати порівняльного аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між групами за наступними шкалами на рівні $p=0,01$: фактор А, фактор В, фактор І, фактор L, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії; на рівні статистичної значущості $p=0,05$: фактор Q₁, раціональний канал емпатії, проникаюча здібність, рівень емпатії (за методикою В. Бойка).

Проведений аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою В. Бойко та методикою А. Меграбяна, Н. Епштейна, дозволяє зробити висновки про те, що розвивального та корекційного впливу потребують студенти всіх спеціальностей.

Для досягнення мети роботи була розроблена розвивально-корекційна програма, мета якої - створити умови для особистісного росту учасників тренінгу, розвитку і вдосконалення здібностей розуміти власний емоційний світ, здібності до співчуття, співпереживання іншим.

Програма спрямована на гармонізацію раціонального, емоційного та інтуїтивного каналу емпатії. В результаті проходження тренінгу студенти зможуть адекватно і точно відносно ситуації розуміти і проявляти емоції і на підґрунті цього вибудовувати поведінку під час взаємодії з іншими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта /пер. з. англ. К.:Сфера, 1998. 342с.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез: принципы техники / пер. с англ. Е.Перовой, М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 416 с.
3. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
4. Басин Е.Я. Двуликий янус: о природе творческой личности. Москва : Магистр, 1996. 171с.
5. Басин Е.Я. Философская эстетика и психология искусства Москва: Гардарики, 2007. 287с.
6. Басин Е. Я. Творчество и эмпатия. *Вопросы философии*. 1987. № 2. С. 54-66.
7. Басин Е. Я. Художественное творчество и эмпатия. Художественное творчество и фантазия: философско-эстетический аспект: Антология: В 2-х ч. Ч. 2, М. : МГУКИ, 2007. С.5-44.
8. Бердяев Н. А. Смысл творчества. Опыт оправдания человека Москва : АСТ : Астрель, 2011. 668 с.
9. Большой психологический словарь. / Сост. и общ.ред. Б. Г. Мещеряков, В. П.Зинченко. Москва: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811с.
- 10.Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва, 1996.345с. URL: <http://osp.kgsu.ru/library/PDF/389.pdf> (дата звернення 10.10 2021р.)
- 11.Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта СПб.: Питер, 2001. 304с.
- 12.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. Москва: Издательство "Ось-89", 1999. 176 с.
- 13.Выготский Л. С. Психология искусства. Анализ эстетической Москва : Лабиринт, 1997. 415 с.

14. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии *Вопросы психологии*. 1975. № 2. С. 147-158.
15. Гиппенрейтер Ю. Б., Карягина Т. П., Козлова Е. Л. Феномен конгруэнтной эмпатии, *Вопросы психологии*. 1993. № 4. С. 61- 68.
16. Грузенберг С. О. Гений и творчество: основы теории и психологи творчества. Москва : «Красанд», 2010. 264 с.
17. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды: учебно-методическое пособие, СПб. : СПб НИИ физической культуры, 2006. 44с.
18. Емпатичне пізнання як особливий прояв людської чуттєвості. *Нова парадигма* / голов.ред.В.П.Бех.: Нац.пед.ун-т імені М.П.Драгоманова: Вип.119. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. 225с. С. 104 – 111.
19. Иган Д. Базисная эмпатия как коммуникативный навык. URL: <https://1vc0.ru/nauka/bazisnaya-empatiya-kak-kommunikativnyj>
20. Изард К. Е. Эмоции человека. Москва : Изд. МГУ, 1980. 440 с.
21. Ильин Е. П. Эмоции и чувства СПб. : Питер, 2007. 752 с.
22. Ильчук Л. П. Психоаналітична модель художньої творчості: досвід теоретичних модифікацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.08 "естетика" Київ, 2011. 16 с.
23. Карпенко Е. В. Основы психотренинга. Навчальний посібник. Львівський державний університет внутрішніх справ (ЛьвДУВС), Просвіт, 2015. 78 с.
24. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттела. СПб. : «Речь», 2001. 112с. С. 55-81, 96-97.
25. Климов Е. А. Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. Москва, 1982. С.74-77. URL: https://www.psychology.ru/library/Eugeny_Klimov/01.stm
26. Климов Е. А. Психология профессионала. Избранные психологические труды. Москва: Ин-т практической психологии: Воронеж: НПО МОДЭК, 1996. 400с.
27. Крайг Г., Бокум Д. психология развития. Спб.:Питер, 2005.940с.

- 28.Коханова О. П. Індивідуальний стиль професійної діяльності: значення та проблема формування. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5563/1/O.Kokhanova_TUOS_2_IL.pdf
- 29.Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией. *Антология современного психоанализа* Москва: Институт психологи РАН, 2000. С. 282-299.
- 30.Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч.посібник. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
- 31.Лазарева И. В. Гносеологический аспект эмпатии *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке*. 2004. № 1. С. 34-36.
- 32.Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу / В. М. Лейбин. Москва: АСТ, 2010. 956 с.
- 33.Мавродієва В.В. Ціннісні орієнтири студентства в умовах глобалізаційних процесів. *Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. Випуск 1.31. 2010. С. 127-134
- 34.Матюх Т.М. Емпатія як умова людської творчості. *Антропологічні виміри філософських досліджень*, Вип.7., 2015. С 17 – 27.
- 35.Матюх Т.М. Емпатія як трансестетичний феномен: дис... кандидата філос. наук: спец. 09.00.08. Рівне, 2016. 201с.
- 36.Манівлець Е. Є. Креативність як невід'ємна складова розвитку творчого потенціалу. *Право і суспільство*. 2012. № 1. С. 304-308.
- 37.Менджеріцкая Ю. А. Особенности эмпатии субъекта затрудненного общения. *Прикладная психология*. 1999. № 4. С. 54-63.
- 38.Менджеріцкая Ю. А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного и незатрудненного общения в ситуациях затрудненного взаимодействия: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих.наук. Ростов-на-Дону, 1998. 23 с.
- 39.Мінько Т.В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 2. С. 19-21.

40. Мэй Р. Искусство психологического консультирования Москва : Независимая фирма «Класс», 1994. 144 с.
41. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений Київ: Либідь, 1990. 192 с.
42. Орлов А. Б. Феномены эмпатии и конгруэнтность. *Вопросы психологии*. 1993. № 4. С. 68-73.
43. Пеньковська Н.М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч-метод посіб. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.
44. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: навч. посіб. Київ: ТОВ «Філі-студія», 2006. 320 с.
45. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и профессиональный спекты) / под ред. А. А. Бодалева, Н. В. Васиной. СПб. : Речь, 2005. 324 с.
46. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография. Минск: Бестпринт, 2006. 76 с.
47. Порвяткина О.В. Психологические условия формирования эмпатических действий у подростков. Автореф. на соиск. ученой степени канд. психол. наук. 19.00.07 Балашов. 2002. 16 с.
48. Райгородский Д.Я. Проактивная психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2008. 672 с.
49. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. О становлении Москва : Прогресс, 1994. 470 с.
50. Роджерс К. Эмпатия. Психология мотивации и эмоций [под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. Москва, 2002. С. 428-430.
51. Роджерс Н. Творчество как усиление себя. *Вопросы психологии* 1990. №1. С.164 – 168.
52. Рубинштейн С. Л. Эмоции и переживания личности. Спб.: Питер, 2000. С. 624–626.

53. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
54. Семеніхіна Г. В. Соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера та вступу молоді у шлюб. URL: http://scjournal.ru/articles/issn_2011-2911_2014_1-2_98.pdf
55. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
56. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг СПб.: Речь, 2005. 240 с.
57. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату СПб.: Речь, 2007. 336 с.
58. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2006. 240с.
59. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / сост. И. Авидон, О. Гончукова. СПб.: Речь, 2007. 256 с.
60. Стрелкова Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 Москва 1987. 24 с.
61. Троицкая Е.А Концепция эмпатии в зарубежной психологии конца XX – начала XXI. *Вестник московского государственного лингвистического университета*. 2011. вип. № 613. С. 52 – 64.
62. Трунов Д. Г. Феноменология самопознания : концепция множественного "Я" : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. філос. наук : спец. 09.00.01 Пермь, 2010. 34 с.
63. Туркова Д.М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 6. С.69-73.
64. Философский энциклопедический словарь М.: "ИНФРА-М", 1997. 576 с.
65. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
66. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному СПб.: Азбука, 2011. 256 с.

67. Фромм Э. Искусство любить Москва : Педагогика, 1990. 159 с.
68. Хекало М. Специфіка організації навчально-методичної діяльності майбутнього вчителя музики. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, 2012 № 6. С. 84 – 89.
69. Хьелл Л. Теории личности (основные положения, исследования и применение) СПб.: Питер Пресс, 2004. 608 с.
70. Шлейермахер Ф. Д. Речи о религии к образованным людям ее презирающим: Монологи Киев: ИСА, 1994. 432 с.
71. Этчегоен Г. Эмпатия *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2003. № 1. С. 61- 64.
72. Юнг К. Сознание и бессознательное: сборник. СПб: Университетская кн., 1997. 544 с.
73. Юсупов И.М. Психология эмпатии: автореф. на соиск. ученой степени доктора психол. наук. 19.00.01 СПб. 1995. 24 с.
74. Ясперс К. Рациональное понимание и понимание через вчувствование (эмпатическое понимание). Часть 2. Понятные психические взаимосвязи. URL: <http://www.practica.ru/Jaspers/chap11.htm>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Показники рівнів розвитку особистісних якостей (за Р. Кеттелом) групи А
N=14

Фактори	А	В	С	Е	F	G	Н	I	L	М	N	О	Q1	Q2	Q3	Q4
1	12	3	4	10	10	8	8	5	7	3	7	6	8	8	10	8
2	12	2	4	8	9	6	4	6	6	3	4	12	4	4	4	8
3	10	6	8	3	5	12	7	7	3	6	7	7	11	9	9	1
4	8	5	7	7	5	7	7	8	5	6	3	8	8	4	10	5
5	9	7	4	6	6	5	7	9	9	10	2	12	10	5	7	6
6	3	7	2	4	2	5	2	9	7	12	8	8	9	9	2	7
7	8	4	8	4	3	9	5	6	5	5	7	7	7	3	8	4
8	2	7	6	8	3	3	3	10	9	5	7	12	6	5	5	7
9	4	4	2	7	1	8	5	9	4	9	7	8	8	7	5	7
10	9	4	6	4	5	4	5	8	7	10	3	10	6	6	6	4
11	10	4	4	6	5	6	9	7	6	9	9	8	9	7	5	4
12	8	5	6	6	5	7	7	8	5	7	6	8	7	5	6	6
13	8	4	8	7	4	8	10	12	2	9	4	4	5	8	4	3
14	11	3	8	2	9	7	8	8	4	5	6	5	4	3	6	8

ДОДАТОК Б

Показники рівнів розвитку особистісних якостей (за Р. Кеттелом) групи В
N=12

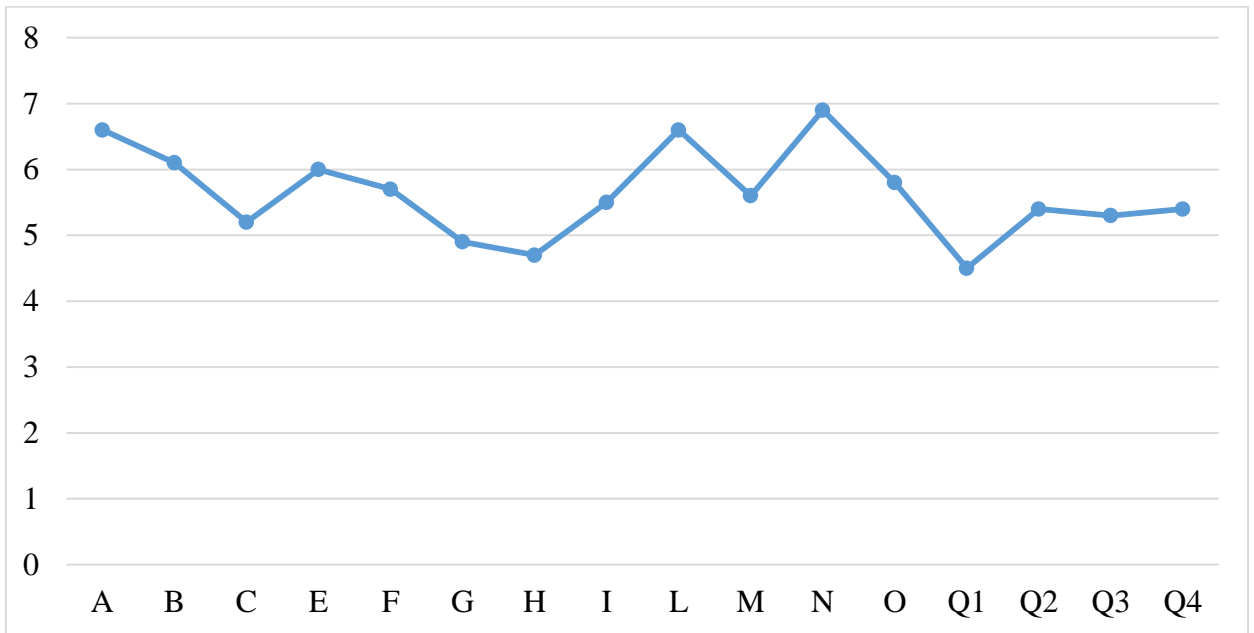
Фактори	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	10	5	9	7	10	9	8	6	9	9	9	8	7	5	8	7
2	8	4	6	8	8	7	6	2	8	6	5	6	8	4	4	10
3	7	5	7	11	7	6	5	4	9	3	8	7	6	2	4	8
4	8	6	10	8	8	6	7	5	12	5	5	9	7	5	9	6
5	4	4	7	9	6	4	5	2	8	6	4	9	5	6	5	3
6	5	5	7	8	6	5	5	4	7	8	9	8	5	4	8	5
7	7	5	6	7	5	7	6	5	3	4	3	7	2	5	3	8
8	4	3	4	6	7	5	5	3	5	6	5	9	3	3	5	7
9	5	4	4	7	4	6	4	4	6	7	10	4	5	3	6	4
10	3	4	4	6	5	2	4	3	6	3	5	8	4	4	6	5
11	2	3	3	5	3	4	5	3	7	5	6	8	6	5	7	6
12	2	4	4	5	4	3	4	5	9	7	5	6	4	2	6	4

ДОДАТОК В

Показники рівнів розвитку особистісних якостей (за Р. Кеттелом) групи С
N=15

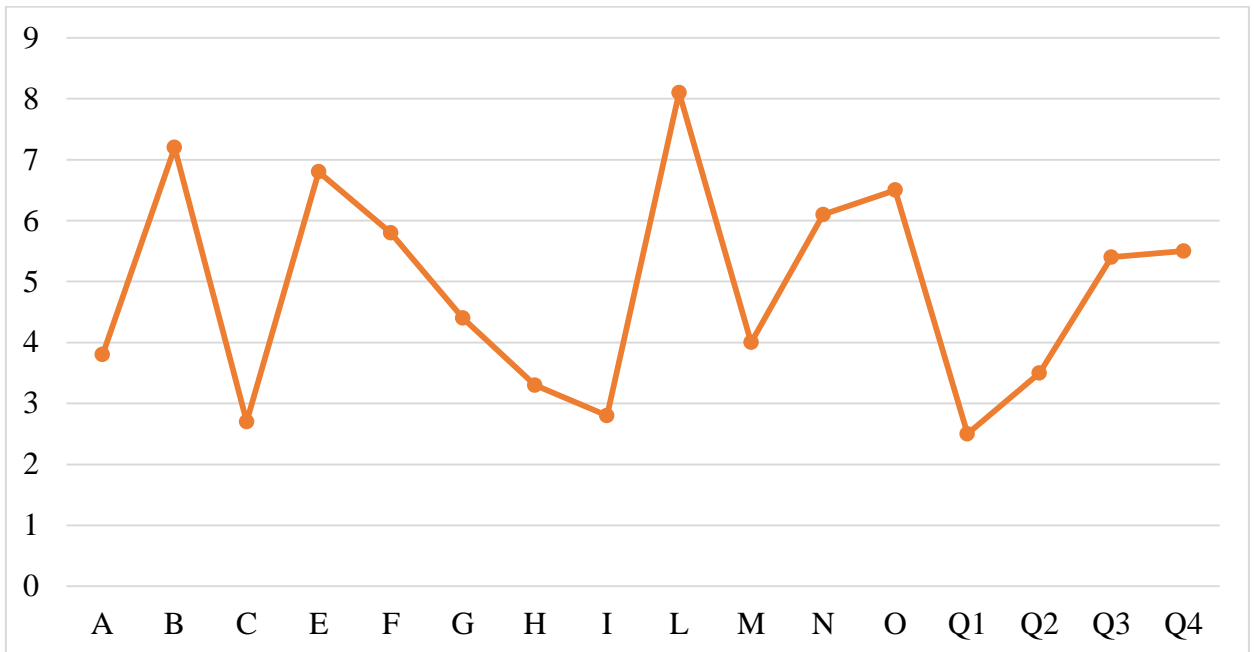
Фактори	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	5	7	4	7	6	7	6	5	8	6	8	8	4	8	5	9
2	4	5	5	4	6	5	4	3	10	8	7	6	3	4	6	9
3	4	6	7	8	5	6	7	1	7	4	5	7	5	6	7	8
4	3	4	3	6	4	5	4	6	10	5	8	9	3	5	4	3
5	5	8	3	4	8	9	5	4	8	2	7	11	4	4	5	4
6	7	5	5	10	9	8	6	7	4	4	5	5	3	3	7	4
7	5	6	6	6	4	12	8	5	9	7	9	8	7	7	9	7
8	3	6	6	4	4	3	4	2	5	4	3	3	2	4	4	7
9	7	5	4	8	10	8	9	5	5	3	10	4	5	4	4	4
10	4	6	2	5	5	5	7	3	8	4	5	6	4	3	8	7
11	3	5	4	7	3	8	5	2	9	3	3	8	4	5	4	6
12	3	6	4	6	4	6	7	11	7	7	4	7	3	9	5	5
13	5	6	7	5	5	7	5	4	9	5	10	4	7	5	4	3
14	4	7	6	4	6	8	5	5	6	4	3	9	9	4	5	7
15	3	5	4	5	3	5	5	3	6	4	5	6	2	4	6	8

ДОДАТОК Г



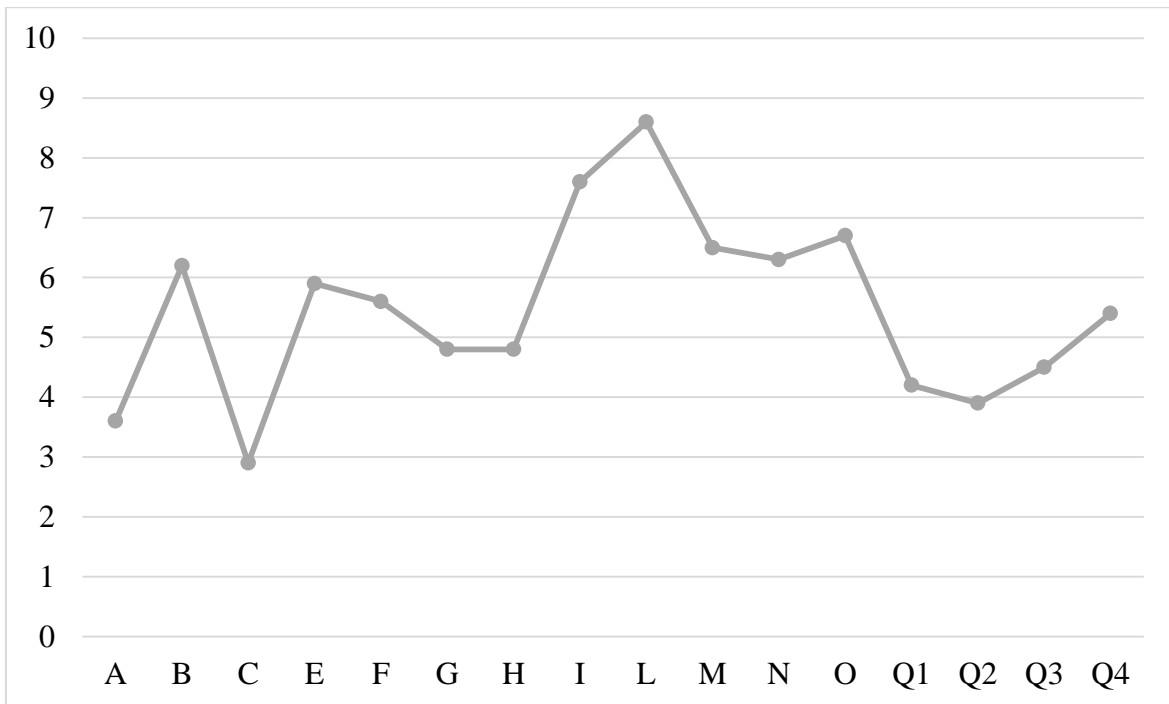
Профіль особистості за середніми показниками в стінах Група А

ДОДАТОК Д



Профіль особистості за середніми показниками в стенах Група В

ДОДАТОК Е



Профіль особистості за середніми показниками в стенах Група С

ДОДАТОК Ж

Значущі показники порівняльного аналізу за критерієм Краскала-Уоліса

№ п/п	Назва шкали	Показники критерію, χ^2	Рівень статистичної значущості
1.	Фактор А	9.683	0,01
2.	Фактор В	12.418	0,01
3.	Фактор І	14.357	0,01
4.	Фактор L	11.496	0,01
5.	Фактор Q ₁	8.219	0,05
6.	Раціональний канал емпатії	5.993	0,05
7.	Емоційний канал емпатії	11.439	0,01
8.	Інтуїтивний канал емпатії	13.813	0,01
9.	Проникаюча здібність	6.397	0,05
10.	Рівень емпатії (за методикою Бойко)	6.053	0,05

Примітка. $\chi^2_U = 9.21$ (p=0,01)

$\chi^2_U = 5.991$ (p=0,05)

ДОДАТОК 3

Пояснювальна записка

Створена програма орієнтована на розвивальну та корекційну роботу зі студентами, що мають різні рівні проявів структурних компонентів емпатії.

Основними завданнями нашої програми є гармонізація рівня емпатії, її структурних компонентів шляхом:

- просвітницької діяльності, та формування когнітивного компоненту установки щодо розвитку розуміння значення емпатії як для професійної діяльності, так і для створення атмосфери ефективного спілкування з партнерами по взаємодії;

- виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток і усвідомлення власних емоційних проявів та спостереження і розуміння емоційних станів інших;

- рефлексії власного досвіду;

- формування нових емоційних реакцій і поведінкових навичок;

- тренування активного та інтуїтивного мислення.

Тренінгова програма орієнтована на **групову форму роботи**.

Кількість учасників: 10 – 13 чоловік юнацького віку (студентів).

Організація занять: 1 раз на тиждень.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Загальний час, необхідний для реалізації тренінгової програми: 5 тижнів.

Клієнтські технології. Після завершення реалізації тренінгової програми, клієнт має усвідомлювати різні компоненти прояву емпатії. Вміти розуміти власні почуття та почуття і стани інших людей.

Тренерські технології: вправи, групові обговорення, малюнкові методи.

Мета тренінгу - створити умови для особистісного росту учасників тренінгу, розвитку і вдосконалення здібностей розуміти власний емоційний світ, здібності до співчуття, співпереживання іншим.

Для активізації та оптимізації процесу розвитку емпатії та набування навичок емпатійного пізнання використовуються **триєдина структура тренінгу:**

- теоретична інформація, що надається під час роботи;
- практичний досвід, який студенти набувають в групі виконуючи вправи;
- та домашнє завдання як то перегляд кінофільмів, спостереження та ін..

Мета домашнього завдання – створення умов для отримання досвіду за межами групи. Закріплення вивченого та усвідомленого під час тренінгу.

Для створення атмосфери довіри і безпеки на початку вносяться та обговорюються основні **принципи та правила роботи групи:**

7. принцип застосування зворотного зв'язку»
8. принцип «тут і зараз»;
9. принцип конфіденційності;
10. принцип відкритості та щирості;
11. принцип «Я» (застосування самопізнання, самоаналізу та рефлексії);
12. Принцип активності, добровільності та відповідальності.

Правила:

8. Договір про зустріч у визначений час
9. Заперечення на образи інших;
10. Заборона відвідувати роботу в стані зміненої свідомості;
11. Конфіденційність інформації особистісного характеру;
12. Право на власні думки, почуття, потреби. Право вільно повідомляти про свої бажання.
13. Правило «піднятої руки», це право зупиняти обговорення;
14. Використання «Я-повідомлення» - говорити виключно від свого імені.

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Знайомство учасників тренінгу й визначення групою цілей своєї роботи; створення в групі атмосфери психологічної безпеки, довіри.	Вправа «Знайомство. Очікування»	15 хв.
	Вправа «Будемо знайомі »	15 хв.
	Вправа «Я-асоціації або Мій портрет у променях сонця»	25 хв.
	Вправа «Дерево мети»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 2		
Розвиток раціонального компоненту емпатії, спрямувати пізнавальні процеси на розуміння стану іншої людини, формування та корекція установок сприяючих розвитку емпатії; розвиток рофлексії	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Міні лекція з обговоренням теми « Як я пізнаю іншого»	20 хв.
	Вправа 3. «Фотоальбом»	20 хв.
	Вправа 4. « Хвіст віслучка Іа»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	10 хв.
Заняття 3		
Розвиток емоційного каналу емпатії, розвиток співпереживання, співчуття, усвідомлення відмінності ідентифікації та емпатії; розвиток рефлексії	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10-15 хв.
	Вправа «Хто для мене друг»	15 хв.
	Вправа «Вгадай почуття»	15 хв.
	Вправа « Скульптор і глина»	20 хв.
	Підведення підсумків	10 хв.
	Завдання до дому	10 хв.
Заняття 4		

Усвідомлення і розвиток інтуїтивного каналу емпатії; розвиток рефлексії	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Казка про...»	10-15 хв.
	Вправа «Перебіжчики і охоронці»	10 хв.
	Вправа-гра «Мафія»	25 хв.
	Підведення підсумків	10 хв.
	Завдання до дому	10 хв.
Заняття 5		
Розвиток поведінкових навичок співучасті та сприяння	Ритуал привітання та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Комплімент/карусель»	15 хв.
	Міні-лекція з обговоренням «Вміння признавати цінність інших».	15 хв.
	Вправа «Чи правильно я тебе зрозумів...»	15 хв.
	Вправа «Передача рухів »	15 хв.
	Підведення підсумків. Завершальне коло	10 хв.

Таким чином, по завершенню програми ми очікуємо, що у учасників відбудеться гармонізація раціонального, емоційного та інтуїтивного каналу емпатії. Що студенти зможуть адекватно і точно відносно ситуації розуміти і проявляти емоції і на підґрунті цього вибудовувати поведінку під час взаємодії з іншими.

Зміст тренінгової програми:

Заняття №1

Мета: знайомство учасників тренінгу й визначення групою цілей своєї роботи; створення в групі атмосфери психологічної безпеки, довіри.

Обладнання: ватман, кольорові маркери, папір формату А4, кольорові олівці, ручки.

Привітання. Тренер представляється перед групою, повідомляє концепцію тренінгової програми, чим група буде займатися на поточному занятті. Разом із учасниками вирішуються організаційні питання (час, місце, тривалість зустрічей та ін.).

Обладнання: ватман, кольорові маркери.

Обговорення та ухвалення правил роботи групи (5 хв.)

Перелік правил (учасники можуть приймати існуючі правила та / або запропонувати власні):

- Добровільність участі;
- Щирість у спілкуванні;
- Анонімність ситуацій, випадків із життя, про які розповідають, не виносити сказане іншими за межі групи;
- Не критикувати і не оцінювати іншого учасника, якщо він сам тебе про це не попросить;
- Право на думку: немає правильних чи неправильних відповідей.

Правильна відповідь – та, яка насправді виражає твою думку.

Важливо наголосити на тому, що правила обов'язкові для виконання кожним із учасників групи.

Вправа 1. «Знайомство. Очікування» (15 хв.)

Мета: надати кожному учасникові можливість відрекомендувати себе групі.

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Тренер пояснює правила вправи, які складаються із наступних кроків:

- Привітання (Доброго дня, привіт, Hello та ін.);
- Повідомлення власного імені або псевдоніму;
- Найважливіше в житті для мене...
- Від тренінгу я очікую ...
- Від групи я очікую ...

Вправа 2. «Будемо знайомі» (25 хв.)

Мета: створити в групі емоційної свободи, відкритості, товариськості, довіри один до одного.

Обладнання: лист – опитувальник, в кількості членів групи.

Інструкція: Кожний з вас по отримає лист-опитувальник. Спробуйте заповнити анкету зібравши якомога більше підписів.

Обговорення: Учасникам пропонується висловитися про власні почуття та переживання під час виконання вправи Запропонувати створити групи «схожих відповідей» чи багато спільного помітили між собою.

Вправа 3. «Я-асоціації» (25 хв.)

Мета: самопрезентація, усвідомлення образу «Я», пізнання учасниками один одного.

Обладнання: папір формату А4, кольорові олівці.

Інструкція: Учасникам пропонується на папері зобразити те, з чим вони у себе асоціюються. На виконання малюнку дається 10 хвилин.

Обговорення: Після зображення «Я-асоціації», учасникам пропонується презентувати свій малюнок, розповісти про те, чому саме така асоціація у них виникає. На презентацію відводиться 15 хвилин.

Рефлексія (10 хв.)

Учасники діляться враженнями від проведеного заняття та своїми почуттями наприкінці роботи, висловлюють побажання іншим членам групи.

1. **Домашнє завдання:** (Для виконання домашнього завдання бажано мати зошит для ведення щоденника спостережень). Спостерігайте за людьми навколо. В будь яких громадських місцях виберіть об'єкт спостереження і уявіть:

- ким може бути обрана вами людина;
- Що вона думає чи відчуває в даний момент;
- Є жителем вашого міста, чи звідки приїхала ;
- Чи щаслива вона;

2. Переглянути серію фільму «Теорія брехні» чи навчально-науковий фільм «Невербальне спілкування» ч.1 – 4.

Заняття №2

Мета: розвиток раціонального каналу емпатії

Обладнання: папір формату А4, кольорові олівці, ручки.

Привітання. Обговорення домашнього завдання (10 хв.). Тренер розповідає учасникам групи на що направлене поточне заняття та які види роботи на ньому будуть виконуватися.

Вправа 1. «Привітання» (10 хв.)

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Учасники по колу вітаються, продовжуючи фразу: «Привіт (ім'я), сьогодні чудовий день тому, що ...».

Міні лекція з обговоренням теми « Як я пізнаю іншого» (15 хв.)

Мета: з'ясувати погляди учасників групи на перше враження від спілкування, які вони знають засоби впливати на створення першого враження, як вони розуміють стан іншого.

Обладнання: не потрібно.

Інструкція: Учасникам пропонується відповісти на запитання: « Мені людина подобається коли...» та «Коли я хочу сподобатись, то я...»

Обговорення: після виконання вправи учасникам пропонується скласти список того, на що в першу чергу ми звертаємо увагу оцінюючи інших і список власних властивостей які пропонуємо іншим. Порівняти їх.

Вправа 3. «Фотоальбом» (20 хв.)

Мета : тренування пам'яті, концентрація уваги на партнері.

Обладнання: дошка, стільці, фліп-чарт з маркером.

Інструкція: Учасникам пропонується уважно прослідкувати за іншими в групі запам'ятати їх жести, пози, особливості. Кожен учасник презентує себе, інші запам'ятавуть. Потім повторити ім'я та рух інших В «альбом можна зібрати тільки тих, кого повторив найточніше».

Обговорення: Після зображення пропонується відповісти на наступні запитання: Яка була атмосфера у групі під час ігри? Як ви обирали рух собі? Чиї рухи запам'ятали і чому»

Вправа 4. « Хвіст віслучка Іа» (20 хв.)

Мета: зняти напруження, організувати фізичну взаємодію. Сприяти виникненню партнерських стосунків. Викликати позитивне емоційне переживання від взаємної підтримки.

Обладнання: паперова або тканинна стрічка 15 – 20 см для кожної групи, що грає.

Інструкція: Учасникам пропонується розбитися на пари. Кожній групі видають «хвіст», який вставляють за пояс та обіймають один одного за талію. Так вони пересуваються під час гри. Завдання: обірвати якомога більше хвостів, зберегти свій «хвіст».

Обговорення: Після виконання обговорення.

Тренер має звернути увагу учасників групи на емоційний стан групи і настрій.

Рефлексія (10 хв.)

Учасники діляться враженнями від проведеного заняття та своїми почуттями наприкінці роботи, висловлюють побажання іншим членам групи.

Домашнє завдання: Коли станеться нагода (поїздка, черга, відвідування кафе та ін..) проведіть час за бесідою з іншим. Розвивайте цікавість. Інші (які знаходяться поза звичного соціального круга) з великою долею ймовірності мають інші погляди, манеру виражати думки, себе та ін. Спостерігайте.

Подивитись фільм «Тайни мозку», 2005р., Країна: Великобританія, BBC, Реж. Сем Старбрук.

Заняття №3

Мета: розвиток і усвідомлення дії емоційного компоненту емпатії

Обладнання: папір формату А4, ручки, м'ячик.

Привітання. Тренер розповідає учасникам групи на що направлене поточне заняття та які види роботи на ньому будуть виконуватися.

Вправа 1. «Привітання» (10 хв.)

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Учасники по колу вітаються, продовжуючи фразу: «Привіт (ім'я), на сьогодні я бажаю тобі ...».

Обговорення домашнього завдання.(15 хв.)

Вправа 2. «Хто для мене друг» (15 хв.)

Мета: розминка, стимулювання працездатності.

Обладнання: м'ячик.

Інструкція: Тренер закінчує речення «Для мене друг це той, хто... а для тебе?» і кидає м'ячика одному із учасників групи. Після цього виступаючий продовжує речення і передає м'ячика далі будь-якому іншому учаснику.

Обговорення: Після виконання доцільно поділитися враженнями, емоціями від вправи.

Вправа 3. «Вгадай почуття»

Мета: формування вміння визначати емоційний стан партнера по спілкуванню,

Обладнання: немає

Інструкція: Ведучий пропонує наступні ситуації: «Я себе відчуваю як Наташа Ростова на Балу» (захоплення), «Я себе відчуваю як Вінні – Пух, що застряг у дверях» (занепокоєність), «Я себе відчуваю як Аліса, що падає у нору Кролика»(тривога), «Я себе відчуваю як Му-Му, яку повинні втопити» (незахищеність, розчарування). Учасники по черзі описують свій стан, наприклад «Я себе відчуваю як Наташа Ростова на балу». Репліки членів групи: «Мені здається, и відчуваєш радість від того, що ти вже доросла» або « Я гадаю, що ти відчуваєш захоплення при вигляді пишноти навколо» і тому подібне. Як тільки отримана вірна аналогія. Авто її повинен сказати «вірно» і надає жетон. В кінці вправи підраховують кількість жетонів.

Обговорення: Після підводять підсумки визначаючи найбільш складні аналогії

Вправа 4. « Скульптор і глина» (15 хв.)

Мета: розвиток експресивності та вміння виражати свої емоції та почуття,

Використовують для розвитку емпатії та згуртованості групи.

Обладнання: немає

Обговорення: Як учасники відчували себе в ролі «скульптора» та «глини»? Які якості повинен мати «скульптор», а які «глина»? Чим пояснюється зрозумілість замислів для глядачів?

Після виконання доцільно поділитися враженнями, емоціями від вправи.

Рефлексія (15 хв.)

Учасники діляться враженнями від проведеного заняття та своїми почуттями наприкінці роботи. Відповідають на питання про те, що вони зрозуміли у ході тренінгу, над чим будуть працювати вдома самостійно. Учасники висловлюють побажання іншим членам групи.

Домашнє завдання: намагатись ставити себе на місце іншого. Цей навик є важливим не тільки тому, що допомагає краще зрозуміти людей, але й навчить дивитися на проблеми під іншим кутом, з іншої точки зору.

Подивитись фрагмент фільму: «Мастер і Маргарита» - «Що таке істина». Реж В.Бортко, 2005. Росія. Звернути увагу на зміну емоційних станів героїв.

Заняття №4

Мета: розвиток інтуїтивного каналу емпатії

Обладнання: папір формату А4, ручки, м'ячик.

Привітання. Рефлексія домашнього завдання(15 хв.).

Тренер розповідає учасникам групи на що направлене поточне заняття та які види роботи на ньому будуть виконуватися.

Вправа 1. «Природа мого настрою» (10 хв.)

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Учасники по колу вітаються та описують свій настрій за допомогою метафори природного явища (дощ, вітер, штиль та ін.).

Вправа 2. «Казка про...» (10 хв.)

Мета: розминка, зняття емоційної напруги, налаштування на роботу.

Обладнання: м'ячик.

Інструкція: Учасникам тренінгу пропонується скласти групову казку на тему яку вибере група. Головою умовою казки є те, що вона має відомий початок «Дуже давно на світі жили...» та кінець «І жили вони довго та щасливо», які повідомляє тренер. Увесь основний зміст казки мають вгадати учасники, додаючи до першого речення по одному своєму.

Тренер навмання кидає м'ячика учаснику, котрий після проголошення власного продовження казки повертає його знову тренеру, і так далі.

Вправа 3. «Перебіжчики і охоронці» (15 хв.)

Мета: розвиває навички міжособистісного сприймання і емпатії. навчитись знаходити порозуміння без використання слів, а також прогнозувати дію інших.

Обладнання: стільці.

Обговорення: На обговорення виділяється 10 хвилин.

Яка роль сподобалась більше? На які ознаки спирались спостерігаючи перебіжчиків?

Вправа-гра «Мафія» (20 хв.)

Мета: розширити межі спостережливості і швидкої орієнтації в співрозмовниках, надбання навиків впливу.

Обладнання: картки з надписами ролей учасників.

Інструкція: тренер надає інструкцію .

Обговорення: Після завершення гри ведучий пропонує поділитися враженнями щодо ігри; проаналізувати власну поведінку та поведінку інших; що допомагало визначити «мафію» чи навпаки залишитися невідомими; вказати на ознаки за якими пізнавалася поведінка конкретного учасника; відповісти на запитання інших членів групи якщо виникли.

Рефлексія (10 хв.)

Учасники діляться враженнями від проведеного заняття та своїми почуттями наприкінці роботи. Відповідають на питання про те, що вони зрозуміли у ході тренінгу, над чим будуть працювати вдома самостійно. Учасники висловлюють побажання іншим членам групи.

Домашнє завдання: вчитися визначати власні почуття. Цей навик формується не і іграх чи вправах, в основі лежить емоційна пам'ять, тому саме запам'ятовування власних станів і почуттів допоможе краще розуміти інших. Вести щоденник спостережень власних почуттів.

День тижня	час	подія	Почуття	Очікувана/ неочікувана	Результат/аналіз власних почуттів

Заняття №5

Мета: розвиток поведінкової складової емпатії – сприяння.

Обладнання: папір формату А4, ручки.

Привітання (10 хв.). Тренер розповідає учасникам групи на що направлене поточне заняття та які види роботи на ньому будуть виконуватися. Рефлексія домашнього завдання.

Вправа 1. «Комплімент / карусель » (10 хв.)

Мета: привітання, покращення настрою, налаштування на роботу.

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: Учасники по колу вітають один одного, продовжуючи речення: «Привіт (ім'я), мені подобається твоя ... (комплімент)». Учасник, який отримав комплімент, також вітається, дякує та звертається до наступного учасника, також продовжуючи речення.

Вправа 2. « Чи правильно я тебе зрозумів...» (20 хв.)

Мета: відпрацювання навичок активного слухання

Обладнання: жетони.

Інструкція: Учасникам по колу пропонується сказати ствердження, наприклад: «Жах, який сьогодні складний день...». Інші члени групи повинні уточнити, переформулювати, та підвести підсумок. За найбільш точне «попадання в почуття» учаснику групи надається жетон. Виграє той хто більше отримує жетонів.

Обговорення: Під час обговорення учасники дають відповіді на питання: чи складно було зрозуміти які почуття заховані за словами; яке з рефлексивних запитань було найбільш складним; чому важливо використовувати активне слухання в процесі емпатійного пізнання.

Вправа 3. «Передача рухів» (15 хв.)

Мета: розвивати чуттєвість, сприймання до дій інших, посилення емпатії

Обладнання: не потрібне.

Інструкція: учасники стають в коло один за одним на відстані 30-40 см, закривають очі. Той хто стає першим починає діяти: торкається руки, волосся, спини та т. ін.. Так кожний з учасників повинен передати цей рух. Ведучій змінюється.

Обговорення: Учасники відповідають на запитання: які рухи сподобались, які ні; з чим це пов'язано; чи точно до вас дійшли ваші рухи?

Рефлексія заключна (20 хв.).

Учасники діляться враженнями від проведеного заняття та тренінгової програми загалом. Відповідають на питання про те, що вони зрозуміли у ході занять, до яких висновків прийшли. Висловлюються стосовно того, чи досягли у ході спільної групової роботи тих цілей, які були поставлені на початку.

Тренер дякує учасникам за спільну роботу.