

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

**«Робота соціального педагога по розвитку емпатії
старшокласників»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

Назва освітньої програми

Спеціалізація Соціальна педагогіка

Назва спеціалізації

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка IV курсу, група СРК-20-1 Дарія КОПАНИЧУК

Підпис

Ім'я, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент _____ Людмила ЯКУБОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки

доктор педагогічних наук, професор _____

Юрій БРИНДІКОВ

Підпис

Ім'я, прізвище

_____ 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

Освітній рівень перший(бакалаврський)

Галузь знань 23 Соціальна робота

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

соціальної роботи і соціальної педагогіки

проф. Юрій БРИНДІКОВ

_____ 2024р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Копаничук Дар'ї

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Робота соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників»

Керівник кваліфікаційної роботи: Якубова Л. А, кандидат педагогічних наук, доцент

Затверджено наказом ректора університету від _____

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 12 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитування, анкетування, тестування: Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (за І.М.Юсуповим), методика вивчення рівня емпатії (Ю.Бойко). В опитуванні взяли участь 18 здобувачів освіти та соціальний педагог

4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): Скорочення та умовні позначки, вступ, розділ 1. Теоретичні основи роботи соціального педагога по розвитку емпатії старших підлітків Розділ 2. Експериментальне дослідження роботи соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників, методичні рекомендації щодо розвитку емпатії

старшокласників, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

4 рисунки, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 15 листопада 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи бакалавра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10 листопада 2023р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 10 січня 2024р.	виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 лютого 2024 р.	виконано
4	I розділ дипломної роботи.	До 01 березня 2024р.	виконано
5	II розділ дипломної роботи.	До 01 травня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 15 травня 2024 р.	виконано
7	Попередній захист дипломної роботи.	28 травня 2024 р.	виконано
8	Оформлення дипломної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 12 червня 2024 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	25 червня 2024 р.	виконано

Здобувач _____ Дар'я КОПАНИЧУК

Керівник роботи _____ Людмила ЯКУБОВА

АНОТАЦІЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема дипломної роботи «**Робота соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників**»

Студентка: Д. Копаничук

Керівник к. п. н., доцент Л. Якубова

Дипломна робота включає два розділи, шість підрозділів роботи, список наукових джерел (48 позицій, 8 з яких іноземною мовою) та 3 додатки. Загальний обсяг роботи складає 70 сторінок, основний зміст викладено на 59 сторінках. Роботу ілюстровано 6 рисунками.

Ключові слова: «розвиток», «соціальний педагог», «розвиток емпатії».

Об'єкт дослідження - розвиток емпатії у дітей старшого шкільного віку.

Предмет дослідження - форми і методи роботи соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників

За результатами дослідження проведено аналіз сучасного стану розробленості проблеми в наукових джерелах, особливостей роботи соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників, охарактеризовано інноваційні методи розвитку емпатії старшокласників

На основі отриманих даних в ході емпіричного дослідження розроблено та запропоновано програму розвитку емпатії старшокласників та методичні рекомендації соціальним педагогам щодо підвищення ефективності розвитку емпатії старшокласників. Одержані результати та методичні рекомендації можуть бути використовувати як соціальні педагоги, так і науковці, які займаються даною проблематикою.

Випускник _____ Д. Копаничук

Дата подання дипломної роботи до захисту _____ 2024 р

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ	11
1.1. Сучасний стан вивчення проблеми в наукових джерелах.	11
1.2. Робота соціального педагога по розвитку емпатії у старшокласників.	15
1.3. Інноваційні методи та форми роботи соціального педагога по розвитку емпатії у старшокласників.	27
Висновки до розділу	34
РОЗДІЛ II ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ	36
2.1. Опис організації дослідження. Отриманні дані в ході експериментального дослідження.	36
2.2. Програма роботи соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників	46
2.3. Методичні рекомендації для соціальних педагогів щодо розвитку емпатії старшокласників	50
Висновки до розділу	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	63
ДОДАТОК А Методики вивчення рівня емпатії старшокласників	63
ДОДАТОК Б Програмам розвитку емпатії старшокласників	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система освіти ставить перед практичною психологією питання про вплив різного роду навчальних навантажень, особливостей соціальної ситуації на розвиток соціальноадаптованої, активної, творчої особистості. Одним із напрямів досліджень педагогів і психологів, які здійснюються спільно з науковцями та лікарями, є вивчення умов і факторів збереження фізичного здоров'я дітей шкільного віку. [11]

Важливість цього напрямку зросла в останні десятиліття, особливо у зв'язку з погіршенням навколишнього середовища та збільшенням кількості дітей з певними порушеннями розвитку (наприклад, психічні розлади, сенсорні дефіцити, соматичні захворювання). Дослідження в рамках педагогічної психології, що вивчає вплив виховання і дисципліни на психічний розвиток дітей, майже завжди не враховують вплив інфекційних захворювань на онтогенетичний процес формування психіки. Тому виникає необхідність подальшої розробки теоретичних аспектів проблеми емпатії.

У сучасній психології та педагогіці питання емоційного розвитку особистості дитини визначено одним із пріоритетних. Емпатія є основою формування емоційного інтелекту, тому йому найбільше приділяється уваги. Почуття емпатії, які виникають у відповідь на досвід інших, підвищують усвідомлення важливості дотримання моральних норм, заохочують альтруїстичну поведінку та надають активну допомогу людям у складних ситуаціях.

У зв'язку з визнанням важливості емпатії як основи моральної поведінки особистості особливого значення набувають педагогічні дослідження, спрямовані на демонстрацію умов і методів цілеспрямованого розвитку цієї якості у школярів різного віку. Навчити дітей бачити і відчувати людей - одне з найважливіших і складних завдань у вихованні дітей. Здатність співпереживати близьким і незнайомим людям є результатом емпатії, тобто емоційного реагування на переживання інших, розуміння їхніх

почуттів і переживань, проникнення в їхній внутрішній світ і включення їх у власний розвиток особистості (В. Абраменкова, Л. Стрелкова).

Наше суспільство відчуває нагальну потребу в людях, які могли б поділитися своїм духовним багатством з іншими та виявляти духовну щедрість не на словах, а на ділі. Крім того, у сучасному стані формування нації складність соціально-економічної ситуації впливає на розвиток індивідуального характеру, спричиняючи значні зміни в потребах, мотиваціях до дій і навіть у всій моральній сфері. Тому психологічні дослідження моральних якостей та рівня емпатії учнів, є актуальними та необхідними.

Актуальність досліджуваного питання особливо пов'язана з багатозначністю терміна. «Емоційний розвиток» у різних епістемологічних підходах та індивідуальних концепціях. Інтегруючи результати досліджень емоційної сфери дитячої особистості, емоційний розвиток необхідно розуміти як складний і закономірний процес афективної сфери в контексті загальної соціалізації учня.

Багато досліджень показали, що підлітковий вік є дуже важливим періодом у соціальному розвитку людини, формуванні зв'язків з оточуючими, а особливо формування емпатійних здібностей. Прийняття нових соціальних ролей, відчуття дорослості, здатність моделювати власну поведінку, формування власних очікувань щодо поведінки інших роблять дітей у цьому віці сприйнятливими до розвитку емпатійних здібностей (Г. Абрамова, Т. Гаврилова).

У багатьох дослідженнях довели, що створення умов для емпатійної взаємодії між учнями, а також між вчителями та учнями є важливим елементом позитивної соціальної ситуації в розвитку підлітків (Л.Бойович, С. Якобсон). Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемі виникнення емпатії, знання про особливості розвитку цієї риси та умови її виникнення у дітей різних вікових груп, особливо підлітків, є неповними. При цьому сучасні шкільні освітні програми не обов'язково

передбачають конкретні завдання для розвитку співчуття та емпатії до інших, а розвиток емпатії зазвичай відбувається спонтанно. Психолого-педагогічні практики повинні розробити науково обґрунтовані програми для підвищення емпатії у молодших школярів.

Проблема емпатії є однією з найскладніших проблем психолого-педагогічної науки. Неоднозначність цього феномену для вчених підтверджується різноманітними визначеннями його сутності, механізмів, функцій, ролі емпатії в моральному розвитку особистості, просоціальної поведінки, альтруїзму тощо.

В даний час ця проблема поступово переходить на міждисциплінарний рівень і є предметом інтенсивної уваги з боку філософії, соціології, педагогіки і практично всіх галузей психології, тобто психології, особистості та ін. (А.Маслоу, Р.Мей, К.Роджерс, К.Хорні, З.Фрейд); Психологія Мораль (А.Сміт, Г.Спенсер, А.Шопенгауер); Психологія мистецтва (В.Ліппс, С.Маркус, Р.Мей, К.Юнг).

Сьогодні пошук нових форм і методів формування емпатичної молодіжної культури пов'язаний із розробкою та впровадженням ефективних освітніх технологій, зокрема ігрових. Філософсько-педагогічний підхід до гри як особливого способу взаємодії зі світом був розроблений ще в працях античних філософів (Аристотель, Платон) і класиків педагогіки (Я.Коменський, Ж.Руссо та ін.) і т.д.

Накопичений матеріал потребує певної систематизації, узагальнення та доповнення. Без теорії емпатії було б немисливо розробити теорії особистості та міжособистісних стосунків і зрозуміти природу людей як соціальних істот та агентів самовизначення. Теорія емпатії може допомогти вирішити деякі з найскладніших проблем у психології та педагогіці.

Об'єкт дослідження - розвиток емпатії у дітей старшого шкільного віку.

Предмет дослідження - форми і методи роботи соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати розвиток емпатійних здібностей старшокласників в умовах навчання іноземної мови та надати методичні рекомендації щодо роботи соціального педагога з розвитку емпатії.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати теоретичні засади розвитку емпатії старшокласників у психолого-педагогічній літературі;
- 1 розкрити специфіку старшого шкільного віку як сенситивного періоду для розвитку емпатії в учнів; .
- 2 дослідити рівень розвитку емпатії в учнів старших класів;
- 3 розробити методичні рекомендації соціальним педагогам щодо підвищення рівня розвитку емпатії старшокласників.

Методи дослідження у процесі роботи ми використовували наступні методи науково-педагогічного дослідження: теоретичних методів: аналіз, синтез, порівняння, класифікацію, систематизацію, узагальнення, що дозволило нам здійснити дослідження стану розробки проблеми дослідження у науковій літературі, уточнити сутність, побудову та особливості розвитку емпатії у школярів; емпіричних: спостереження, анкетування, тестування, опитування, що дозволило здійснити емпіричне дослідження рівня розвитку емпатії в учнів старшого шкільного віку; методів обробки результатів дослідження: групування, статистичні методи.

Практичне значення: складена, на основі отриманих результатів програма розвитку емпатії у дітей старшого шкільного віку може бути використана під час навчально-виховного процесу у школах, а отримані результати дослідження – під час розробки програм, посібників з навчально-виховної роботи для закладів, навчальної літератури для, слухачів системи безперервної освіти, педагогів практиків.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі «Перші Київські курси іноземних мов» у місті Хмельницький. Вибірку склали 20 респондентів – старшокласників та соціальний педагог.

Апробація дослідження Основні положення дипломної роботи представлені публікацією на тему «Теоретичні основи розвитку емпатії старшокласників» у збірнику наукових праць «ЗГУРТОВАНІСТЬ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ» зб. Наукових праць студентів та викладачів.

Структура роботи дипломна робота включає два розділи, список наукових джерел (52 позицій) та 2 додатки. Загальний обсяг роботи складає 75 сторінок, основний зміст викладено на 67 сторінках.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1 Сучасний стан вивчення проблеми в наукових джерелах. Поняття «емпатія»

Близько століття тому галузь психологічної науки включила поняття «емпатія» в свою категоріальну структуру. До його введення дослідники переважно використовували термін «симпатія» для опису взаєморозуміння, чутливості та емоційного зв'язку з емоційними станами та переживаннями іншої людини.

У радянській психології, в тому числі й українській того часу, термін «емпатія» з'явився завдяки дослідженням Т.П. Гаврилова на початку 1970-х років.

Емпатія, що походить від грецького слова "patho", що означає глибоке почуття, визначається як форма навчання, заснованого на розумінні. Префікс "em" означає спрямованість усередину. [5]

Е. Тітченер ввів у психологію поняття емпатії, спираючись на філософські ідеї Е. Кліффорда і Т. Ліппса.[9] З філософської точки зору Т. Ліппс широко досліджував поняття симпатії та теорії навчання. Т. Ліппс розглядав емпатію як засіб і метод осягнення сутності психологічного явища. Він пояснив, що люди вчаться в інших, сприймаючи їхній досвід через власний. Цей зв'язок між емпатією та альтруїстичною поведінкою є важливим.

На ранніх етапах розвитку психології першоджерелами розуміння емпатії слугували праці Т. Рібо, В. Штерна та інших учених. Т. Рібо розглядав симпатію як фундаментальну емоцію, яка є основою для розвитку соціальних почуттів.

Спираючись на цю перспективу, В. Штерн підкреслював, що навіть у дитинстві діти здатні піклуватися про емоції інших і брати участь у

альтруїстичних діях. Введення Е. Тітченером у психологію терміна емпатія призвело до його розширення та появи різних трактувань.

3. Фрейд вважав, що емпатія відіграє певну роль у формуванні сприйняття психічних станів і викликає специфічні переживання від самого акту сприйняття емоцій. У своєму гуманістичному психоаналізі Е. Фромм дещо ототожнював емпатію з поняттям ідентифікації, стверджуючи, що вона сприяє встановленню значущих міжособистісних стосунків. У сучасних наукових дослідженнях розвиток емпатії став темою, що цікавить різні дисципліни, включаючи філософію, соціологію, педагогіку та всі галузі психологічної науки. [10]

Емпатія — це тема, яка широко досліджується в різних галузях психології, включаючи психологію особистості, вікову психологію, педагогічну психологію, соціальну психологію, моральну психологію та психологію мистецтва.

Дослідники з різних країн виділяють дві основні функції емпатії. По-перше, він відіграє значну роль у поведінці індивіда, зокрема у визначенні його рівня альтруїзму. Це визнавали такі вчені, як А. Валлон, В. Макдугал, Н. Епштейн, Т. Ліппс, Т. Рібо. По-друге, емпатія розглядається як унікальна форма емоційного розуміння, що дозволяє людині осягнути внутрішній світ інших. Цю точку зору підтримують такі дослідники, як А. Аш, К. Роджерс і М. Шелер.

Емпатія визначається як здатність відображати та розуміти емоційні переживання внутрішнього світу іншої людини, як описують Т. Гаврилова та Т. Василюшина. Це сприяє взаєморозумінню, сприяє домовленості та регулює міжособистісні взаємодії під час спілкування. [8]

Далі В. Кротенко досліджує емпатію з трьох ракурсів, наголошуючи на її ролі як психічного процесу, що моделює динамічний і поетапний характер емоційних переживань, а також емоційну реакцію на поведінку інших. Емпатія визначається як здатність емоційно реагувати на переживання іншої

людини, включаючи рефлексію над власними емоціями, думками та розумінням особистості, якій співпереживають.

У галузі психології з'явилися різні погляди на емпатію. Деякі розглядають це як емоційний процес, коли один відчуває той самий емоційний стан, що й інший, у відповідь на свою емоційну поведінку. Інші розглядають це як когнітивний процес, що включає розуміння та прийняття внутрішнього життя та точки зору іншої людини.

Деякі вважають емпатію складною взаємодією афективних і когнітивних процесів, тоді як інші описують її як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму рефлексії. Крім того, існують точки зору, які підкреслюють взаємодію між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами, а також ті, які розглядають емпатію як інтегровану комбінацію когнітивних, емоційних і рухових елементів.

Різні дослідники досліджували форми та види емпатії, що призвело до різних точок зору. Деякі дослідники зосереджуються на двох формах – емпатії та співчутті, тоді як інші виділяють широкий спектр типів, включаючи емоційну, когнітивну та поведінкову емпатію.

Емпатію можна спостерігати в різних соціальних контекстах, таких як близьке спілкування, професійна взаємодія та ширша суспільна взаємодія. Це також може поширюватися на власну саморефлексію індивіда та його сприйняття минулих і майбутніх подій.

Крім того, емпатія відіграє певну роль у розвитку спільної саморегуляції в міжособистісних взаємодіях. Огляд досліджень емпатії виявив кілька форм, включаючи емпатію та співчуття, активну та пасивну емпатію, рефлексивну та особисту емпатію та конгруентну емпатію. За словами М.Д. Няголової, А.В. Петровський, К.К. Платонов, О.П.Саннікова та О.П.Сопіков виділяють три типи емпатії: емоційну, когнітивну (прогностичну) та поведінкову (активну, вольову). [17]

Одним із напрямів дебатів серед дослідників є визначення природи емпатії. Більшість дослідників вважають, що емпатія – це вроджена риса

особистості, яка розвинулася протягом еволюції *Homo sapiens*. Однак є 21 вчений, які схиляються до соціокультурної перспективи, зосереджуючись на вивченні емпатії в індивідуальному розвитку.

Журавльова Л.П. розглядає емпатію як системне явище в мета системі людина-світ, що характеризується структурними елементами (рівнями емпатичного відображення та відповідними типами емпатії), динамічними аспектами (механізмами розвитку та формами емпатії), функціональними компонентами (емпатійними установками та їх варіаціями).), а також хронологічні фактори (вік), які охоплюють його біопсихосоціально-духовну природу.

На ранніх стадіях розвитку філософії поняття емпатії було присутнє, хоча й під іншим терміном, і було пов'язане насамперед з особистим моральним зростанням.

Т.П. Гаврилова розкриває тему справедливості, досліджуючи праці філософів 19 століття. У сфері психології когнітивний аспект приділяє велику увагу акту сприйняття, який передбачає здатність емпатично розуміти емоції та думки інших за допомогою уявних сценаріїв і соціального розуміння під час внутрішніх обговорень або міжособистісних взаємодій.

Грунтовно дослідивши історичний розвиток емпатії у царині філософії, В.Ю. Пузиревський стверджує, що емпатію можна розглядати як спеціалізований або імпліцитний аналіз, якщо на це вказують інші концепції, прийомів і методів, спрямованих на підтримку або відновлення «епістемологічної» дистанції між суб'єктом і об'єктом. Ця дистанція відноситься до суб'єкта пізнання і спілкування, який спочатку надається або рефлекторно отримується.

Однак, з психологічної точки зору, таке розуміння емпатії представляє лише другорядний аспект і не повністю охоплює суть і роль емпатії в міжособистісному спілкуванні та взаєморозумінні між людьми. Крім того, таке філософське трактування емпатії В.Ю. Пузиревський фактично випускає з уваги не тільки психологічний вимір, але й етико-аксіоматичний зміст, який

охоплює філософія, на додаток до онтологічних, епістемологічних і методологічних аспектів, про які згадували вчені.

Важливо відзначити, що В.Ю. Пузиревський визнає, що процес емпатії починається з глибокого усвідомлення внутрішнього світу іншої людини, включаючи розуміння та оцінку того, як вона сприймає та переживає власну внутрішню реальність. Однак необхідно розширити тему емпатії, оскільки і симпатія, і емпатія активуються як емоційні та поведінкові реакції на емоції інших.

Згідно з нещодавньою публікацією в журналі *Neuroscience* 9 жовтня, вчені Макса Планка виявили, що відчуття комфорту та легкості можуть перешкоджати здатності людини співпереживати болю інших. Щоб дослідити це явище, дослідники провели перцептивний експеримент за участю пар учасників, які одночасно піддавалися як позитивним, так і негативним візуальним і тактильним стимулам.

Тест виявив помітну різницю: у той час як один партнер зіткнувся з приємним подразником, інший партнер зіткнувся з неприємним. Як наслідок, здатність до емпатії в окремих людей швидко зменшувалася. Їхні особисті емоції спотворювали їхню оцінку емоцій інших.

Ті, хто відчував позитивні почуття, сприймали негативний досвід своїх партнерів як менш інтенсивний, ніж він був насправді. І навпаки, люди, які відчували виключно негативні емоції, вважали позитивний досвід своїх партнерів великим значенням. [1]

1.2 Робота соціального педагога по розвитку емпатії у старшокласників

Наявність емпатії не дозволяє людям переступати моральні межі та дозволяє їм ефективно оцінювати власну поведінку, а також поведінку інших. Загальновизнано, що найбільш інтенсивні емоційні зустрічі

відбуваються в період підліткового віку, який позначений значними трансформаціями, які впливають на ріст учня та його здатність до емпатії.

Накопичення даних у сучасній психології забезпечило дослідників засобами для вивчення та аналізу розвитку емпатії в онтогенетичному розвитку особистості. Значного значення набуло розуміння умов і факторів, що впливають на виникнення, розвиток і динаміку емпатійного процесу.

Ключові фактори включають розвиток когнітивних процесів, минулий емоційний досвід, навички спілкування та особистісні характеристики, такі як інтернальність, стабільність, прийняття ролі та самоідентифікація. Інші фактори, які вступають у дію, включають домінуючу мотивацію, значущість суб'єкта в системі цінностей, демографічні чинники, соціальні фактори та характеристики емоціогенних або емпатогенних ситуацій. Крім того, виявлено соматогенні, психогенні та особистісні фактори.

У роботах О. Лазурського, Г. Трошина та інших науковців досліджуються взаємозв'язки між проявом психологічних новоутворень особистості та особливостями її емоційного розвитку. Запорожець і Неверович виявили, що під час переходу від раннього дитинства до дошкільного віку відбуваються зміни в емоційних процесах, які регулюють поведінку та міжособистісну взаємодію дітей. Цей перехід знаменує собою появу емпатії та співчуття до інших.

Перший досвід симпатії та емпатії до дорослого, якому довіряють, формується через тривале спілкування, де дорослий виявляє безумовну любов, задовольняючи дитину. До кінця першого року життя у дитини формується синтонія, здатність реагувати на емоційний стан оточуючих.

Синтонія є основою емпатії, що дозволяє дитині розуміти емоції інших і реагувати на них. Індикаторами розвитку цього процесу є рівень, тривалість та інтенсивність синтонії. З часом емпатія зазнає трансформацій, ускладнюючись під впливом виховання іншої людини.

У дошкільному віці синтонія поступово втрачає своє значення, оскільки дитина стає більш незалежною від прямих ситуативних впливів. На

думку Г. Бреслава, емоційний стан іншої людини впливає на дитину дошкільного віку лише в тому випадку, якщо дитина активно бере участь у ситуації, яка викликає співпереживання чи емоцію.

Крім того, дитина повинна бути повністю залучена в ситуацію і мати розуміння факторів, які сприяють такому емоційному стану. По суті, дитина повинна бути здатною поставити себе на місце інших і пережити їхні триумфи та невдачі. Автор припускає, що ця здатність розвивається до кінця дошкільного віку. Отже, протягом онтогенетичного розвитку процес емпатії зазнає трансформацій, стаючи більш складним і глибоким завдяки як мікро-, так і макросоціальним впливам.

С. Д. Максименко визначає емпатію як особистісно-психологічну характеристику, яка дає змогу індивідам співпереживати та співчувати іншим. Це визнається ключовим аспектом спілкування, який сприяє збалансованим міжособистісним стосункам і керує поведінкою у відповідних просоціальних контекстах.

У міру дорослішання діти набувають здатності розрізняти правильні дії та неправильні. «Зріле моральне судження» виходить за межі простого запам'ятовування соціальних норм і правил. У сфері суспільних взаємодій поставлене завдання передбачає прийняття справедливих рішень. [16]

На формування моральних суджень у дітей впливають різні чинники, такі як життєві ідеали, етичні норми, сімейні цінності, традиції, емоції, які відчуються в конкретних ситуаціях. С. Максименко помітила, що дівчата допідліткового віку (11-12 років) схильні до більшої турботи та емпатії до оточуючих порівняно з їхніми однолітками, зокрема щодо гендерної диференціації. Коли діти ростуть, у них розвивається здатність до моральної поведінки, що ґрунтується на співчутті та турботі про інших.

Слід зазначити, що існують гендерні відмінності в розвитку емпатії, причому дівчата демонструють швидший прогрес порівняно з хлопчиками. Це можна пояснити прискореним психофізіологічним і соціальним дозріванням дівчат порівняно з хлопцями. Коли діти розширюють свій

соціальний кругозір, вони глибше розуміють конфлікти та напруженість у своїх мікросоціумах, включаючи сім'ю, школу та сусідні домогосподарства. Діти, які пережили розлучення батьків, деструктивне сімейне середовище, безпритульність або насильство, повинні навчитися долати цей негативний досвід. Те, як люди справляються зі своїм новим життям і пристосовуються до нього, передбачає прийняття певні механізми подолання, специфічні соціально-психологічні форми поведінки та емоційні реакції. Ці фактори в кінцевому підсумку формують їхнє особистісне зростання.

Діти, які мають більш різноманітний і збагачуючий життєвий досвід, краще підготовлені до розуміння складності та неоднозначності міжособистісних зв'язків як у їхніх сім'ях, так і серед однолітків. Цей вплив також культивує просоціальну поведінку, що ґрунтується на емпатії. Розвиток емпатійних стосунків спирається на соціальний досвід. Без розуміння та співпереживання іншим неможливо по-справжньому з'єднатися з їхніми емоціями та переживаннями.

Тому розвиток і прояви інтегральної емпатії разом із різними її формами переплітаються з притаманними якостями особистості та її соціокультурним середовищем, зокрема вихованням, емоційним і життєвим досвідом, особистими переконаннями та соціальними установками. Емпатія виникає, проявляється та процвітає через міжособистісні взаємодії. Визнаючи цей феномен фундаментальним аспектом інтимно-особистісного спілкування, можна зробити висновок, що сімейні стосунки є основою для виникнення, зростання та прояву індивідуальної емпатії.

Діти, які отримують від батьків безумовну любов, довіру і тепло, виявляють адекватні форми емпатії. Ці емпатичні діти демонструють позитивну соціальну та психологічну адаптацію. І навпаки, відсутність або відсутність емпатійних стосунків у сімейному оточенні призводить до дезадаптивних рис особистості, таких як тривога, агресивність, невпевненість, антиемпатія та відчуженість.

На здатність проявляти підвищену емпатію, в тому числі і в більш розвинених формах, також впливають регіональні культурні традиції, психологічний клімат в сім'ї, переважаючі стилі взаємодії з дитиною. Неадекватні соціокультурні чинники можуть призвести до відхилень у розвитку емпатії, що зрештою призведе до соціально-психологічної дезадаптації, прагнення до ескапізму та переваги міжособистісної взаємодії у віртуальному просторі.

Формування емпатичної культури – складний і динамічний процес, який потребує специфічних педагогічних умов і грамотного керівництва. Однак у науковій літературі немає єдиної думки щодо точного визначення терміну «стан».

Відповідно до Великого енциклопедичного словника, умова — це необхідна обставина або вимога для досягнення чого-небудь. Так само словник С. Ожегова визначає умови як обставини або правила, які визначають результат діяльності. В. Ширшов додає, що умова – це обставина, яка залежить від наявності чи зміни чогось іншого. Щоб продовжити нашу роботу, важливо зрозуміти точне значення терміну «педагогічна умова». Звертаючись до словників, ми натрапляємо на визначення педагогічної умови, де йдеться про необхідну обставину, передумову успішної реалізації навчально-педагогічного процесу.

Численні сучасні дослідники намагалися розмежувати поняття «умова» і «фактор», на думку цих вчених, умови і фактори виконують різні функції, але можуть збігатися по суті. Фактори виступають як причини і рушійні сили в освітньому процесі, спираючись на наявність необхідних педагогічних умов, як внутрішніх, так і зовнішніх щодо школяра.

Особистість дитини, будучи соціальним атрибутом індивіда (як індивіди народжуються), можна зрозуміти, лише досліджуючи дитину в рамках відносин, що складаються між нею та іншими. Саме завдяки аналізу впливу дитини на свідомість інших і її внеску в кінцевий результат колективної діяльності ми можемо зрозуміти її особистість. Значну роль у

формуванні моральності відіграє ставлення дитини до оточуючих, у тому числі його зміст, характер, манера вираження.

Сфера практичних дій, зокрема поведінки людини по відношенню до інших, охоплює мораль. Саме через ці дії розкривається справжня природа індивіда, про що говорив І. Кант, називаючи їх «актами вільної волі».

Серед численних факторів, що впливають на педагогіку, ми виділили три основні умови: а) врахування впливу здоров'я на розвиток і психологічні особливості учнів; б) впровадження освітньої системи, яка охоплює змістовні, процедурні та контрольні аспекти; в) адаптація змісту формування культури емпатії до процесу навчання.

Емоції відіграють вирішальну роль у самосвідомості, слугуючи незалежним вираженням особистості. Розуміння хвилювань людини, джерел щастя та причин смутку дає цінне розуміння її особистості.

Емоція, що походить від латинського слова «emovere», що означає хвилювати або стимулювати, являє собою загальну сенсорну реакцію, викликану як зовнішніми подразниками навколишнього середовища, так і внутрішніми сигналами, що надходять від органів і тканин тіла. Ці реакції неминуче викликають фізіологічні зміни в організмі. [4].

Емоції мають здатність посилювати мотивацію та мобілізувати життєву енергію, діючи як незалежні джерела мотивації, які можуть керувати поведінкою. Фактично, коли інтерес є, інші стимули стають непотрібними. Емоції можуть мати більший вплив, ніж інші потяги, або підсилюючи, або послаблюючи їх. Завдяки прямому досвіду емоції служать позитивним або негативним підкріпленням, сприяючи набуттю корисної поведінки, одночасно усуваючи ті, які виявилися неефективними (наприклад, почуття сорому або провини).

Крім того, емоції відіграють вирішальну роль у регулюванні людського спілкування, діючи як форма невербальної мови. Вираз обличчя, жести та поза передають емоційні стани, які ми розглядаємо під час взаємодії. Насправді приблизно 80% інформації, яку ми отримуємо від інших,

передається через їх зовнішній вигляд. Навіть від народження немовлята встановлюють свої перші зв'язки з іншими через емоційний обмін. Ці емоційні ставлення до предметів, явищ, людей стають стійкими, породжуючи такі почуття, як любов, прихильність, відповідальність. Ці почуття служать ядром психічного життя і основними факторами, що формують характеристики особистості.

Кожне почуття, будь то моральне, естетичне, інтелектуальне, практичне чи батьківське, вносить свій внесок у цей складний гобелен емоцій. Різні емоції проявляються по-різному. Кохання, наприклад, викликає безліч емоцій, таких як радість, смуток, гнів, страх і горе. Цей досвід надає сенсу людському існуванню та формує наші цінності, визначаючи, що є важливим у житті. Вони також визначають наше розуміння соціального світу та регулюють нашу поведінку в цьому середовищі.

Емоції відіграють важливу роль у активізації та організації наших процесів сприйняття, пам'яті та мислення. Без емоцій не існувало б прагнення до правди та творчості. Емоції безпосередньо впливають на нашу вегетативну нервову систему, яка, у свою чергу, впливає на нашу ендокринну та нейрогуморальну системи. Коли наша поведінка, узгоджена з нашими емоціями, не може бути реалізована через певні обставини, це може призвести до психосоматичних розладів. Хронічний стрес і тривалі негативні емоції можуть послабити нашу імунну систему.

Емоції можна розділити на два типи: астенічні, які являють собою слабо виражені негативні переживання, які знижують активність і загальне фізичне та психічне благополуччя, і стенічні, які покращують благополуччя, додають енергії та спонукають до активної участі. Розуміння закономірностей розвитку емоцій у різних вікових групах і відповідної поведінки дітей має вирішальне значення для розуміння становлення їх особистості, а також для діагностики та лікування таких психосоматичних захворювань, як неврози та депресія. Процес самопізнання та

міжособистісного розуміння значною мірою залежить від механізму рефлексії.

З соціально-психологічної точки зору рефлексія охоплює усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші, його розуміння інших через саморефлексію та самоусвідомлення внутрішніх психічних станів. Це виходить за межі простого знання або розуміння іншої людини; це передбачає розуміння того, як інша людина сприймає свого партнера, створюючи взаємний дзеркальний процес, який передбачає глибоке взаємне відображення. Дане відображення дозволяє відтворити внутрішній світ партнера по взаємодії, який, у свою чергу, відображає внутрішній світ іншого.

У галузях сучасної педагогіки та психології рефлексія активно досліджується як теоретично, так і експериментально. Його роль у спілкуванні, науковому пізнанні, навчанні, розвитку самосвідомості тощо детально аналізується. Останнім часом спостерігається помітний інтерес до концепції професійної рефлексії та її ролі в різних аспектах професійного мислення та практики, а також до її зв'язку з професійною експертизою.

Особиста рефлексія передбачає самоперевірку та дослідження своїх внутрішніх думок і дій у зв'язку з досвідом інших у соціальних взаємодіях. Завдяки цьому процесу люди отримують новий погляд на себе, порівнюючи свої емоції та досвід з емоціями та досвідом інших. Аналіз і розуміння власної поведінки дозволяє їм поглянути на себе і конфліктні ситуації ззовні, що призводить до більш точної оцінки своїх дій.

Соціальна рефлексія, невід'ємна частина особистісної рефлексії, служить механізмом самосвідомості, що передбачає вивчення свого внутрішнього світу та поведінки стосовно соціальних очікувань. Особистості формуються у зв'язку з різними факторами, такими як конкретні явища, сфери діяльності, індивіди, соціальні групи, норми, правила та цінності. Цінності, зокрема, дають зрозуміти світогляд людини, керівні принципи та

служать потужними мотиваторами в житті. Порівняння себе зі світом є вирішальним аспектом самоідентифікації та самопізнання.

Розглядаючи педагогічні умови, необхідні для ефективного навчання, важливо враховувати вплив стану здоров'я учня на його розвиток і психологічні особливості. Аналіз проблеми розвитку особистості показує, що багато деформацій у цьому процесі виникають у дитинстві. Цей аспект має особливе значення для розумового та психологічного розвитку особистості, спонукаючи дослідників до розробки нових теорій, спрямованих на сприяння цілісному розвитку та збереження благополуччя. Концепція психічного здоров'я була переглянута в науковому співтоваристві, щоб охопити різні точки зору, в тому числі пов'язані зі здоровим способом життя, психосоціальними факторами та соціально-педагогічними міркуваннями.

Крім того, важливо визнати парадоксальний феномен: у той час як поширеність традиційних дитячих хвороб знижується, спостерігається зростання функціональних синдромів, які швейцарські лікарі пояснюють соціальним оточенням дитини.

Психогенні чинники можуть викликати такі несприятливі прояви психічного здоров'я, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, надмірна вразливість. Бувають випадки, коли ідентифіковані прояви класифікуються як доклінічні прояви, які можуть вказувати на потенційні відхилення від стандарту психічного благополуччя. Перехід від норми до патології є складним процесом, який охоплює різні проміжні стадії, відомі як прикордонні стани.

Відповідно до Г. Айзенка, індивідів можна розташувати вздовж спектру, один кінець якого характеризується надзвичайною стабільністю, а інший характеризується надзвичайною нервозністю, нестабільністю та поганою адаптацією; особи з нормальним психологічним функціонуванням належать до діапазону між цими двома типами. Велика кількість інформації призвела до того, що школярів обтяжують надмірною кількістю навчальних завдань.

Хоча перехід до дванадцятибальної системи оцінювання та збільшення кількості предметів може допомогти пом'якшити цю проблему, важливо визнати, що ці заходи самі по собі не вирішують проблему або не гарантують, що кожен учень зможе впоратися з навантаженням на основі своїх психофізіологічних можливостей.

Основною причиною навчального перевантаження школярів є не надлишок навчальних програм, а скоріше недосконала технологія навчання, яка не враховує як психофізіологічні, так і психологічні аспекти психічного здоров'я школярів. Збалансованість психічного здоров'я школярів визначається поєднанням внутрішніх факторів (когнітивних, емоційних, фізіологічних) і зовнішніх факторів (вимоги соціального середовища, узгодженість стилю навчання дітей і виховного підходу). Масштабні дослідження, проведені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, показують, що розлади психічного здоров'я найчастіше спостерігаються у дітей, які не мають достатнього спілкування з дорослими та відчувають ворожість, а також у дітей, які ростуть у неблагополучній родині.

Нерідкі випадки, коли діти відчувають тимчасові порушення в емоційній та поведінковій сферах через певні ситуації. Ці розлади можуть включати, серед іншого, ірраціональні страхи, порушення сну та харчування. Однак у деяких дітей ці розлади виникають часто і постійно, що призводить до соціальної дезадаптації. Такі стани можна класифікувати як психічні розлади. У сфері педагогічної теорії існує педагогічний стан, що охоплює об'єктивну структуру педагогічної діяльності на різних рівнях: змістовному, процесуальному і контрольному. Цей аспект заглиблюється в технічну термінологію педагогічної теорії, особливо зосереджуючись на системі освітніх функцій.

Система виховних функцій охоплює виховну функцію вчителя, яка полягає у впливі вчителя на розвиток особистості учня, у тому числі на його морально-етичні та соціальні цінності. Крім того, це передбачає культивування ціннісних орієнтацій, які сприяють відповідальності,

толерантності та громадянській активності. Крім того, система освітніх функцій акцентує увагу на розвитку креативності та критичного мислення з метою підвищення творчих здібностей школярів та аналітичних навичок.

Переходячи до предметної структури педагогічної діяльності, вона складається з трьох рівнів. Рівень змісту визначається конкретними знаннями, навичками та цінностями, які школярі мають отримати. Процесуальний рівень охоплює методи та прийоми, які використовують вчителі для виконання навчальних завдань і досягнення бажаних цілей.

Нарешті, контрольний рівень передбачає вимірювання та оцінку освітніх результатів, які виявляються в змінах знань, умінь і ставлень. На процесуальному рівні педагогічної діяльності увага зосереджена на створенні інтерактивного та привабливого освітнього середовища. Це передбачає заохочення активної участі учнів і розвиток навичок ефективного спілкування між учнями та вчителями під час уроків технології. Крім того, для підвищення ефективності навчання використовуються інноваційні технології.

На контрольному рівні педагогічної діяльності вирішальну роль у визначенні рівня досягнень учнів на уроках технології відіграє система оцінювання. Встановлено критерії та методи оцінювання успішності школярів у навчальних цілях. Крім того, формується звітність для відображення результатів та ефективності виховної роботи.

Важливо зазначити, що система виховних функцій має бути комплексною і охоплювати всі сторони педагогічної діяльності за різними рівнями та напрямками.

Третя педагогічна умова підкреслює необхідність диференціації змісту формування емпатичної культури в процесі навчання. Це передбачає індивідуалізацію підходів і методів навчання з урахуванням унікальних характеристик і потреб кожного учня на уроках технології.

При створенні культури емпатії важливо враховувати різні фактори. До них належать:

1. Пристосування завдань і матеріалів до індивідуальних потреб: диференціація рівнів складності відповідно до здібностей і знань учнів; Включення інтересів учнів до уроків технологій для посилення взаємодії.

2. Сприяння груповій роботі: заохочення співпраці та обміну ідеями через діяльність у парах або малих групах; дозволяє формувати групи за інтересами для вивчення тем, які відповідають їхнім особистим інтересам.

3. Впровадження персоналізованих методів навчання: використання різноманітних підходів, таких як діалог, драматизація та дискусія, щоб адаптувати різні стилі навчання на уроках технологій; структурування завдань у послідовний спосіб для сприяння розвитку навичок емпатії на основі індивідуальних вимог.

4. Використовуючи різні методи оцінювання, такі як портфоліо оцінювання та самооцінювання, роботу учнів на уроках технології можна зібрати й оцінити протягом тривалого періоду часу, забезпечуючи відображення їх прогресу в розвитку емпатії. Крім того, залучення школярів до процесу оцінювання дозволяє їм оцінювати свою роботу, а також роботу своїх однолітків на основі критеріїв емпатії.

Для подальшого сприяння розвитку емпатії школярів можна запропонувати індивідуальні консультації для вирішення будь-яких питань або проблем, які можуть виникнути в процесі розвитку. Також можуть бути реалізовані програми наставництва та партнерства, де школярі старших курсів або партнери допомагають молодшим у вихованні культури емпатії. Ці педагогічні підходи спрямовані на створення сприятливого середовища для ефективного формування емпатії з урахуванням різноманітних потреб і здібностей учнів.

Завдяки диференціації змісту формування культури емпатії на уроках створюється унікальне та інклюзивне навчальне середовище, що дозволяє кожному учню розкрити свій потенціал і розвинути навички емпатії відповідно до його індивідуальних потреб і особливостей. Цей підхід визнає та враховує різні способи навчання та розвитку школярів. На уроках наголос

на індивідуальності дає змогу кожному учневі прокласти свій власний шлях до розвитку культури співчуття. Включаючи низку завдань, групову роботу та персоналізовані методи навчання, педагоги можуть визначити та розвивати унікальні сильні сторони кожного учня, що призведе до більш вражаючого та значущого досвіду навчання.

Впровадження диференціації у вихованні емпатії також розвиває такі навички, як взаємодопомога, співпраця, спілкування та побудова позитивних стосунків між учнями. Як наслідок, диференціація змісту навчання емпатії на уроках технології стає життєво важливим інструментом для вчителів, оскільки створює сприятливе навчальне середовище, яке підтримує розвиток емпатії в кожного учня. Такий підхід дозволяє школярам повністю розкрити свій потенціал і активно сприяти розвитку суспільства.

1.3. Інноваційні методи та форми роботи соціального педагога по розвитку емпатії у старшокласників

Враховуючи той факт, що дослідники відносять інтерактивні технології до категорії високоефективних, доцільно дослідити їх використання у формуванні соціальної зрілості старшокласників. У контексті нашого дослідження необхідно розглянути поняття «технологія», яке охоплює різноманітні форми, методи, прийоми та інструменти, що використовуються для передачі соціального досвіду та полегшення конкретних процесів. Подібним чином «взаємодія» відноситься до постійного діалогу та взаємного впливу між окремими особами або групами, як підкреслює Дж. Мід.

Взаємодія характеризується безпосереднім міжособистісним спілкуванням, при якому люди мають здатність сприймати точку зору інших і співпереживати тому, як їх сприймають їхні партнери по спілкуванню. Праці різних вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких К. Бенне, С. Бондар, Н. Волкова, Т. Григорчук, Р. Гуревич, В. Євдокимова, М. Кадемія, Н. Коломієць, Н. Побірченко, І. Прокопенко, О. Пометун, Л. Пироженко, К.

Роджерс, Т. Сердюк, Дж. Стюарт, К. Фопель, А. Хом'як, В. Ягоднікова та ін. , дали уявлення про теоретичні основи інтерактивних технологій. Завдяки аналізу наукових джерел стає очевидним, що освітні технології можна розділити на класичні та традиційні, а також інтерактивні та активні.

Для нашого дослідження ми вирішили зосередитися на інтерактивних освітніх технологіях, оскільки вважаємо, що вони мають потенціал для виховання соціальної зрілості серед старшокласників. Такі дослідники, як І. Дичківська, В. Євдокимов, М. Кадемія, О. Пометун, Л. Пироженко, І. Прокопенко трактують поняття «інтерактивні технології» як взаємодію або вплив, що відбувається між індивідами, на який впливають їхні індивідуальні особливості, соціальна ситуація, домінуючі стратегії поведінки, цілі та можливі конфлікти, які можуть виникати під час спільної діяльності та спілкування.

Використання інтерактивних технологій дає значні переваги в активізації залучення учасників до навчального процесу. Це передбачає організацію спільного навчання, де інформація отримується через діалог між учнями та вчителями, заохочуючи активну участь, а не пасивне спостереження. Крім того, інтерактивні технології сприяють розвитку критичного мислення, створюючи педагогічні умови, що полегшують прийняття рішень, усвідомлення результатів взаємодії, формулювання висновків і оцінок. Вони також сприяють формуванню індивідуальних думок, покращують комунікацію між учасниками, заохочують активну участь у групах і забезпечують різноманітну діяльність, засновану на унікальних характеристиках кожного школяра.

За класифікацією інтерактивні технології можна розділити на чотири основні напрямки, запропоновані Л. Пироженко та О. Пометун. До них належать технології кооперативного навчання (такі як робота в парах, діяльність у малих групах, карусель, акваріум і ланцюг), а також технології ситуаційного моделювання (включаючи міжкультурне моделювання, проектне навчання, рольові та соціальні ігри та драматизація). [2]

У сфері освіти використовуються різноманітні технології для сприяння дискусіям і вирішення питань, наприклад, кейс-метод, аналіз змісту текстів, дискусії, дебати, інтерв'ю та опитування. Крім того, інтерактивні технології

використовуються для сприяння колективному груповому навчанню, включаючи мозковий штурм, використання мікрофона, розбивання льоду, коло ідей, незакінчені речення та ажурну пилку.

Дослідниками встановлено, що використання інтерактивних технологій відіграє значну роль у вихованні особистісних якостей та соціальної зрілості старшокласників. Вчені Р. Гуревич, М. Кадемія, Л. Шевченко стверджують, що інтерактивне навчання зосереджено навколо активного спілкування учасників навчального процесу. У цьому контексті інтерактивне навчання передбачає постійну й активну взаємодію між усіма учнями та вчителем, при цьому учні беруть на себе рівну роль як активні учні. [12].

На основі досліджень І. Дичківської, О. Комар, О. Пометун та інших вчених можна зробити висновок, що успішне впровадження інтерактивних технологій навчання залежить від певних обов'язкових умов. Ці умови є вирішальними для забезпечення ефективної взаємодії та включають створення позитивної та сприятливої атмосфери в освітньому середовищі, де учні почувуються безпечно.

Крім того, важливо мотивувати старшокласників до самовираження, відкритого спілкування та співпраці як з однолітками, так і з учителем. Особливо нам імponує точка зору дослідниці О. Петренко, яка стверджує, що інтерактивні методи навчання насамперед спрямовані на розширення можливостей учнів і позиціонування їх як активних учасників навчального процесу. Основна суть інтерактивних методів полягає в сприянні безперервній та динамічній взаємодії між усіма школярами.

Підсумовуючи вищевикладене, варто зазначити, що інтерактивні освітні технології надають пріоритет взаємодії учнів з учителями та однолітками. Це сприяє активній участі в навчальному процесі та створює педагогічні умови, які спонукають учнів аналізувати та оцінювати свої дії, розвивати емпатію, спільно вирішувати проблеми та отримувати задоволення від взаємодії. Отже, інтерактивні методи навчання сприяють продуктивній та ефективній педагогічній взаємодії в класі.

У сучасному стрімкому світі перед людиною постає завдання всебічного розвитку особистості, що робить його найважливішою метою сучасної педагогічної науки і практики. Завдяки інтерактивній взаємодії сучасні старшокласники отримують не лише глибокі теоретичні знання, а й практичні навички застосування в різних ситуаціях. Вони вчаться самостійно досліджувати проблеми, розвивають здатність вирішувати проблеми та, зрештою, виховують соціальну зрілість.

З аналізу наукових джерел видно, що старшокласники виявляють прагнення до активності, спілкування та соціальних стосунків. Вони активно шукають різноманітні джерела інформації, щоб розвивати свій внутрішній світ і налагоджувати зв'язки з оточуючими. Крім того, вони виявляють готовність адаптуватися до різних соціальних ролей і допомагати своїй родині та старшим, а також демонструють повагу до суспільних цінностей і норм. Інтелектуальні, емоційні та поведінкові зміни, що відбуваються на цьому етапі життя, сприяють підвищенню самосвідомості та потреби в самоствердженні, що є показниками соціальної зрілості.

Згідно з дослідженням О. Штепи, рівень і темпи соціального розвитку старшокласників залежать від розуміння ними себе і свого місця в суспільстві, а також здатності реалізовувати свої права і виконувати свої обов'язки. Крім того, їхнє володіння сучасним світом і міжособистісними стосунками, а також міцність і різноманітність їхніх соціальних зв'язків відіграють значну роль у формуванні їхніх соціальних можливостей. Як зазначає дослідниця О. Власова, у процесі дорослішання змінюється сприйняття старшокласниками себе в суспільстві, розуміння соціальної динаміки, ієрархії соціальних відносин, узгодження мотивів із суспільними потребами.

На етапі підліткового віку учні починають формувати власні соціальні приналежності до різних груп. Щоб допомогти старшокласникам зрозуміти, що кожна людина виконує в житті кілька соціальних ролей, необхідно впроваджувати різноманітні підходи. Використання інтерактивних

технологій для соціальної освіти дозволяє нам висвітлити як спільні риси, так і відмінності в інтересах і особистих уподобаннях.

Отже, учні розвивають позитивне та толерантне ставлення до інших, сприяючи мотивації до взаємодії з людьми незалежно від їхніх здібностей чи статі, культурного чи етнічного походження. Такий підхід також сприяє розвитку поваги до людської гідності, емпатії, співчуття та критичного аналізу власних дій у міжособистісному спілкуванні.

Тепер давайте розглянемо кілька інтерактивних технологій, які ефективно виховують соціальну зрілість у старшокласників. Техніка кооперативного навчання, яка передбачає співпрацю між учнями в групах, має велике значення, оскільки вона вчить учнів, як працювати разом з людьми з різними поглядами та культурним походженням, готуючи їх до життя в суспільстві.

За словами дослідника П. Кендзьора, учням легше засвоювати нові знання, коли їх об'єднують у різнорідні групи. Це веде до обміну думками та сприяє відчуттю відкритості та близькості між учасниками. Технологія кооперативного навчання також позитивно впливає на соціальну ідентичність учнів.

У групах, де члени мають різні погляди на здібності, особисті навички та знання стають основою для інтеграції, а не такі фактори, як етнічна приналежність чи релігія. Як наслідок, учні можуть розвинути спільну ідентичність, працюючи над загальними цілями, що допомагає їм інтегруватися в ширші соціальні стосунки, що виходять за рамки їхньої конкретної приналежності.

Технологія кооперативного навчання охоплює розповідь старшокласника, який ділиться своїм життєвим досвідом, тоді як інші беруть участь у візуальному представленні, демонструючи вплив різноманітних культур на життя оповідача. Цей інноваційний підхід до освіти сприяє соціальному розвитку старшокласників, сприяючи ефективній співпраці та збагаченню їх соціального досвіду. Метод проектів — своєрідна форма

перспективного освітнього планування за участю старшокласників — розглядається як педагогічна технологія, яка реалізує певну освітню стратегію.

Відомий український педагог Г. Ващенко визначив метод проектів як засіб адаптації змісту та методів навчання до індивідуальних особливостей дітей, що є позитивним каталізатором підвищення соціальної зрілості старшокласників. Технологія ситуаційного моделювання, подібна до методу проектів, спрямована на розвиток когнітивних здібностей старшокласників, надання їм можливості самостійно конструювати знання, орієнтуватися у величезному інформаційному просторі та виховувати навички критичного мислення. [14].

Кульмінацією теоретичного проекту є представлення потенційних рішень проблеми, а практичний проект передбачає конкретний план, готовий до реалізації. Щоб полегшити обговорення та вирішення проблем, використовується кейс-метод, який передбачає поділ класу на групи та надання їм сценаріїв із реального життя. Цей метод дозволяє школярам розвивати навички, необхідні для групового вирішення проблем, демонструючи практичні наслідки різних підходів і концепцій.

Використовуючи кейс-метод, школярі отримують глибше розуміння реальних ситуацій і застосовують отримані знання для вирішення конкретних проблем. Рефлексія відіграє вирішальну роль у цьому процесі, оскільки вона заохочує старшокласників обговорювати їхні переваги та характеристики під час виконання вправи чи завдання, а також причини, що стоять за їхнім вибором. Ми вважаємо, що такий підхід сприяє розвитку соціальної зрілості старшокласників, спонукаючи їх генерувати потенційні рішення та вибирати найбільш оптимальне. Застосування інтерактивних технологій у колективному груповому навчанні слугує зміцненню психологічної атмосфери в групі, вихованню самооцінки та емпатії у школярів.

Одна з таких інтерактивних технологій, відома як «Коло ідей», спрямована на вирішення спірних питань, створення списку ідей і залучення

всіх учасників до обговорення даної теми. Ця технологія використовується, коли всім групам доручається виконати одне й те саме завдання, яке складається з кількох питань, які кожна група представляє послідовно. Після того, як групи виконали своє завдання і були готові поділитися своїми висновками, вони по черзі висловлюють один аспект заданого завдання чи проблеми, які обговорювалися.

Такий підхід гарантує, що кожна група має можливість поділитися своєю роботою, запобігаючи ситуації, коли перша група домінує в розмові, представляючи всю інформацію. Вивчення наукових джерел та практичного досвіду показує, що інтеграція інтерактивних технологій у колективне та групове навчання в рамках педагогічної практики значною мірою сприятиме успішному вихованню соціальної зрілості старшокласників, а також розвитку навичок спільної роботи, ефективного спілкування та практичне міркування.

Досвід міжособистісної взаємодії має величезне значення для старшокласників, які становлять окрему соціально-вікову групу і вважаються найважливішим стратегічним ресурсом соціального розвитку. Це відіграє життєво важливу роль в ефективному вихованні їх соціальної зрілості. У цей період у підлітків проявляються такі риси, як самовизначення, свідоме планування життя, професійна орієнтація, почуття відповідальності за виконання громадянських обов'язків.

Тому підлітковий вік виступає як критичний період для оволодіння соціальними знаннями, уміннями та навичками, оскільки формує світогляд особистості, закладає рамки життєвих, національно-культурних цінностей, переконань, самоідентифікації в рамках конкретної соціокультурної спільноти. Це також прищеплює розуміння суспільних норм, поведінкових очікувань і значення правових відносин у більш широкому контексті суспільства.

Інтерактивні технології у шкільній освіті відіграють вирішальну роль у формуванні соціальної зрілості учнів. Вони не лише допомагають розвинути практичні навички та вміння, а й активізують навчальний процес, залучаючи

учнів до реальних сценаріїв вирішення проблем. Крім того, ці технології заохочують творчу участь, сприяють індивідуальному розвитку та враховують вікові особливості. Крім того, вони покращують здатність до рефлексії, дозволяючи коригувати інтерактивні методи навчання для досягнення максимальної ефективності конкретні навчальні заклади.

Висновки до розділу:

Аналіз теоретичних підходів показує, що дослідження емпатії мають давню історію. Здатність бути людиною, «приймати і розуміти роль інших», співпереживати і допомагати розглядалася ще стародавніми філософами, соціологами, педагогами, психологами.

Емпатія - це складний психічний процес, який може емоційно просочуватись у внутрішній світ суб'єкта і сприймати психічні переживання цієї людини як власні, зберігаючи при цьому свою поведінку і співпереживаючи емоціям, відображає забарвлене ставлення, і правильно визнає, що його стан має своє власне загальне моральне ставлення.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми емпатії дав змогу стверджувати:

Різноманіття думок, гіпотез та підходів до вирішення проблеми емпатії свідчить про недостатню розробленість та відсутність єдиної, переконливої теорії існування феномену емпатії. У сучасних дослідженнях поняття «емпатія» визначається як здатність відображати та розуміти емоційні переживання внутрішнього світу іншої людини.

Серед численних факторів, що впливають на педагогіку, вчені виділили три основні умови: а) врахування впливу здоров'я на розвиток і психологічні особливості учнів; б) впровадження освітньої системи, яка охоплює змістовні, процедурні та контрольні аспекти; в) адаптація змісту формування культури емпатії до процесу навчання.

Когнітивна емпатія (перший рівень) заснована на ієрархічній структурно-динамічній моделі, яка проявляється в розумінні психічного стану іншої людини без зміни власного стану.

Другий рівень емпатії включає не тільки емоційну емпатію у формі розуміння стану іншої людини, але також співпереживання або співчуття цій людині, емпатійну відповідь. Ця форма емпатії включає два варіанти. Перше відноситься до простішої емпатії, заснованої на власній потребі в благополуччі. Інша форма переходу від емоційної емпатії до ефективної емпатії проявляється у співчутті, заснованому на потребі в благополуччі інших.

Третій рівень емпатії є вищою формою і включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Це ідеально відображає ефективну міжособистісну ідентифікацію, яка є не тільки рефлексивною (сприйняття та розуміння) і чутливою (емпатія), але й ефективною. На цьому рівні емпатії виявляється справжня поведінка і дії, надання допомоги і підтримки партнеру в спілкуванні (цей стиль поведінки іноді називають поведінкою допомоги). Активне співпереживання характеризує моральний стан людини. Тому формування морально розвиненої особистості має базуватися на здатності людини до емпатії. Між трьома формами емпатії існує взаємозалежність.

РОЗДІЛ II ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1 Опис організації дослідження. Отриманні дані в ході експериментального дослідження

Експериментальне дослідження проводилось в чотири етапи, на кожному з яких проводилась робота за конкретними завданнями.

На першому, теоретичному етапі ми аналізували теоретичні основи особливостей розвитку емпатії у старшокласників.

На другому, проектувальному, ми теоретично обґрунтовували обрані методики для експериментального дослідження.

Третій етап – було присвячено аналізу діагностичних методик та розробці програми розвитку емпатії.

На четвертому – на основі матеріалів дослідження нами було розроблено наукова-практичні рекомендації соціальним педагогам, щодо підвищення та подальшого вдосконалення психоемоційних навичок та емпатії учнів старшого шкільного віку на різних етапах їх становлення.

В експериментальному дослідженні були використані анкетування та наступні стандартизовані психодіагностичні методики:

- 1) Методика. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко).
- 2) Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (за І.М.Юсуповим);

Наше дослідження щодо особливостей розвитку емпатії у старшокласників, було проведено в 2023-2024 навчальному році. В дослідженні приймали участь студенти у навчальному закладі «Перші Київські курси іноземних мов» у м. Хмельницький. Вибірку склали 20 учнів.

Перед початком дослідження була створена окрема анкета для студентів, які брали участь у дослідженні. На початковому етапі учні

оцінювали рівень сформованості емпатії за поданою анкетною. На момент дослідження всі учні перебували в звичних для себе умовах (класі). Спочатку всі учасники були проінформовані та наголошено на анонімності дослідження. Потім учням дали анкету для самостійного заповнення. В дослідженні участь брали старшокласники. Загальна кількість досліджуваних предметів становила 20 учнів. Для наочності та зручності всі дані відображаються у відсотках у вигляді графіка (Рис.1).

Дослідження емпатії проводилось за методикою вивчення рівнів емпатичних здібностей В. Бойка. Конкретна методика оцінює загальний рівень розвитку емпатії та ступінь вираженості компонентів емпатії, таких як раціональний канал емпатії (РКЕ); емоційний канал емпатії (ЕКЕ), інтуїтивний канал емпатії (ІКЕ); ставлення, яке полегшує або гальмує вираження емпатії; пенетративна здатність та ідентифікація емпатії як механізму емпатії. Отримані результати наведено в таблиці 1. [7].

Табл.1

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

Рівні	Старшокласники
Високий	15
Середній	50
Нище середнього	25
Низький	10

Високий рівень емпатії демонструє чутливість до стану та проблем клієнта, щирю турботу про людей, здатність співпереживати. Для таких піддослідних характерні емоційна чутливість, комунікабельність і здатність швидко встановлювати і знаходити спільну мову з різними людьми.

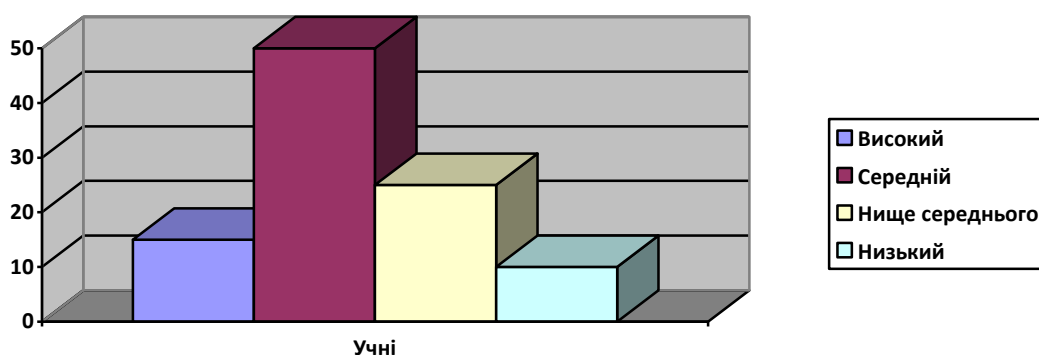
Середня вираженість емпатії свідчить про те, що цей суб'єкт при оцінці дій людей схильний довіряти розуму, а не враженням. Прояв емоцій у таких людей значною мірою контрольований, важко передбачити розвиток стосунків між людьми, спостерігається скутість у прояві емоцій, що заважає розумінню.

Рівень емпатії нижче середнього вказує на те, що з людьми важко встановлювати контакт, і люди цієї групи відчуваються некомфортно в незнайомому оточенні. Для цього типу суб'єктів емоційні прояви інших часто вважаються незрозумілими і безглуздими.

Дуже низький рівень емпатії вказує на те, що ця риса недостатньо розвинена. Суб'єкти спочатку не в змозі встановити контакт і часто потрапляють у незручне міжособистісне становище та брак розуміння з оточенням.

Таким чином, високий рівень емпатії був виявлений у 15% старшокласників. Більшість учасників мали середній рівень (50%), 25% – нижче середнього рівня і 10% – низький рівень. Виявилось не так багато респондентів із низькими емпатійними здібностями.

Рис.1. Загальний рівень прояву емпатії (Діагностика В.В. Бойко)



Раціональний канал емпатії. Високих показників досягли 25% студентів. Представники характеризуються як люди, які володіють високим

рівнем уважності, пізнаваності та мислення, чутливі до суті, стану, вчинків і проблем інших і здатні чесно розкрити сутність свого співрозмовника.

Більшість респондентів отримали середні показники: 60% учнів. Це свідчить про те, що респонденти використовують розумні канали зв'язку, але канали, які для них найважливіші, різні. Такий рівень розвитку емпатичного каналу доводить його свідоме існування і дозволяє емпатам справедливо розкрити характер людини, з якою вони спілкуються. За низькими показниками відсотки розподіляються таким чином: - 15%. (Рис.2) Таким чином, ми спостерігали середній ступінь вираженості раціонального компонента в учнів.

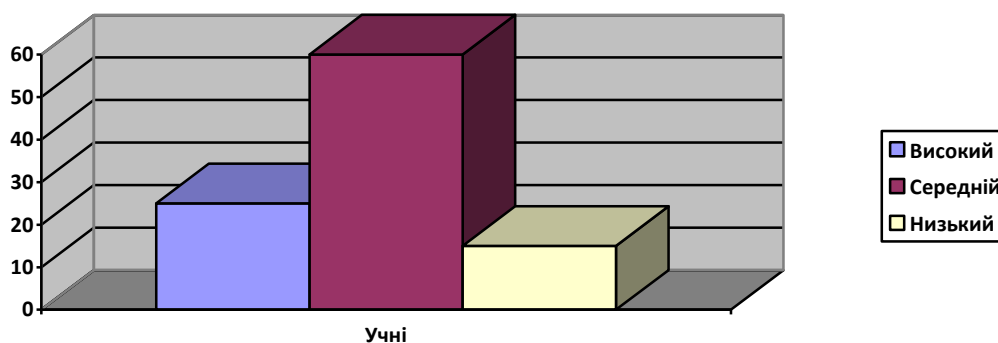
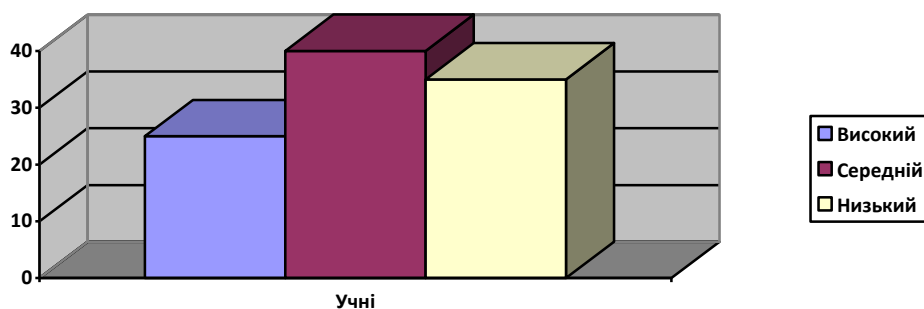


Рис. 2. Показники ступеня прояву раціонального каналу емпатії (за методикою В. Бойка)

У цій вибірці суттєво представлений середній рівень прояву *емоційного каналу емпатії* (Рис.3). Ця тенденція спостерігається у 40% респондентів. Ці студенти вміють співпереживати та співчувати, але коли йдеться про розуміння співрозмовників, вони поєднують різні засоби інсайту та канали емпатії. Що стосується каналу емоцій низького рівня, то більшість - 35%.

Тобто для даної вибірки такі канали не є провідними, їм важко зрозуміти внутрішній світ людини та спрогнозувати поведінку за «відчуттями». Для розуміння проявів поведінки інших людей ці суб'єкти зазвичай використовують інші елементи емпатії.

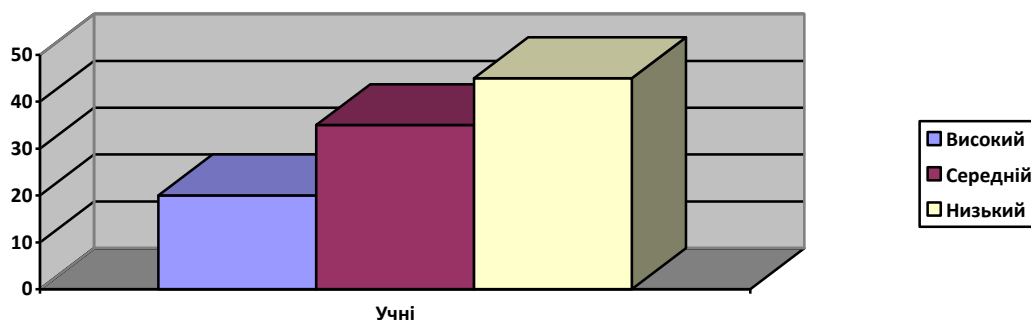
Рис. 3. Показники ступеня прояву емоційного каналу емпатії (за методикою В. Бойка)



Інтуїтивний канал на високому рівні показали 20% респондентів. Середній рівень зафіксовано – 35%. Низький рівень найбільш виражений – 45%.

Особливістю цього каналу знань є здатність сприймати і розуміти людей у ситуаціях дефіциту інформації, спираючись на підсвідомий досвід. Інформація про комунікаційних партнерів компаній узагальнена на інтуїтивно зрозумілому рівні. Розвиток цього емпатичного каналу зменшує вплив стереотипів і дозволяє більш точно сприймати людину, з якою ми спілкуємося. Результати, отримані під час дослідження інтуїтивного каналу емпатії, представлені на рисунку 4.

Рис. 4. Показники ступеня прояву інтуїтивного каналу емпатії (за методикою В. Бойка)



Отже, методика В.В. Бойка дозволила дослідити рівні розвитку емпатії загалом, та й особливості різних емпатійних каналів.

Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (за І.М.Юсуповим)

В основі опитувальника лежить діагностика факторів, що визначають розвиток емпатійних здібностей у досліджуваного.

- 1) Здатність взяти на себе роль.
- 2) Чутливість .
- 3) Переживання цього досвіду в емоційній пам'яті суб'єктів.

Може бути використаний як діагностичний інструмент для експрес-аналізу при підборі кадрів для комунікаційних професій, а також при навчанні студентів психологічних і юридичних факультетів університетів, медичних, театральних і навчальних закладів.

Крім того, за допомогою цієї технології визначається не тільки загальний рівень емпатії, а й її рівень у різних сферах життя людини, який можна оцінити за такими шістьма діагностичними шкалами:

1. Шкала «Батьки» дозволяє виявити здатність до співчуття, милосердя до батьків, інтерес до їхнього життя, емоцій і настрою. Шкала вказує на схильність розуміти рідних і пробачати.
2. Шкала «Співчуття до тварин» визначає здатність співчувати тваринам, піклуватися про них, усиновлювати безпритульних тварин, надавати допомогу постраждалим.
3. Шкала «Емпатія до людей похилого віку» вимірює схильність до співчуття, емпатії, відданості, розуміння і терпіння по відношенню до людей старшого покоління та можливість надмірної уважності, роздратування і необґрунтованої критики під час хвороби.
4. Шкала «Емпатія до дітей» дозволяє визначити ступінь емпатії у вашому ставленні до дитини, здатність співпереживати дитині,

здатність зрозуміти суть поганого або сумного настрою дитини, здатність знаходити спільну мову і взаємодіяти з ними.

5. Шкала «Співпереживання героям художніх творів» свідчить про співпереживання героям фільмів і книг, уміння вжитися в їх роль, глибше сприймати сюжет, суть змісту. Суть оповідання полягає не у вчинках героїв, а в їхніх власних переживаннях.
6. Шкала «Емпатія до незнайомих або малознайомих людей» діагностує здатність співпереживати іншим людям, переживати за їх проблеми та долю, вислуховувати інших і допомагати, коли це необхідно.[19] [20].

Студенти давали відповідь «так» або «ні» на 32 запитання. Вибрану відповідь вносили до форми. Представлені оцінки шкали дозволили нам інтерпретувати загальний рівень емпатії. Потім було визначено загальну оцінку (діапазон 0–32) бали та загальний рівень емпатії.

Отже, 30-32 бали вказує на дуже високий рівень емпатії. Від 25 до 29 балів - нормальний. 20-24 бали - середній. Від 14 до 19 балів - помірний. Все, що нижче 13 балів, є низьким. Згідно з отриманими даними маємо такі результати: 15% досліджених студентів мають дуже високий рівень емпатійності, 35% студентів – високий рівень, 40% - нормальний, 10% - помірний, 5% - низький рівень.

Відповідно до методики «Тест для дослідження емпатії» (автор І.М. Юсупов) учасники до кожного з 36 тверджень відповіді давали за такою шкалою: «не знаю» – 0, «ні, ніколи!» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4, « так, завжди» – 5. На основі проведення емпіричного дослідження було отримано такі результати (рис.5):

від 82 до 90 балів – відповідає дуже високому рівню емпатійності і спостерігається у 10% респондентів;

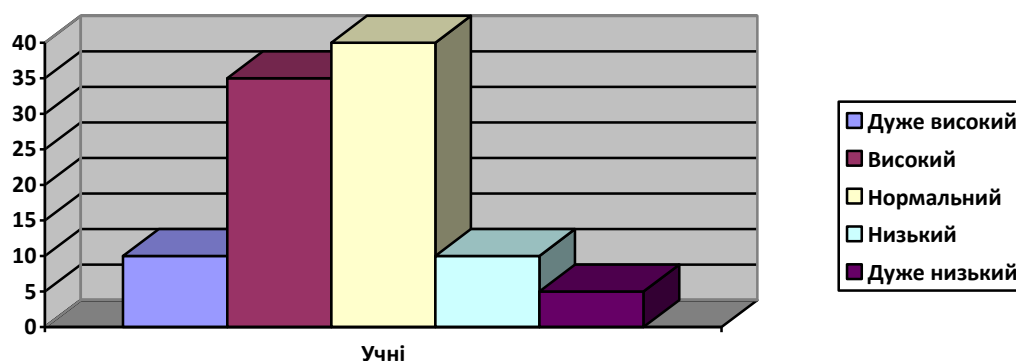
від 63 до 81 бала (35%) – мають високу емпатійність;

від 37 до 62 балів (40%) – показали нормальний рівень емпатійності;

від 12 до 36 балів (10%) – низький рівень емпатійності;

11 балів і менше (5%) – дуже низький рівень

Рис.5. Показники прояву емпатії за методикою І.М. Юсуповим



Методика Юсупова дає нам можливість дослідити окремі прояви емпатії до різних об'єктів, щоб детальніше проаналізувати особливості вираження емпатійних почуттів. (Рис.6)

Прояв емпатії до батьків:

Бачимо що більшість студентів проявляють високий та середній рівні (50% - середній, 20% - низький та 30% - високий рівні). Високий показник свідчить про розвинену в респондента здатність до чуйності, співчуття до батьків, прощення заподіяних образ, глибоку стурбованість до їх життя, почуттів, настроїв, намагаються зрозуміти мотиви та емоції інших, уникають сварок і конфліктів.

Прояв емпатії до тварин:

По шкалі прояву емпатії до тварин результати схожі до попереднього тесту: 40% - високий рівень, 40% - середній рівень та 20% - низький рівень. Це свідчить про співпереживання даних респондентів тваринам, глибокий

інтерес до них, можливість взяти до себе додому тварину або надати допомогу.

Прояв емпатії до людей похилого віку:

25% - високий рівень прояву емпатії до людей похилого віку, 45% респондентів показали середній рівень та 30% - низький.

Це вказує на здатність проявляти альтруїстичні почуття по відношенню до людей похилого віку. Це може виражатися у шанобливому ставленні до старшого покоління, уважності до їхніх потреб та стану здоров'я. В той час у схильності критикувати старше покоління ігнорувати та недослухатись через наявність вікового проміжку між поколіннями.

Прояв емпатії до дітей:

Високі показники за шкалою «Емпатія з дітьми» продемонструвало 30% респондентів у кожній із підгруп. Цьому рівню властива висока вираженість емпатійних проявів по відношенню до дітей. Це характеризує студентів як співчутливих молодшим дітям, здатність допомагати їм та підтримувати, проявляти свою співучасть. Середній рівень прояву у 55% та низький лише у 15%.

Прояв емпатії до героїв художнього мистецтва:

Середній рівень мають 60% учнів, що підкреслює помірну здатність виражати підтримку чи співпереживати героям художніх творів. Це говорить про більш лояльне ставлення студентів до вищенаведених об'єктів емпатії порівняно із батьками чи людьми похилого віку. Разом із цим, вигадані герої художніх творів мають нейтральне значення для респондентів, що суттєво не впливає на вираження співчуття чи байдужості до них. Низький рівень, що характеризує нездатність вжитися у роль героя, зрозуміти його почуття та переживання і такий показник мають 20%.

Прояв емпатії до незнайомих/малознайомих:

15% властива розвинута здібність до співпереживання оточуючим, небайдужість до їхніх бід, проблем, бажання вислухати та допомогти людині при необхідності.

У 35% учнів наявний низький коефіцієнт розвитку емпатії з незнайомими чи малознайомими людьми, що вказує на труднощі відчутти душевну біль іншої людини, нерозуміння емоційних проявів й вчинків та часті складнощі в установленні контактів з оточуючими. У решти виявлений середній рівень.

Прояв емпатії до:	Високий	Середній	Низький
Батьків	30%	50%	20%
Тварин	40%	40%	20%
Людей похилого віку	25%	45%	30%
Дітей	30%	55%	15%
Героїв художнього мистецтва	20%	60%	20%
Незнайомих/малознайомих	15%	50%	35%

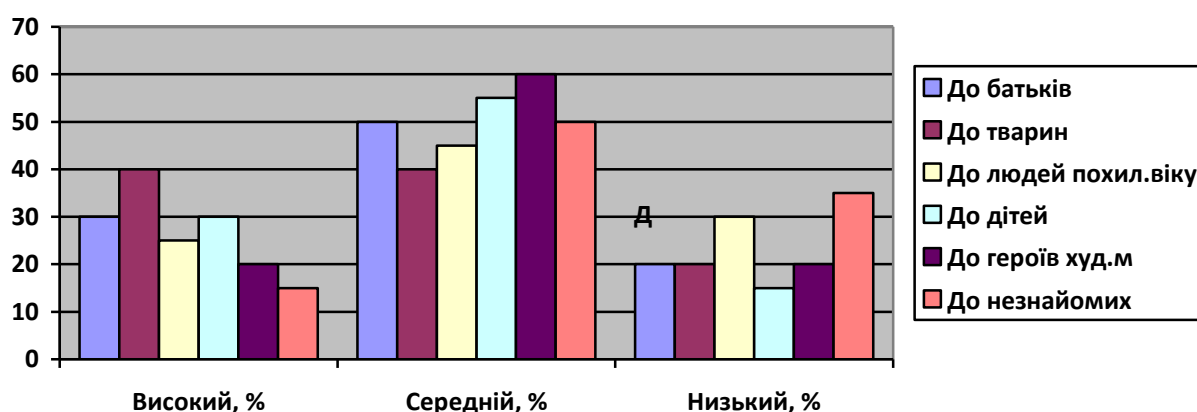


Рис.6 Прояв емпатії до різних об'єктів (Методика І.М. Юсупов)

Детальні результати діагностики за результатами двох загальних тестів показали низький рівень емпатії (10% та 5%, схожі показники). Якщо підсумувати два рівні – дуже низький та низький – у першому та другому

тестах і порівняти, то маємо такі числа: 10% у першому і 15% (10% + 5%) у другому, що показує майже однаковий результат студентів. Така ж ситуація виникає з нормальним, середнім, оптимальним та високим рівнями. Підраховуючи, в першому дослідженні рівень нижче середнього та нормальний рівень у другому, отримуємо 25% та 40% відповідно, що показує значну різницю та зростання результатів. Порівнюючи середній у першому тесті та високий у другому, маємо такі цифри – 50% та 35% відповідно. Щодо дуже високого рівня в обидвох тестах схожі показники: Високий у першому тесті – 15% та 10% у другому тесті.

Отже, результати тестування, отримані при дослідженні рівнів емпатії серед респондентів, демонструють схожість за показниками, але є й розбіжності.

Виявлено єдиний тренд-іншими словами: Більшість студентів мають середній рівень емпатії, що є хорошим показником. Усі тести мали схожі цілі та спрямованість запитань, але кількість і варіативність відповідей все ж відрізнялися. Результати були проаналізовані та відображені на шкалі, та були розділені на відсотки графічно.

2.2 Програма роботи соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників

Розвиток емпатії - це процес формування мимоволі діючих моральних мотивів, мотивацій на користь іншого. За допомогою емпатії відбувається залучення дитини до світу переживань інших людей, формується уявлення про цінності іншого, розвивається і закріплюється потреба в благополуччі інших людей. У міру психічного розвитку дитини і структурування його особистості емпатія стає джерелом морального розвитку. [18].

Мета цієї програми: Розвиток емпатійних навичок та емоційної компетентності у дітей у закладах.

Завдання програми:

- Сприяти створенню позитивної емоційної атмосфери та довіри між учасниками.
- Виявити особистісні особливості учнів.
- Аналіз емоційного стану учнів.
- Протистояти негативним впливам соціального середовища.
- Розвивати навички спілкування.
- Навчати технікам саморозслаблення.
- Розвиток морально-етичних ідей.
- Контроль та спостереження за своїми емоціями та емоціями інших.
- Розпізнавання та вираження власних емоційних станів.

За матеріалами нашого дослідження ми розробили програму розвитку патріотичних якостей у підлітків, яка складається з 5 занять. Усі уроки проводились у формі тренінгів та гри. Перед кожним уроком у нас був інструктаж, а потім деякі вправи, які підштовхнули до роботи. Наш урок складався зі вступу – привітання, основної частини та підсумку.

Заняття №1: Зародження емпатії

Мета - розвиток емпатії та співчуття, вміння розпізнавати емоції через аналіз, обговорення можливих сценаріїв ситуацій.

Зміст заняття.

Привітання.

Вправа 1: «Що сталося з героєм?».

Вправа 2: Активізаційна гра «Люстерко».

Вправа 3: закінчи речення «Мені неприємно, коли...».

Вправа 4: Вправа «Кольорові емоції».

Підведення підсумків.

Прощання.

Заняття №2: Уважність

Мета - навчити школярів бути більш спостережливими, уважними та піклуватись про інших.

Зміст заняття.

Привітання.

Вправа 1: «Як вчинити?»

Вправа 2: Вправа на співчуття та гнів

Підведення підсумків.

Прощання.

Заняття №3: Емпатії у творчості

Мета - розвиток творчого мислення, яке дозволяє учням «вживатися» в ролі інших.

Зміст заняття.

Привітання.

Вправа 1: «Постав себе на місце...»

Вправа 2: Гра «Відгадай емоцію»

Вправа 3: Вправа «Знайди причину»

Підведення підсумків.

Прощання.

Заняття №4: Емпатія у житті

Мета: Навчання застосовувати емпатію в реальних життєвих ситуаціях.

Зміст заняття.

Привітання.

Вправа 1: "Ролі та ситуації":

Вправа 2: "Мій настрій"

Вправа 3: Техніка подолання 5-4-3-2-1

Підведення підсумків.

Прощання.

Заняття №5: Взаємодія

Мета – навчитись взаємодіяти з іншими, ділитись переживаннями та емоціями без перешкод.

Зміст заняття.

Привітання.

Вправа 1: «Таємнича скринька»

Вправа 2: «Запам'ятай своє місце»

Вправа 3: «Тінь»

Підведення підсумків.

Прощання. (Дод.3)

Рівень розвитку емпатії грає велику роль в питаннях реалізації можливостей отримання освіти всіма категоріями дітей. Емпатія грає таку велику роль внаслідок того, що такі її компоненти як співчуття, здатність розпізнавати і розуміти емоційні стани іншої людини, забезпечують розвиток позитивних взаємовідносин в колективі [13]. Однак, вивчаючи літературу, що вивчають проблему емпатії, ми прийшли до висновку, що питання розвитку і прояву емпатії вивчені в недостатній мірі.

2.3. Методичні рекомендації соціальним педагогам щодо розвитку емпатії старшокласників

Експериментальне дослідження за спеціально підібраними методиками дозволило створити цілісну картину сформованості емоційного інтелекту старшокласників. Ця загальна картина постає саме як структурний феномен і включає такі елементи: розуміння емоцій), афективний (емоції та потреби), адаптивний (адаптивні навички) та регуляторний (самовільна саморегуляція, управління емоціями).

Аналіз результатів емпіричних досліджень дозволяє зрозуміти їх корисність з точки зору впровадження в шкільний навчальний процес, з метою оптимізації розвитку емоційного інтелекту старшокласників та подальшої оптимізації обраних ними стратегій і кар'єрний шлях. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм розвитку емоційного інтелекту старшокласників на основі результатів проведеного дослідження.

На основі матеріалів дослідження, виокремимо такі наукова практичні рекомендації для соціальних педагогів щодо підвищення їх взаємодії відповідно розвитку патріотизму підлітків.

1. Ознайомлення з поняттям емпатії

- Проведіть вступну лекцію про емпатію, її важливість у повсякденному житті та соціальній взаємодії. Обговоріть різні типи емпатії: емоційну та когнітивну. Показуйте відео про емпатію, які демонструють реальні ситуації та реакції людей. Обговоріть ці відео з учнями.

2. Створення атмосфери довіри: Важливо створити середовище, де учні почуватимуться безпечно, щоб висловлювати свої почуття та думки.

- Відкрите спілкування. Спілкування з здобувачами освіти – важливий елемент взаємодії педагога з підлітком. Відкриті дискусії з учнями сприяють їх розвитку. Враховуйте індивідуальні особливості своїх учнів при виборі методів і завдань. Практикуйте навички емпатії, використовуючи ситуації з реального життя. Після вправ заохочуйте до регулярних роздумів для аналізу своїх почуттів і дій.
- Проводьте індивідуальні консультації з учнями, допомагаючи їм розібратися у власних емоціях та навчитися виражати їх конструктивно.

3. Вправи для розвитку емпатії

- Переглядайте разом з учнями фото людей, які переживають певні емоції. Запитайте: «Як ви думаєте, що відчуває в цей момент людина на фото?», «Про що "говорить" її обличчя та поза?». Запропонуйте скласти розповідь про події, що викликали зображену ситуацію.
- Пропонуємо організувати інтерактивні заняття (рольові ігри, дебати, гостьові лекції), де учні мають поставити себе на місце іншої людини та реагувати на ситуації з її точки зору. Наприклад: урок «Дзеркало емоцій» Мета: Навчитися розпізнавати та відображати емоції інших. Учні працюють у парах і по черзі розмірковують про почуття партнера. Один учень висловлює певну емоцію, інший учень повторює її, і вони обговорюють, що вони відчувають.

- Запропонуйте учням вести щоденник, де вони описуватимуть свої почуття та переживання протягом дня. Регулярно обговорюйте ці записи в групах.
4. Особливо ефективними для розвитку емпатії є декілька інтерактивних (тренінгових) методів, які широко використовуються в навчанні основам здоров'я, а також можуть бути використані в інших предметах. Це включає, серед іншого, роботу в малих групах, рольові ігри та аналіз історій і ситуацій (кейси).
- Робота в групах. Групові дискусії максимізують активність і внесок кожного учасника. Обговорення допомагає учням прояснити свої думки та визначити свої почуття та ставлення. Групові дискусії дозволяють учням краще пізнати один одного, заохочують вільний обмін ідеями та дозволяють учням краще розуміти почуття та думки інших і приділяти їм більше уваги.
 - Рольові ігри характеризуються тим, що вони дають можливість відтворити певні життєві ситуації та подивитися на одну й ту саму ситуацію з точки зору різних соціальних ролей. Рольові ігри можуть допомогти вам краще зрозуміти емоції вигаданих персонажів і розвинути навички співпереживання. Крім того, рольові ігри дозволяють учасникам краще розуміти та виражати свої емоції, не боячись відкритися та бути висміяним. Через рольову гру дитина дізнається про перевтілення і водночас розвиває духовність і починає розуміти емоційний світ інших.
 - Розповідь і аналіз ситуації – детальний аналіз реальних або вигаданих історій, які описують те, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, сім'ї, школи чи спільноти. Учні аналізують вчинки персонажів, передбачають і оцінюють наслідки різних виборів для їхніх дій. Завдяки цьому методу учні можуть аналізувати історії, які викликають

емпатію до персонажів, і вчитися виражати такі емоції на прикладах емпатії в самих героях історії.

4. Групові обговорення та проекти

- Проводьте регулярні групові обговорення, де учні можуть ділитися своїми думками та емоціями щодо певних ситуацій чи подій.
- Організуйте проекти, спрямовані на допомогу іншим (наприклад, волонтерські проекти). Це допоможе учням відчувати задоволення від допомоги іншим та зрозуміти емоції тих, кому вони допомагають.

5. Навчання через літературу та мистецтво

- Використовуйте літературні твори, що описують різні емоційні ситуації та конфлікти. Прочитайте разом коротке оповідання, яке містить емоційний конфлікт. Обговоріть емоції героїв і можливі шляхи вирішення ситуації. Потім учні пишуть власну коротку історію, у якій головний герой виявляє співпереживання.
- Запропонуйте учням створити малюнки, плакати чи інші художні роботи, що відображають емоції та співпереживання.

6. За потреби, надайте учням можливість звернутися до психолога для глибшого розуміння власних переживань.

7. Вимірювання та оцінка розвитку емпатії

- Проводьте регулярні опитування серед учнів, щоб оцінити рівень їх емпатії та динаміку її розвитку.
- Ведення спостережень за поведінкою учнів у різних ситуаціях, що дозволить оцінити їхню здатність до емпатії на практиці. (Дод.4)

Для досягнення максимальної ефективності важливо, щоб рекомендації були доступними та зрозумілими цільовій аудиторії, включати різні форми

освітньої діяльності та використовувати сучасні технології. Також важливо підтримувати молодь у реалізації емпатичних ініціатив та заохочувати її до активної участі в цьому процесі. Тому ми вважаємо, що методичні рекомендації для соціальних педагогів щодо розвитку емпатії у молоді є дієвим інструментом у формуванні емпатичних здібностей у старшокласників.

Висновки до розділу

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми та результати проведених досліджень дозволяють зробити такі висновки: В останні десятиліття питання про роль емпатії в розвитку особистості все частіше стає предметом психологічних досліджень. Це пояснюється тим, що емпатія, як психологічний феномен, відіграє важливу роль у міжособистісному спілкуванні, підвищує мотивацію та продуктивність, а також має значний вплив на особистість у цілому.

Запровадження нових демократичних норм в українському суспільстві висуває нові вимоги до розумового розвитку та готовності учнів до життя. У контексті наукових теорій про психологічний розвиток особистості сформувався новий погляд на психологічні проблеми розвитку учнів, починаючи з ранніх етапів її формування.

ВИСНОВКИ

1. Уважний аналіз науково-педагогічної літератури дозволив виявити особливості розвитку емоційно-сенсорної сфери дітей старшого шкільного віку. Тобто вік старших школярів є не тільки сензитивним для формування навчальної діяльності, а й дуже важливим. Це важливий етап у соціальному розвитку дитини, який вимагає від неї налагодження зв'язків з оточуючими поза межами сімейних відносин. Прийняття нових соціальних ролей, готовність відповідати очікуванням інших, здатність моделювати власну поведінку та здатність формувати власні очікування щодо поведінки інших роблять чутливими. Розвивайте їх емпатичні здібності. Співпереживання вважається одним із способів обмеження агресії людини. І, нарешті, емпатія є необхідною передумовою розвитку особистості, емоційної зрілості та міжособистісного розуміння [6].

Проаналізувавши ключові частини поглядів вчених на емпатію, ми змогли розрізнити такі симптоми:

- 1) Емоційна емпатія – заснована на механізмах проєкції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого;
- 2) Когнітивна емпатія – заснована на інтелектуальних процесах: порівняння, аналогії тощо.
- 3) Прогностична емпатія – проявляється як здатність передбачати емоційну реакцію інших у конкретній ситуації.

2. З метою вивчення особливостей емоційно-сенсорної сфери дітей старшого шкільного віку ми проаналізували особливості їх психічного та фізичного розвитку. Відзначено, що завершення дитиною школи супроводжується формуванням складних і часто суперечливих емоцій, викликаних новим становищем школяра серед суспільства. Стосовно когнітивних процесів можна сказати, що поява, інтенсивність і перебіг

інтелектуальних емоцій значною мірою залежать від змісту й організації діяльності, особливо навчальної.

3. Гуманізація суспільного життя, перш за все, тісно пов'язана з удосконаленням людських стосунків. У зв'язку з цим велике значення набуває питання про розвиток і формування емоційної сфери особистості. Найвищі емоції, особливо моральні, які характеризують високорозвинену в духовному сенсі людину, не формуються у дитини від народження, надихаючи її на великі справи і благородні вчинки. Вони формуються батьками, сім'єю, навчальними закладами, суспільством. На плечі батьків лягає передача знань про моральні норми дітям, а при вступі до школи - на плечі вчителів.

На основі аналізу теоретичних основ проблеми розвитку емпатії в старшому шкільному віці нами було проведено експериментальне дослідження, спрямоване на визначення ступеня сформованості показників цього феномену.

Діагностику рівня сформованості емпатії в особистості проводили за допомогою таких діагностичних засобів: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М. Емпіричне дослідження визначення загального рівня емпатійних здібностей особистості за методикою Бойко В. В. демонструє, що високий рівень емпатійних здібностей мають 15% респондентів. Високим є показник середнього рівня емпатичних здібностей: це 30%. Нижче середнього рівень емпатійних здібностей виявлено у 25 %. Також було виявлено і респондентів із низьким рівнем емпатійних здібностей, що становить 10%. Результати методики «Діагностика рівня полі комунікативної емпатії» за Ш.М. Юсуповим показали, що дуже високий та високий рівні емоційного відгуку притаманний 10% та 35% респондентам відповідно. нормальний рівень виявлено у великої кількості респондентів: 40% старшокласників. Низький та дуже низький рівні виявлено у 10% та 5% учасників відповідно.

Розроблено рекомендовану програму для підвищення рівня емпатії у старшокласників; реалізація психологічних умов для розвитку особистісної емпатії за допомогою розвивальних програм для зниження рівня тривожності; розвиток навичок співпереживання; актуалізація учасниками своїх почуттів, переживань, уявлень про свої емоції; розвиток вміння взаємодіяти в групах. Надано практичні рекомендації щодо подальшого вдосконалення та розвитку навичок емпатії у підлітків.

Ефективність програми для підвищення рівня емпатії у старшокласників підтверджено аналізом діагностичних досліджень та результатами навчального етапу експериментів. Зокрема, в експериментальній групі спостерігається чітка тенденція до зростання середнього та високого рівнів емпатії. Порівняння даних про показники рівня емпатії старшокласників переконливо свідчить про ефективність реалізованої програми щодо розвитку емпатії у старшокласників. Запропонована програма може бути використана для вдосконалення процесу розвитку емпатійних здібностей старшокласників закладів загальної середньої освіти.

Наразі для побудови єдиної системи освіти дуже важлива співпраця педагогів і батьків. Проведене дослідження не претендує на повне вирішення проблеми особливостей формування емпатії у дітей старшого шкільного віку. Отримані результати свідчать про необхідність подальших теоретичних та експериментальних досліджень даної проблеми.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ:

1. Активні та інтерактивні методи навчання. Укладач Кравчина О.С. К. : ЦППО АПН України, 2003. 32 с.
2. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - 102 с.
3. Анохін П. К. Емоції // Велика медична енциклопедія. - 2-ге вид. - Т. 35. -1964. – С. 339.
4. Бодальов А.А. Взаємозв'язки між соціально-перцептивними еталонами та особистісними якостями фахівців, що формуються // А.А Бодальов. - М., -1999. - С.78 - 95.
5. Бодальов А.А., Каштанова Т.Р. Теоретико-методологічні аспекти вивчення емпатії// Групова психотерапія при неврозах/За ред. Б.Д.Карвасарського та В.А.Мазуренко. - Л., 1975. - С. 11-19.
6. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні. Москва, 2006. 472 с.
7. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Київ, 2000. 20 с.
8. Воропай, О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис 590 с.
9. Гаврилова Т., Поняття емпатії у зарубіжній психології. Питання психології, 1995. №2.
10. Герберт Спенсер: Соціальна статика, стор. 296, 297.1. Про освіту : Закон України : за станом на 8 грудня 2006 р. / Верховна Рада України. – Офіційне видання. – К. : Парламентське вид-во, 2006. – 40 с. – (Серія «Закони України»).\
11. Гонський В. Патріотизм як основа сучасного виховання та ідеології держави. Рідна школа. м. Київ 2001. 157 с.

12. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г.Еріксона Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. –2007. 108 с.
13. Джосія Квінсі Поняття педагогічної взаємодії в контексті дослідження професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.: 2016. 70 с.
14. Дружиніна, І. А. (2015). Емпатія у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів. Психологія: реальність і перспективи. (4), 78 - 81
15. Дубина М. Руденко Ю. Патріотичне виховання молоді // Освіта України. – 2006. 153 с
16. Кайрис Е.Д. Эмпатия как фактор педагогической профпригодности // Е. Д. Кайрис. Практична психологія та соціальна робота – 2010. – №8 – С. 42-45.
17. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку:автореферат дисертаціїна здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія.Київ, 2005. 24с.
18. Кравченко Г.Ю. Метод проектів у розвитку якості дошкільної освіти /Г.Ю. Кравченко, Н.Ф. Кугуєнко. – Х.: Вид-во «Ранок», 2016. – 11с.
19. М.В Лемак, В.Ю Петрище «Психологу для роботи: діагностичні методики»
20. Максименко, С. Д., Максименко К. С., & Главник О. (2003). Емпатійний розвиток дитини. Київ :Мікрос – СВС.
21. Маценок А.О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. / А. О. Маценок. // Молодий вчений. - 2016. - № 4. - С. 459.
22. Микитенко Н. О. Професійна підготовка соціальних працівників в університетах Канади : дис ... канд. пед. н. Тернопіль, 2006. 224

23. Міщенко Л. А. Комбінована антигіпертензивна терапія: критерії вибору препаратів Український медичний часопис. - 2018. - № 2(1). - С. 58-62.
24. Ничкало Н. Г. Неперервна професійна освіта як філософська та педагогічна категорія. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2001. С. 9-22.
25. Освітологія: хрестоматія: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів кладачі: Огнев'юк В.О., Сисоєва С.О. К.: ВП «Едельвейс», 2019. 728 с.
26. Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку : навчальнометодичний посібник / Т. В. Філімонова. – Миколаїв : СПД Румянцева, 2019. – 152 с
27. Петренко О., Дежнюк Г. Національно-патріотичне виховання учнівської молоді Позакласний час. 2005. №3-4. с. 28-29.
28. Питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.08.10 № 1718-р // Управління освітою. – 2010. – № 23. – С. 26.
29. Про затвердження Концепції національного виховання студентської молоді : рішення колегії М-ва освіти і науки від 25.06.2009 р. протокол № 7/2-4 // Управління освітою. – 2009. – № 19. – С. 14-15.
30. Рідкодубська Г. А. Зміст підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної мобільності в рамках вивчення дисципліни «Практикум з соціальної роботи». Young Scientist. 2018. 78 с.
31. Сухомлинський, В.О. Вогнегривий коник: Казки. Притчі. Оповідання. В.О.Сухомлинський ; упоряд. текстів та передм. В.О.Сухомлинський. – 2-ге видання, стер. – К.: Вікар, 2008. – 200 с.
Кулишенко, А.А. Радіофізика та електроніка. м. Миколаїв — **2007.** 382 с.

32. Тимошук Я. Патріотизм: внутрішнє почуття кожного чи но-вий модний тренд? [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://www.uamodna.com/articles/patriot-sjogodni-vnutrishne-pochuttya-chy-suchasna-moda/>
33. Філософія самотності / Ларс Фр. Г. Свендсен ; пер. з норвезьк. – Львів : Видавництво Анетти Антоненко ; Київ : НікаЦентр, 2017. – 208 с
34. Фінні Дж.С. Етнічна ідентичність у підлітків і дорослих: Огляд досліджень // Психологічний вісник. 1990. 514 с.
35. Чи вважаєте Ви себе патріотом України? [Електронний ре-сурс] // Центр Разумкова [веб-сайт]. — Режим доступу: http://www.razumkov.org.ua/ukr/poll.php?poll_id=399
36. Чи вважаєте Ви себе патріотом України? [Електронних ре-сурс] // Центр Разумкова [веб-сайт] — Режим доступу : http://www.razumkov.org.ua/ukr/poll.php?poll_id=28
37. Чорна К. Громадянське виховання – нагальна потреба України , Дніпро, 2008, 305 с.
38. Чупрій Л.В. Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи [Електронний ресурс] Режим доступу : http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_stan__perspektivi.htm
39. Шестоपालюк О.В. Громадянське виховання майбутніх учителів: теоретичні і методичні елементи: Монографія. – Вінниця: Видавництво «Консоль», 2008. – 260 с.
40. Янчук, І. Виховуємо патріотів / І. Янчук // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2009. – № 5. – С. 69-73.
41. Berglund Christopher «TheAthlete's Way: SweatandtheBiology of Bliss»
42. Phinney J.S. Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research // Psychological Bulletin. 1990. Vol.108. P. 499-514.

43. Rice F. Psychology of adolescence and adolescence / Philip Rice. - St. Petersburg: Peter, 2000. - 624 pp.
44. Rokeach, M. (1973). The nature of human values. New York, NY: Free Press. 438 p.
45. Berglund Christopher «TheAthlete's Way: SweatandtheBiology of Bliss»
46. Phinney J.S. Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research // Psychological Bulletin. 1990. Vol.108. P. 499-514.
47. Rice F. Psychology of adolescence and adolescence / Philip Rice. - St. Petersburg: Peter, 2000. - 624 pp.
48. Rokeach, M. (1973). The nature of human values. New York, NY: Free Press. 438 p.

Додатки

Додаток А

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Методика. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії — здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно спостерігати за обличчями та діями людей, щоб зрозуміти їхні характери, схильності та здібності.
2. Я зазвичай залишаюся спокійним, навіть коли інші виявляють ознаки нервозності.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним, щоб я турбувався про домашні проблеми моїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай я вгадую, що хтось, кого я зустрічаю вперше, має «споріднену душу».
7. З цікавості я завжди заводжу розмови з випадковими пасажирками в поїздах і літаках про життя, роботу і політику.
8. Коли оточуючі пригнічені, я втрачаю душевну рівновагу.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Неетично цікавитися чужим внутрішнім світом.
11. Я часто ображаю оточуючих своїми словами, не усвідомлюючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.

13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, протягом кількох днів у мене виникають такі відчуття: Має щось трапитися з кимось із близьких мені людей і мої очікування мають справдитись.
16. У спілкуванні з діловими партнерами я зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні звинувачують мене в тому, що я холодний і байдужий до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Я рідко зустрічав людей, яких я би міг зрозуміти , без зайвих слів.
25. Я часто підслуховую розмови незнайомих людей, або несвідомо, або з цікавості.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Може бути важко вести чесну та довірливу розмову з кимось, хто є обережним і сором'язливим.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.

31. Я схильний без особливого інтересу слухати зізнання нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, коли бачу, як хтось плаче.
33. Моє мислення відрізняється від інтуїції конкретністю, точністю та послідовністю.
34. Коли мої друзі починають говорити про свої проблеми, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що комусь із родичів погано на душі, я зазвичай утримуюсь від запитань.
36. Я не розумію, чому люди так засмучуються через дрібниці.

Обробка даних:

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

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

Інтерпретація результатів

Проаналізовано показники окремих шкал та загальну оцінку рівня емпатії. Значення кожної шкали коливаються від 0 до 6 балів і дають інформацію про важливість того чи іншого параметра в конструкті емпатії.

Раціональний канал емпатії. Він характеризується тим, що увага, сприйняття і думки емпатія спрямовані на сутність іншої людини: її стан, проблеми, дії. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «ворота» емоційно-інтуїтивного відображення цієї людини. Раціональний компонент емпатії не повинен вимагати логіки чи мотивації турботи про іншу людину. Оскільки люди унікальні за своєю сутністю, емпати здатні неупереджено розкрити свою справжню природу.

Емоційний канал емпатії. Він фіксує здатність емпатії співпереживати, співпереживати та емоційно брати участь з іншими. У цьому випадку емоційна чутливість стає засобом проникнення в енергетичне поле партнера. Зрозуміти свій внутрішній світ і передбачити його дії та ефективний вплив можливо лише за умов енергетичного вирівнювання. Співучасть і емпатія служать зв'язками, проводячи симпатію від симпатії і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Дослідження Бойка показало, що респонденти мали здатність розпізнавати поведінку свого партнера та діяти відповідно до його підсвідомого досвіду навіть у ситуаціях, коли початкова інформація про партнера була відсутня. Зробіть висновок і узагальніть різні дані про свого партнера на рівні інтуїції. Інтуїцію слід розглядати як менш залежну від оцінних стереотипів, ніж свідоме усвідомлення партнера.

Канал ідентифікації. Відображає здатність розуміти інших на основі емпатії та ставити себе на місце партнера. Основою ідентифікації є легкість, маневреність, гнучкість і імітаційна здатність піктограм. Бали шкали відіграють допоміжну роль в інтерпретації основних показників рівня емпатії.

Теоретично загальна оцінка може коливатися від 0 до 36 балів. Згідно з попередніми даними, 30 балів або вище вважаються дуже високим рівнем емпатії. В середньому 29-22. 21 - 15 - Низький. Менше 14 балів – дуже низький.

Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (за І.М.Юсуповим)

Мета: визначення рівня прояву емпатичних тенденцій школяра.

Обладнання: папір і ручка.

Інструкція. Опитувальник включав в діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких слід оцінити. Якщо Ви відповіли «не знаю», то Вашій відповіді приписується 0 балів; «ні, ніколи» - 1; «інколи» - 2, «часто» - 3; «майже завжди» - 4; «так, завжди» - 5. Ваші відповіді не будуть оцінюватися як гарні чи погані, тому просимо виявити відвертість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірні відповіді ті, котрі першими прийшли в голову.

Зміст опитувальника:

- 1 . Мені більше подобається читати книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
- 2 . Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних телепередач я віддаю перевагу передачам про сучасну естрадну музику.
5. Надмірну дратівливість та несправедливі докори хворого слід терпіти, навіть якщо вони тягнуться роками.
6. Хворому можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Літні люди, як правило, часто без причин ображаються.
9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, то мої очі самі собою наповнювалися слізьми.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди все пробачав батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід підганяти батогом.
15. Коли я читаю про драматичні події у житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки завжди справедливі до своїх дітей.
17. Коли я бачу сварку підлітків чи дорослих, то завжди втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.
19. Довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми й книги можуть спричинити сльози лише в несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя й поведінкою незнайомих мені людей.
22. У дитинстві я часто приводив додому бездомних собак та кішок.
23. Усі люди безпідставно озлоблені.

24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною слідом.
26. Коли я бачу покалічену тварину, то намагаюся їй допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я стараюся не потрапляти до числа свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Зі складної конфліктної ситуації людина має шукати вихід самостійно.
32. Якщо дитина плаче, то на те завжди є своя причина.
33. Молодь має завжди задовольняти прохання та забаганки літніх людей.
34. Мені хотілося зрозуміти, чому мої однокласники школи були задумливими.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати й присипляти.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я стараюся перевести розмову на іншу тему.

Обробка результатів: Слід розпочинати з визначення достовірності даних. Для цього необхідно підрахувати, скільки відповідей певного типу дано на вказані номери затвердження опитувальника:

- «не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33;
- «завжди чи так»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Крім того, слід виявити:

- скільки разів відповідь типу «завжди» або «так» отримана на обидва твердження в наступних парах: 7 та 17, 10 та 18, 17 та 31, 22 та 35, 34 та 36;
- скільки разів відповідь типу «завжди» або «так» отримана для одного із тверджень, а відповідь типу «ніколи» чи «ні» для іншого у наступних парах: 3 та 36, 1 та 3, 17 та 28.

Після цього підсумовуються результати окремих підрахунків. Якщо загальна сума 5 або більше, результат дослідження недостовірний; при сумі, що дорівнює 4, результат сумнівний; якщо ж сума трохи більше 3, результат дослідження може бути визнаний достовірним.

При недостовірних та сумнівних результатах доцільно, якщо це можливо, з'ясувати причини ставлення досліджуваного. Слід пам'ятати, що крім небажання обстежуватися чи прагнення навмисно давати суперечливі, нещирі відповіді, недостовірні результати може бути зумовлені, наприклад, порушенням деяких психічних функцій, їх розвитку, і навіть соціальним інфантилізмом.

При достовірних результатах дослідження подальша обробка даних спрямовано отримання кількісних показників емпатії та її рівня. Єдина метрична уніполярна шкала інтервалів дозволяє, користуючись ключем-дешифратором, отримати характеристику емпатії на підставі даних, які представляють всі діагностичні шкали та дають характеристику окремих складових емпатії.

Визначаючи рівень прояву емпатії, слід нараховувати один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

Ключ до опитувальника:

Прояв емпатії до:	Відповіді «так» на твердження:
Батьків	10, 13, 16
Тварин	9, 22, 26
Людей похилого віку	5, 8, 33
Дітей	25, 29, 32
Героїв художніх творів	9, 12, 15
Незнайомих/малознайомих	21, 24, 27

Інтерпретація: Знайшовши загальну суму отриманих балів, порівняйте її зі шкалою розвитку емпатійних тенденцій.

90-82 бали. Дуже високий рівень емпатії. Болісно розвинена емпатія дозволяє таким людям тонко реагувати на настрій співрозмовника, навіть якщо вони ще не встигли вимовити слова. У зв'язку з цим їх часто використовують як своєрідний «громовідвід» для того, щоб на них посипався негативний емоційний стан. Оточуючі можуть звернутися до них за порадою та підтримкою. Однак такі люди часто відчують провину і бояться заподіяти біль іншим (навіть словами чи поглядом). Занепокоєння не дає їм спокою, тому вони постійно покладаються на доброзичливу емоційну

підтримку інших. Таке ставлення до життя створює невротичні проблеми та загрозу фізичному та психічному здоров'ю.

81- 63 бали. Високий рівень розвитку емпатії. Такі люди ставляться до людей з непідробним інтересом, люблять «читати» інших і бачити їх майбутнє. Вони емоційно відгукуються, швидко спілкуються і знаходять спільну мову. Оточуючі цінують їх щирість. Вони уникають конфліктів і намагаються знайти компромісні рішення. Добре переносять критику. Оцінюючи події, вони більше покладаються на свої емоції та інтуїцію, ніж на аналітичні висновки. Віддають перевагу роботі з людьми, а не наодинці. Вони постійно потребують схвалення оточуючих своїх дій.

62-37 балів. Середній рівень розвитку емпатії. Однак таких людей можна віднести до «товстошкірих», особливо чутливих людей. У стосунках з людьми вони думають про них переважно через їхні вчинки і не дуже цікавляться їхніми мотивами. Здебільшого вони контролюють прояв своїх емоцій. Такі люди уважно ставляться до співрозмовника, намагаються зрозуміти, що ховається за їх словами, але втрачають терпіння, якщо співрозмовник виявляє занадто багато емоцій. Відсутність у них емоційної свободи погіршує їхню повну обізнаність про інших і ускладнює їм формування справжніх робочих стосунків з іншими.

36-12 балів. Низький рівень розвитку емпатії. Люди цієї групи дуже важко встановлюють контакт з оточуючими і відчувають дискомфорт в галасливих компаніях. Вони не можуть зрозуміти емоційні прояви інших людей і ставляться до них з сарказмом. Цим людям часто важко почати розмову, особливо з незнайомцями. Їхні стосунки з оточуючими формалізовані та структуровані за принципами статусу та ролей.

11 балів 1 менше. Дуже низький рівень розвитку емпатії. Надмірна концентрація на власній персоні створює труднощі у порозумінні з оточуючими. Прихильники точних формулювань і раціональних вирішень. Віддають перевагу роботі, яка мінімізує людський контакт. Можуть бути високопродуктивними в індивідуальній роботі, однак у взаємодії з іншими виглядають далеко не у кращому світлі. Болісно сприймають критику на свою адресу. Крім того, доцільно виявити сфери найвищого прояву емпатійних тенденцій у досліджуваного (ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, незнайомих та малознайомих людей). У висновках вказуються виявлені структурні особливості емпатійних орієнтацій підлітка та наводяться психологічні рекомендації з їх оптимізації.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Заняття № 1

Мета: Навчити правильно виражати власні емоції та аналізувати емоції співрозмовника. Розвиток почуття толерантності, емпатії

Обладнання: Відеообладнання, роздатковий матеріал.

Тип події: поєднує лекцію, візуальну презентацію, практичні вправи та елементи обговорення.

Тривалість: 45 хвилин (1 урок).

Хід уроку Вітаємо учасників. Налаштування на роботу. (2 хв.)

Перегляньте мультфільм «Емпатія». Обговорення. (4 хв.)

Емпатія (від грец. *empathia* — співпереживання) — здатність розуміти й відчувати емоційний стан іншої людини, дивитися на світ «її очима» і відповідно до цього адаптувати свою поведінку.

Чому це важливо?

Кожна людина, незалежно від її особистості чи вподобань, прагне відчувати себе належною до чогось більшого, ніж вона сама: певної групи чи спільноти, з якою вона має щось спільне. Тому кожен потребує розуміння та підтримки інших. Розвиваючи емпатію, ми вчимося швидко знаходити спільну мову з іншими. А там, де є розуміння та взаємоповага, немає місця знущанням.

Вправа 1: «Що сталося з головним героєм?»

Принципи виконання: Разом з учнями подивіться на фотографії людей, які переживають певні емоції, і запитайте, що викликало ці емоції.

Наприклад, задайте такі запитання: ``Що, на вашу думку, відчуває людина на фото?" ``Про що 'говорить' обличчя та поза людини (руки, плечі, вираз обличчя тощо)?. Запропонуйте школярам скласти розповідь про події, що викликали зображену ситуацію. Емпатія = співпереживання.

Вправа 2: Активізаційна гра «Люстерко»

Об'єднайте дітей у пари та попросіть їх повторити почуття своїх сусідів.

Питання для обговорення:

- Чи було важко копіювати інших?
- Які емоції у вас це викликало?

Вправа 3: закінчи речення «Мені неприємно, коли...»..

Обговорення. Якщо хочете, прочитайте кінець речення: «Я сердитий, коли...» і ведучий запитує, хто ще злиться в подібних ситуаціях.

Зазначена ситуація є неприємною для більшості, тому наголошується, що необхідно пам'ятати наступне: «Якщо ти сьогодні комусь заподіяв зло, образа повернеться тобі завтра. Найголовніша умова миру та гармонії – це вміння: Прощати образу та не забувати вибачатися .

Вправа 4: «Кольорові емоції»

Принцип виконання: Кожен учень отримує аркуш паперу та кольорові олівці. Звучить музичний твір, і студентів просять використати колір, щоб виразити різні емоції, які викликає пісня. Малюнок презентація, рефлексія.

Заняття № 2

Вправа 1: «Як вчинити?»

Зміст: Заздалегідь підготуйте декілька сюжетних зображень конфліктного змісту. Наприклад: Усі навколо працюють, а одна дитина сидить без діла. Діти граються, а одна дитина стоїть осторонь з похмурим обличчям. Хтось плаче, а поряд однолітки сміються.

Принцип виконання: Розкладіть картки на столі зображенням униз. Запропонуйте учням узяти будь-яку картку навмання, описати подію, яку відтворено на малюнку, та запропонувати своє вирішення конфліктної ситуації.

Вправа 2: Вправа на співчуття та гнів

Ця вправа допоможе вам справлятися зі своїм гнівом на інших. Подумайте про ситуацію, коли ви були дуже злі на іншу людину, і створіть емпатійне висловлювання.

Приклад: Сердита людина: "Ти ніколи не робиш того, що я прошу!
Емпатичний слухач: «Ти відчуваєш роздратування через те, що я не зробив свою роботу і тобі довелося працювати за мене. Я правий?"

Підсумки вправи:

Що ви відчували, коли придумували роздратовану фразу?

Що ви відчували, коли придумували емпатичну відповідь?

Як ви думаєте, що відчує роздратована людина, коли почує емпатичну відповідь?

Чи згодні ви з тим, о ворожість (хоч і не відразу) зникне при емпатичних відповідях?

Заняття №3:

Мета - розвиток творчого мислення, яке дозволяє учням «вживатися» в ролі інших та навчитися аналізувати різні емоційні стани.

Вправа 1: «Постав себе на місце...»

Для цієї ігрової вправи потрібні картки, на яких написані назви природних явищ та різноманітних предметів. Приклади: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо. Карти роздаються в довільному порядку. Головна умова — ніхто в групі не бачить, хто яку картку отримав.

Принципи виконання: Завдання кожної групи – придумати коротку емоційну розповідь, яка б репрезентувала тему (явище), не називаючи її, але якомога точніше відображаючи певні характеристики, властиві цьому явищу чи темі. Інші учасники повинні вгадати, про що йдеться.

Формат історії такий: «Мені стає сумно (або радісно), коли...», «Я почуваюся особливо натхненним, коли...». Перемагає той, кому вдасться розповісти найточнішу і водночас завуальовану історію про свого героя.

Вправа 2: Гра «Відгадай емоцію»

Перш ніж проводити цю гру, необхідно підготувати маленькі шматочки аркушів, де попередньо написати назву емоцій, які треба буде відтворити окремим гравцям.

Хід гри (варіант 1): Обирається ведучий, він виходить із кабінету. У цей час учитель пропонує учням обрати будь-який аркушик з емоцією, яку в подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою. Після того, як ведучий повертається до кабінету, всі приймають пози і вираз обличчя у відповідності з обраним кожним членом групи емоційним станом. Ведучий має відгадати, яку саме емоцію виражає кожен з гравців. Той, чию пантоніму не відгадали, стає ведучим.

Хід гри (варіант 2): учнів ділимо на групи. Кожна група обирає аркуш з емоцією, яку в подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою. З кожної команди обирається представник, який приймає позу і вираз обличчя у відповідності з обраним емоційним станом. Інші команди по черзі намагаються відгадати, яку саме емоцію виражає учасник. (Емоції - «Щастя», «Печаль», «Злість», «Страх», «Радість»)

Аналіз вправи:

- Чи важко було зрозуміти, яку емоцію показує людина?
- Чи важко було вам показувати емоцію? Чому?

Ведучий: є люди емоційні та раціональні.

- Емоційні люди краще розуміють і виявляють емоції, а головне - можуть висловити свою емоцію в той момент, коли її відчують.
- Раціональні люди легше стримують себе і контролюють свої емоції, вони звикли вирішувати проблему, а не втішати і співчувати. Коли ж вони залишаються одні, і ніхто їх не бачить, при цьому є емоційний подразник (наприклад, фільм чи музика), вони можуть дозволити собі хвилину слабкості.

Вправа 3: Вправа «Знайди причину»

Принцип виконання: Під час класної години перегляньте з учнями фільм або мультфільм, персонажі якого конфліктують або кривдять одне одного, запропонуйте разом поміркувати та обговорити, чому таке відбувається. Для школярів молодших класів можна використати історію однієї з казок, наприклад, «Попелюшка». Після перегляду організуйте обговорення, запропонуйте школярам разом висловити свої припущення, чому саме зведені сестри знущаються над Попелюшкою

Заняття №4:

Мета: Навчання застосовувати емпатію в реальних життєвих ситуаціях.

Вправа 1: «Ролі та ситуації»

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: Сценарії ситуацій, аркуші паперу, ручки.

Хід заняття:

Вступ (10 хвилин): Пояснення, як можна застосовувати емпатію в щоденному житті.

Основна частина (25 хвилин): Вправа "Ролі та ситуації": Учні отримують картки зі сценаріями життєвих ситуацій (наприклад, конфлікт з другом, допомога незнайомцю). В парах або групах вони розігрують ці ситуації, застосовуючи навички емпатії.

Обговорення: Як відчували себе в кожній ролі? Що допомогло проявити емпатію?

Заклучна частина (10 хвилин): Підсумок заняття. Рефлексія щодо того, як емпатія може змінити взаємини між людьми.

Вправа 2: Вправа "Мій настрій"

Хід гри: Дітям пропонується розповісти іншим про свій настрій: його можна намалювати, можна порівняти з будь-яким кольором, тваринами, фізичним станом, показати його в русі. Все залежить від фантазії і бажання дитини.

Мета вправи: розвиток вміння описувати свої настрій, розпізнавати настрій інших, стимулювання емпатії.

Вправа 3: Техніка подолання 5-4-3-2-1

Це вправа на уважність, яка допомагає зменшити тривожність дитини та приборкати інші сильні емоції, наприклад гнів. Вправа дає змогу використовувати свої органи чуття, щоб переключитися. Ця стратегія найкраще працює до того, коли емоції вашої дитини вийдуть з-під контролю, тому потрібно діяти заздалегідь. Цифри – це кількість предметів або явищ, на яких ви пропонуєте зосередитися.

5 – це зір. Попросіть дитину озирнутися навколо себе та назвати п'ять речей, які вона бачить.

4 – звук. Дитина уважно прислухається до шумів навколо себе та називає чотири речі, які вона чує.

3 – дотик. Дитина звертає увагу на своє тіло та проговорює, що вона відчуває на фізичному рівні. Наприклад, їй зараз тепло чи холодно, на чому вона сидить, який на дотик стіл.

2 – нюх. Дитина описує, які запахи вона відчуває зараз.

1 – смак. Дитина розповідає про смак улюблених страв.

Заняття № 5

Вправа 1: Вправа «Таємнича скринька»

Будуть сформовані малі групи.

Один учасник від кожної команди дістає опис конкретної ситуації з «Загадкової скриньки». Кожна ситуація - це ситуація, в якій виникає якийсь конфлікт. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не викликаючи конфлікту.

Ситуація 1.

Один учень каже іншому: «Я ніколи не сяду за одну парту з тобою: Ти ляжеш, як слон, і мені буде незручно писати».

Інша відповідь... (напишіть або розкажіть). Прокоментуйте ситуацію.

Ситуація 2.

Урок продовжується, учні виконують свої завдання. Раптом учень почав стукати ручкою по парті. Коментар вчителя: «Сергій, не бий по парті». Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що, бачили?!»

- Як вчитель відреагує на слова Сергія.

- Як би ви вчинили в цій ситуації?

Ситуація 3.

Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Прибери за собою і зроби все безлад, наче смерч квартиру підірвав» Не дівчина, а якесь нещастя!

Що думає дівчинка?

Що б ти зробив на місці своєї мами?

Ситуація 4.

Учитель перевіряє домашнє завдання. Тепер настала черга Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це негідник знову зробив не те, що мав робити, він був такий, що ти нічого не міг зрозуміти, я це написав у зошиті методом?» !

- Яка реакція учня?

- Як би ви вчинили на місці вчителя?

Висновок ведучого: Серед звичок, що викликають конфлікти між людьми надмірна емоційність, вибагливість, байдужість до потреб, неслуховування до думки інших.

Деструктивне мислення – вирішення власних проблем чи конфліктів за допомогою насильства чи агресії. Мислити деструктивно означає працювати на самознищення, а не на самовдосконалення. Якщо ви прагнете миру, гармонії та любові до себе, ваш шлях полягає у свідомому контролі негативних думок і дій.

Вправа 2: Вправа «Запам'ятай своє місце»

Виконання: Діти стають один за одним у коло. Кожен повинен пам'ятати своє місце. Під музику всі біжать і повертаються на свої місця, коли музика закінчується. Діти вчаться поважати один одного, а не нав'язуватись один одному.

Вправа 3: «Тінь»

Хід виконання: Двоє дітей крокують під музику: Вздовж вулиці, через поле і через міст: Один попереду, другий на 2-3 кроки позаду. Друга дитина – це «тінь» першої дитини. «Тінь» повинна в точності повторювати всі дії першої дитини. Діти вчаться відчувати інших дітей.

Додаток 4

- Рольова гра “Телефон довіри”

Мета: сформувати емпатійні здібності в студентів, розвивати здатності до вчування у стан іншої людини, формування вміння виявляти підтримку та розуміння дитини.

У ролі консультанта телефону довіри виступає бажаний учасник, котрий займає стілець в центрі приміщення. Інші учасники грають роль клієнтів, які звертаються з різними проблемами до спеціаліста. Проблематику може задавати ведучий або самі учасники (наприклад, клієнт-суїцидент хоче скоїти самогубство; жінка, в якій помер чоловік; клієнт в депресивному стані). Завдання консультанта - спілкуючись з особою по телефону (без візуального контакту) встановити емпатичний контакт з клієнтом, зрозуміти й прожитися внутрішніми переживаннями клієнта, встановити основну проблему клієнта й надати психологічну підтримку. Після бесіди учасники обговорюють ситуації. Кожен може спробувати себе в ролі консультанта. Зворотній зв'язок: учасники обговорюють запитання: “Як ви себе почували в ролі клієнта (консультанта)?” “З якими труднощами ви стикалися?”

- Вправа “Я в тобі впевнений”

Мета: створення довірливої психологічної атмосфери, вдосконалення емпатійних здібностей, емоційної чутливості та відкритості.

Кожен учасник підходить до особи, яка стоїть навпроти, бере її за руки і, звертаючись до неї, продовжує фразу: “Я в тобі впевнений” (наприклад, “бо ти ніколи не зрадиш...”). Ведучому (викладачу) слід звернути увагу на те, щоб ці висловлювання були насправді щирими й правдивими. Після завершення звернень усі сідають на свої місця для обговорення вправи. Зворотній зв'язок: активне обговорення в групі ефективності даної вправи. Кожен учасник дає відповіді на питання: “Що я відчував при виконанні завдання?” Ведучому слід звернути увагу членів групи на важливість встановлення довірливих стосунків між вчителем та учнем, що можливо завдяки емпатії (проникливості, чутливості)

Методичні рекомендації:

Вправа «Коло емоцій»:

Мета: Розвиток вміння розпізнавати емоції.

Проведення: учасники сідають у коло. Один учень називає емоцію та описує ситуацію, яка може її викликати. Обговоріть, чи стикалися інші студенти з подібними ситуаціями і як вони себе почували.

Вправа «Розкажи історію»:

Мета: Розвивати навички активного слухання та співпереживання.

Проведення: Учні будуть поділені на пари. Одна людина буде розповідати про поточні події, які викликали у нього сильні емоції, а інший буде слухати, задавати питання і намагатися зрозуміти почуття співрозмовника.

Вправа «Роль і маска»:

Мета: Розпізнавати власні емоції та співпереживати іншим.

Поведінка: Учні обирають різні соціальні ролі (наприклад, вчитель, лікар, водій автобуса) і намагаються уявити емоції, з якими вони стикаються щодня. Потім обговоріть у групах.

Урок навичок емпатії: Мета: Визнати важливість співчуття та підтримки.

Дія: Почніть урок з обговорення значення слова «співчуття».

Потім перегляньте коротке відео про ситуацію, коли хтось потребує підтримки, і обговоріть, як ви можете допомогти цій людині. Завершіть заняття творчим завданням. Створіть картки підтримки для вигаданих персонажів.