

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

«РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

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 та коучинг

Назва освітньої програми

21018

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконав: студент IV курсу, група СРК-21-1 М. Владислав МУЛ

Підпис

Ім'я, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Ганна РІДКОДУБСЬКА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:

В.о. зав. кафедри соціальної роботи

і соціальної педагогіки

кандидат педагогічних наук, доцент

Олена ВАСИЛЕНКО
Підпис

Ім'я, прізвище

10 серпня 2025 р.

Хмельницький, 2025

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 коуч

ЗАТВЕРД

В.о. завідувача ка

соціальної роботи і соціальної педа

 Олена ВАСИЛ

протокол № 5 від 19.12.2

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Владислав МУЛ

1. **Тема кваліфікаційної роботи:** «Розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти».

Керівник кваліфікаційної роботи: Рідкодубська Г.А., доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено наказом ректора університету 07 лютого 2025 р. № 2

2. **Строк подання студентом роботи на кафедру** 10 червня 2025

3. **Вихідні дані до роботи:** матеріали звіту з переддипломної практики дослідженні взяли участь 21 студент 4 курсу спеціальності 231 Соціальна робота Хмельницького національного університету.

4. **Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити):** вступ, розділ 1. Теоретичні основи розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників, сучасний стан вивчення проблеми розвитку ефективної комунікації майбутніх соціальних працівників в наукових джерелах, сутність та структурні компоненти ефективної комунікації майбутніх соціальних працівників, особливості розвитку ефективної комунікації майбутніх соціальних працівників під час навчання в закладі освіти, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників, діагностика особливостей розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників, програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників, практичні рекомендації майбутнім соціальним працівникам щодо підвищення рівня розвитку емпатії в майбутній фаховій діяльності, висновки до розділу; висновки, перелік джерел пос

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Пі
		завданн видав

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк викона етапу работ
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10 грудня 20
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 10 січня 202
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 лютого 2
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 травня 20
6	Загальні висновки.	До 15 травня 20
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	До 20 травня 20
8	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 10 червня 2
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	До 20 червня 2

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	9
1.1. Сучасний стан вивчення проблеми розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в наукових джерелах	9
1.2. Розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників	15
1.3. Особливості розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти	21
Висновки до розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	30
2.1. Діагностика особливостей розвитку емпатії, аналіз та інтерпретація отриманих даних	30
2.2 Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників «Доторкнутися душею»	37
2.3. Практичні рекомендації майбутнім соціальним працівникам щодо підвищення емпатії в майбутній фаховій діяльності	41
Висновки до розділу	44
ВИСНОВКИ	46
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	48
ДОДАТОК А Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження	53
ДОДАТОК Б Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників «Доторкнутися душею»	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток емпатії в умовах війни набуває особливої актуальності, оскільки суспільство переживає масштабні психологічні травми. Соціальні працівники відіграють ключову роль у підтримці постраждалих, тому їхня здатність до емпатії є критично важливою. Військові конфлікти призводять до зростання рівня стресу, тривожності та депресії серед населення, що вимагає чутливого та розуміючого підходу з боку фахівців. Емпатія дозволяє соціальним працівникам будувати довірливі стосунки з людьми, які втратили домівки, близьких або зазнали інших тяжких випробувань.

В умовах війни значно зростає кількість людей, які потребують соціальної підтримки, зокрема ветеранів, переселенців і родин загиблих. Високий рівень емпатії допомагає фахівцям уникати формального підходу та знаходити індивідуальні рішення для кожного клієнта. Соціальні працівники самі стикаються з емоційним вигоранням, тому розвиток емпатії має поєднуватися з навичками саморегуляції. Використання емпатійних технік сприяє формуванню суспільної згуртованості та взаємодопомоги. Розвиток емпатії у майбутніх соціальних працівників є умовою ефективної реабілітації постраждалих та відновлення соціальної стабільності після війни. Ці аспекти, разом з актуальністю та недостатньою вивченістю проблеми, визначають вибір теми нашого дослідження, як «Розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти»

Об’єкт дослідження – розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників.

Предмет дослідження – особливості розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників, продіагностувати сучасний стан розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників та розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати стан вивчення проблеми розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в наукових джерелах.

2. Охарактеризувати форми та методи розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників.

3. Проаналізувати сучасний стан розвитку емпатії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота

4. На основі матеріалів дослідження розробити програму підвищення ефективності розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників.

5. Запропонувати практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності розвитку емпатії у майбутніх соціальних працівників.

Методи дослідження теоретичні: аналіз наукових джерел, нормативних документів, порівняння, узагальнення та класифікація, використовувались для теоретичного аналізу матеріалів роботи; **емпіричні:** опитування, анкетування, тестування, методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка, опросник емпатії (EQ) С. Барона-Коена та С. Уїлрайт, методика «Емпатійна здатність» адаптована С. Костюк, *кількісний та якісний аналіз емпіричних даних.*

Практичне значення роботи полягає в розробці програми розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників «Доторкнутися душею», основою метою якої є розвиток здатності до емпатії в майбутніх працівників соціальної сфери та наданні практичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери щодо підвищення ефективності цієї здатності.

Експериментальна база дослідження дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету м. Хмельницький. У дослідженні брав участь 21 здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота четвертого року навчання.

Апробація результатів дослідження Основні положення кваліфікаційної роботи представлені публікацією на тему «Сучасний стан вивчення проблеми розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в наукових джерелах» яка була підготовлена та представлена на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (22-23 травня 2025 року, м. Хмельницький), с. 54-57

Структура роботи кваліфікаційна робота включає два розділи, список наукових джерел (52 позиції) та 3 додатки. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки, основний зміст викладено на 53 сторінках. Роботу ілюстровано 2 таблицями та 5 рисунками.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Сучасний стан вивчення проблеми розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в наукових джерелах

У сучасному світі розвиток емпатії набуває все більшого значення, особливо в професіях, пов'язаних із соціальною роботою. Соціальні працівники, як представники професій типу «людина-людина», повинні мати високий рівень емпатії для ефективної взаємодії з клієнтами. Наукові дослідження свідчать, що емпатія є важливим компонентом професійної компетентності соціального працівника. Загальновідомо, що емпатія допомагає встановлювати довірливі стосунки в міжособистісній взаємодії та розуміти потреби кожної особистості.

Важливу роль у розвитку емпатії відіграє власний життєвий досвід соціального працівника та його здатність до рефлексії. У сучасній соціальній роботі емпатія є не лише моральною якістю, а й професійним інструментом для вирішення конфліктних ситуацій. Високий рівень емпатії сприяє підвищенню якості соціальних послуг та задоволенню потреб клієнтів.

Розвиток емпатії у майбутніх соціальних працівників є ключовим аспектом їхньої професійної підготовки, оскільки емпатія забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами та сприяє наданню якісної соціальної допомоги.

Сучасна вища освіта орієнтована на впровадження інноваційних підходів у підготовці всіх фахівців, особливо це стосується соціальних працівників, що сприяють формуванню їхньої професійної конкурентоспроможності. Від фахівців цього напрямку вимагається не лише вміння ефективно взаємодіяти з різними групами клієнтів, але й здатність нестандартно мислити, швидко адаптуватися до змін та оперативно вирішувати професійні завдання. У зв'язку з цим актуальним є визначення ключових компетенцій та вмінь, потрібних для успішної реалізації в професії та особистісного розвитку. Одним із найважливіших чинників професійної діяльності соціальних працівників є розвинена емпатія, яка визначає їхню здатність розуміти емоційний стан інших людей та ефективно вибудовувати комунікацію.

Українські науковці активно досліджують формування професійної компетентності майбутніх фахівців у сфері соціальної роботи, зокрема розвиток їхньої емпатії. У своїх роботах вони розглядають емпатію крізь призму різних підходів: когнітивного, емоційного, поведінкового та адаптивного. Значний внесок

у цю галузь зробили такі дослідники, як С. Антонюк, А. Гончаренко, Ю. Григор'єв, С. Гринько, Р. Захарченко, О. Зубарева та інші.

Формування емпатійних якостей у майбутніх соціальних працівників є важливим аспектом їхньої підготовки, оскільки це безпосередньо впливає на ефективність професійної діяльності. Як зазначає І. Чебикін, емоційна стійкість особистості є динамічним явищем, що формується під впливом таких факторів, як життєвий досвід, ціннісні орієнтації, особливості темпераменту та характеру[36]. Відповідно, емпатія розглядається не лише як засіб ефективної комунікації, а й як механізм емоційної саморегуляції, що допомагає майбутнім фахівцям уникати професійного вигорання.

Розвиток емпатії у студентів типу професії людина-людина передбачає створення освітнього середовища, яке сприятиме формуванню відповідних навичок. Дослідження показують, що використання інтерактивних методів навчання, симуляційних вправ, групових дискусій та практичного досвіду роботи з різними соціальними групами позитивно впливає на розвиток здатності до співпереживання. Зокрема, науковці зазначають, що ефективність розвитку емпатії зростає за умови поєднання теоретичних знань із практичним застосуванням у реальних або наближених до реальності ситуаціях.

У контексті професійної підготовки важливо враховувати вплив емоційного інтелекту на рівень емпатії майбутніх фахівців. Дослідження у сфері психології та педагогіки свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню почуттів інших людей, що є необхідним для ефективної роботи у соціальній сфері. Таким чином, розвиток емпатії в майбутніх соціальних працівників є багатокомпонентним процесом, що вимагає комплексного підходу, інтеграції теоретичних знань, практичного досвіду та саморозвитку.

Отже, ефективна діяльність соціального працівника базується не лише на професійних знаннях, а й на високому рівні емпатії, яка є важливим чинником його як комунікативної, так і фахової компетентності. Саме тому в системі вищої освіти приділяється значна увага розвитку цієї навички, формуючи фахівців, здатних гідно відповідати на виклики сучасного суспільства.

Дефініція «емпатія» (від грец. *Empátheia* – «переживання, співчуття») почало формуватися наприкінці XIX – на початку XX століття в науковій сфері. Німецький філософ Роберт Візер у 1873 році запропонував термін *Einfühlung*, що означав «вчування» у мистецькі образи. Це поняття описувало здатність людини емоційно занурюватися у твори мистецтва.

Американський психолог Едвард Тітченер у 1909 році адаптував це слово до

англійської мови, увівши термін *empathy*, який став широко використовуватися в наукових працях. К. Роджерс [48] зробив емпатію центральним аспектом гуманістичної психології, підкреслюючи її важливість у терапевтичному процесі. Науковець спочатку вважав емпатію головною умовою особистісного розвитку, проте пізніше віддав перевагу конгруентності. Його концепція [49], підтримана послідовниками, визначає основні аспекти розвитку емпатії. Вона розглядається як процес, що включає чутливість до емоційних переживань інших, здатність співпереживати, усвідомлення почуттів, когнітивний аналіз емоційних станів, а також мотивацію надавати підтримку тим, хто цього потребує.

У контексті професійної підготовки майбутніх соціальних працівників особливого значення набуває розвиток емпатії як базової складової їхньої емоційної та комунікативної компетентності. Модель розвитку емпатії, запропонована К. Роджерсом, вважається класичною в гуманістичній психології й особливо релевантною для соціальної роботи, яка передбачає глибоку міжособистісну взаємодію, підтримку та допомогу особам у кризових ситуаціях.

Таблиця 1.1. – Модель розвитку емпатії за К. Роджерсом [49]

Компонент моделі	Характеристика	Методи та педагогічні дії	Етапи розвитку	Очікувані результати
Емпатійне розуміння	Усвідомлене сприйняття емоцій, думок іншої людини	Активне слухання, аналіз кейсів, розігрування ситуацій	Ознайомлення Самоспостереження → Практика	Формування навички розуміння стану клієнта
Безумовне позитивне прийняття	Прийняття клієнта оцінювання	етичних без дилем, подолання упереджень	Самоспостереження → Практика Рефлексія	Вироблення толерантного ставлення до різних клієнтів
Автентичність (конгруентність)	Узгодженість емоційного стану і поведінки, щирість	Психологічні тренінги, ведення щоденників, обговорення в групах	Ознайомлення Рефлексія	Підвищення довіри у професійній взаємодії

Компонент моделі	Характеристика	Методи та педагогічні дії	Етапи розвитку	Очікувані результати
Емоційна рефлексія	Аналіз власного досвіду взаємодії	Групові дискусії, супервізії, рефлексивні щоденники	Рефлексія (усі етапи супроводжуються нею)	Зростання професійної чутливості
Практична емпатія	Застосування навичок у реальних або змодельованих умовах	Волонтерство, соціальна практика, тренінги	Практика Реальність	→

Науковець К. Роджерс трактував емпатію як здатність точно, глибоко й співпереживано сприймати внутрішній світ іншої людини, «наче ти сам є тією людиною, але з усвідомленням того, що це не ти» [48] За Роджерсом, емпатія не є вродженою рисою, а розвивається у процесі досвіду взаємодії та рефлексії. Вона базується на трьох ключових умовах: емпатичному сприйнятті, безумовному прийнятті клієнта та автентичності фахівця.

Для майбутніх соціальних працівників ця модель є прикладом професійної поведінки, що спрямована на гуманізацію взаємин із клієнтами, запобігання стигматизації, створення середовища психологічної безпеки. У цьому контексті важливим є включення у навчальний процес таких компонентів, як тренінги емпатійного слухання, рефлексивні практики, робота з кейсами та рольовими іграми, що моделюють ситуації взаємодії з клієнтами в уразливих життєвих обставинах.

На основі аналізу гуманістичної моделі емпатії сформульовано рекомендації для вдосконалення професійної підготовки соціальних працівників:

- впровадження інтерактивних тренінгів з емпатії та активного слухання;
- організація простору для емоційної рефлексії в групах та індивідуально;
- використання навчальних ситуацій з акцентом на розуміння емоційного стану клієнта;
- залучення студентів до волонтерської діяльності як джерела емпатійного досвіду;

– розвиток культури безоцінного ставлення до клієнтів через осмислення гуманістичних цінностей соціальної роботи.

Для ілюстрації можливостей впровадження моделі Роджерса у професійну підготовку майбутніх соціальних працівників подано аналітичну таблицю:

Аналізуючи розвиток емпатії в контексті психології, Мартін Гофман зазначає, що «емоційні реакції в певних ситуаціях можуть бути обумовлені різними факторами: класичним обумовленням, співпереживанням через наслідування або уявним перенесенням себе в ситуацію людини, яка потребує допомоги. Він вважає, що емпатія є природним механізмом, що сприяє проявам альтруїзму, а щире співчуття виступає рушійною силою допомагаючої поведінки» [45].

Таким чином, спочатку емпатія вивчалася в контексті естетики, а згодом набула важливого значення в психології, соціальної роботи та соціальної педагогіки, охоплюючи когнітивні та емоційні аспекти міжособистісних взаємодій.

У другому десятилітті ХХІ століття компетентнісні характеристики фахівця на ринку праці визначаються не тільки диплому про вищу освіту, а й здатністю ефективно орієнтуватися в соціальних ситуаціях, адаптуватися до постійно змінюваних умов, підтримувати гармонійні взаємодії з оточуючими. Такі спеціалісти мають вміти розуміти емоційні стани осіб, які звертаються за допомогою, ефективно комунікувати, демонструвати високий емоційний інтелект, проявляти відповідальність, готовність до креативних рішень та лідерські якості в командних проектах.

Таким чином, на основі аналізу наукових праць робимо висновок, що емпатія виявляється у здатності людини емоційно реагувати на переживання, думки та почуття іншої особи. Деякі вчені трактують її як емоційну чутливість до сигналів, що відображають стан іншого, тоді як інші розглядають емпатію як поведінкову характеристику, що виявляється у підтримці, допомозі та альтруїстичних діях у відповідь на труднощі чи переживання інших людей [9].

В Україні на початку ХХІ століття також зростає увага до формування конкурентоспроможних фахівців через розвиток соціальних та професійних навичок. Так, науковці А. Зінченко та М. Саприкіна визначили важливі соціальні навички, які потрібні на українському ринку праці, зокрема: вміння працювати в команді, комунікабельність, здатність до вирішення складних проблем, аналітичне мислення, адаптивність, ініціативність, грамотна усна та письмова мова, а також емоційний інтелект [10, с. 6]. Відповідно до прогнозів на найближчі роки, найбільше буде затребуваними навички командної роботи, ефективного розв'язання професійно орієнтованих завдань, здатність швидко навчатися, емпатія, емоційний інтелект, а

також стратегічне та аналітичне мислення, вміння керувати проектами та змінами [39, с. 6].

Т. Смагіна звертає увагу на те, що розвиток соціальних навичок є основою для успіху фахівців в будь-якій професійній сфері. Вона наголошує на важливості вмінь працювати в команді, чітко доносити власні ідеї, ефективно презентувати проекти, а також адаптуватися до нових ситуацій [40, с. 23].

Дослідники визначають такі важливі «soft skills» для успіху на сучасному ринку праці, як креативність, здатність до переконування, командна робота, адаптивність, емпатія, ефективне управління часом, стресостійкість, лідерство та комунікаційні навички. Л. Гребінник класифікує ці навички на чотири основні групи: соціальні, ментальні, організаційні та особистісні, серед яких емпатія є однією з найбільш важливих навичок, що сприяють налагодженню взаєморозуміння і створенню продуктивних стосунків [7, с. 22–23].

Таким чином, дослідження наголошують на необхідності розвитку емоційного інтелекту, гнучкості, креативного та стратегічного мислення, а також здатності до саморегуляції для досягнення успіху в професійному середовищі. Усі ці аспекти взаємопов'язані з емпатією, яка є важливою складовою ефективної комунікації і сприяє успішним міжособистісним взаємодіям.

У акмеологічному контексті забезпечується постійне вдосконалення особистості на всіх етапах її життя, що дозволяє формувати оптимістичне ставлення до свого життя і зростання, а також до життєдіяльності інших людей. Розвиток емпатії в цій площині відіграє важливу роль у налагодженні міжособистісних стосунків та розвитку здатності до ефективної комунікації.

Дослідники, такі як Я. Співак, С. Омельченко, М. Петрова, С. Курінна та І. Курінний, звертають увагу на соціально-педагогічні умови, які підтримують формування гнучких навичок у студентів вищих навчальних закладів. До таких умов належать:

- заохочення студентів до планування їх майбутньої кар'єри та професійного вдосконалення;
- врахування специфіки майбутньої професійної діяльності в освітньому процесі;
- створення умов для комунікації між всіма учасниками навчального процесу [45].

Українські вчені досліджують розвиток емпатії у майбутніх фахівців у різних наукових площинах. Зокрема, компетентнісний підхід визначає емпатію як один із ключових елементів професійної підготовки. У межах комунікативного аспекту

вона розглядається як основа для налагодження ефективної взаємодії з клієнтами. Емоційно-регулятивний підхід акцентує увагу на важливості здатності керувати власними почуттями в роботі з різними категоріями населення. Адаптивний підхід підкреслює необхідність швидкого реагування на зміни соціального середовища. Клієнтоорієнтованість пов'язана зі створенням довірливих стосунків на основі співпереживання. Діяльнісний аспект розглядає емпатію як важливий інструмент професійної діяльності, що забезпечує ефективність соціальної роботи. Водночас конкурентоспроможність фахівця залежить від рівня розвитку емпатичних здібностей, оскільки вони підвищують професійну майстерність та якість взаємодії у соціальному середовищі.

Сучасні соціальні виклики зумовлюють зростання ролі емпатії у професійній підготовці майбутніх соціальних працівників, оскільки вона дозволяє краще розуміти потреби клієнтів та ефективно реагувати на складні життєві обставини. Одним із важливих чинників, що впливають на розвиток емпатії, є здатність до емоційної регуляції. Український науковець О. Чебикін наголошує, що емоційна стійкість є динамічним явищем, яке залежить від змін у структурних компонентах особистості, таких як ціннісні орієнтації, життєвий досвід, психічні процеси, нейродинамічні особливості, темперамент, характер і здібності [47]. Таким чином, емпатія може бути розглянута як одна з умов емоційної стійкості, оскільки вона поєднує емоційну чутливість і здатність до самоконтролю.

Одним із важливих елементів професійної діяльності соціального працівника є вміння саморегулювати власний емоційний стан, що дозволяє підтримувати баланс між співпереживанням і об'єктивністю. О. Чебикін, аналізуючи емоційну сферу, стверджує, що емоційна стійкість визначається рівнем розвитку системи активної саморегуляції, яка формує особливості реагування особистості на професійні виклики [46]. Це твердження можна застосувати і до сфери соціальної роботи, оскільки майбутні фахівці працюють у високостресових умовах і потребують навичок ефективної емоційної регуляції.

На думку І. Аршави, питання емоційної стійкості є дискусійним у науковій літературі. Дослідниця звертає увагу на те, що існують різні підходи до визначення цього явища: одні науковці вважають його стабільною характеристикою особистості, яка не змінюється протягом життя, інші ж розглядають його як динамічний процес, що формується у відповідь на складні умови діяльності [1]. Така розбіжність у трактуванні пояснюється складністю самої природи емоційної стійкості, яка поєднує особистісні риси та психічні стани [1, с.23]. У цьому контексті емпатія може виступати не лише як засіб покращення комунікативної взаємодії, а й

як інструмент саморегуляції, що сприяє підвищенню професійної витривалості та запобігає емоційному вигоранню.

Зважаючи на це, розвиток емпатії у майбутніх соціальних працівників є важливим компонентом їхньої професійної підготовки, оскільки вона забезпечує ефективне спілкування, сприяє формуванню емоційної стійкості та психологічної рівноваги фахівця. У зв'язку з цим необхідно розробляти освітні програми та методики, які сприятимуть розвитку емпатичних навичок, що, своєю чергою, підвищить ефективність соціальної роботи в сучасних умовах.

Науковці І. Краснощок, О. Демченко, Т. Кравцова, досліджуючи аспекти формування емпатії в українських закладах вищої освіти, зазначають ефективні освітні методики, які допомагають у розвитку емпатії та інших важливих навичок. Серед таких методик виділяємо такі:

- технології розвитку критичного мислення, що формують у студентів здатність до здобуття, систематизації та аналізу інформації, а також сприяють розвитку логічного та системного мислення;
- методи проєктної діяльності, орієнтовані на розвиток самостійної та командної роботи, а також на виявлення лідерських якостей;
- технології проблемного навчання, що сприяють формуванню аналітичного, критичного і творчого мислення;
- ігрові методи, які дають можливість набувати практичного досвіду через гру;
- кейс-технології, що навчають знаходити рішення в нестандартних ситуаціях;
- створення предметно-розвивального середовища, яке дозволяє досягати максимальних результатів при мінімальних витратах;
- навчання в команді, що сприяє формуванню навичок командної роботи; – дослідницька діяльність, що формує індивідуальні траєкторії розвитку студентів;
- інформаційно-комунікаційні технології, що допомагають працювати з великими обсягами інформації, використовуючи технічні засоби;
- методи здоров'язбереження, орієнтуючи студентів на підтримку здорового способу життя та управління емоційним і психологічним станом [26, с. 250–252].

Отже, інтеграція розвитку емпатії в освітній процес є важливою складовою формування ефективних комунікативних навичок, що сприяють успіху в професійній діяльності та належній взаємодії в колективі.

Зарубіжні та вітчизняні науковці аналізували питання розвитку емпатії у майбутніх соціальних працівників у різних науково-методологічних аспектах. Зокрема, у компетентнісному вимірі емпатія розглядається як важлива складова професійної підготовки. У комунікативному аспекті вона відіграє ключову роль у

встановленні ефективної взаємодії з клієнтами. Емоційно-регулятивний підхід підкреслює значення вміння керувати власними почуттями у складних соціальних ситуаціях. Адаптивність передбачає здатність соціального працівника швидко реагувати на потреби різних категорій населення. Клієнтоорієнтований підхід акцентує увагу на важливості надання якісних соціальних послуг із дотриманням принципів поваги та взаєморозуміння. У діяльнісному контексті емпатія є практичним інструментом, що сприяє ефективному виконанню професійних обов'язків. Конкурентоспроможність майбутнього фахівця також значною мірою залежить від рівня розвитку емпатичних навичок, оскільки вони забезпечують більш якісну соціальну взаємодію.

У сучасних умовах проблема розвитку емпатії у соціальних працівників набуває особливого значення, оскільки зростає кількість людей, які потребують соціальної підтримки. Глобальні виклики, економічні труднощі та загострення соціальних проблем потребують від фахівців не лише професійних знань, а й здатності до глибокого розуміння емоційного стану підопічних. Високий рівень емпатії сприяє створенню довірливих стосунків між соціальним працівником і клієнтом, що є основою ефективної допомоги.

Розвиток емпатії також відіграє важливу роль у зниженні рівня соціальної напруженості та формуванні культури порозуміння у суспільстві. Крім того, наявність цих навичок допомагає запобігти професійному вигоранню, зберігати емоційну стійкість та забезпечувати високу якість соціальної роботи. Відтак, процес професійної підготовки має передбачати ефективні методи навчання, які сприятимуть розвитку емпатії в майбутніх спеціалістів.

Розвиток емпатії як однієї з ключових як особистісних, так і професійних характеристик майбутніх соціальних працівників, відіграє важливу роль у їхньому майбутньому професійному становленні. Здатність аналізувати власний рівень емпатійності, визначати шляхи її вдосконалення та усувати бар'єри для встановлення довірливих стосунків із клієнтами є необхідною умовою ефективної взаємодії під час надання фахової допомоги.

Професійна діяльність соціального працівника вимагає вміння орієнтуватися в непередбачуваних ситуаціях, швидко оцінювати емоційний стан співрозмовника та прогнозувати можливі наслідки його поведінки. Оскільки соціальна робота передбачає постійний контакт із людьми, які можуть перебувати у кризових обставинах, особливого значення набуває здатність до емоційного відгуку та розуміння почуттів інших. Проте на практиці недостатній рівень розвитку емпатії може стати перешкодою у взаємодії з клієнтами, що ускладнює процес надання

професійної допомоги. Саме тому нині актуальним є дослідження рівня емпатії серед студентів соціальної сфери та пошук ефективних методів її розвитку.

1.2. Розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників

Розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, оскільки саме здатність розуміти й відчувати емоційний стан іншої людини визначає ефективність соціальної взаємодії. Емпатія як психологічне явище привертала увагу багатьох науковців, що сприяло виокремленню її різних видів і розумінню закономірностей розвитку.

Оскільки соціальна робота передбачає взаємодію з різними категоріями населення, майбутній соціальний працівник має не лише володіти фаховими знаннями, а й розвивати емпатію як ключову професійну якість. Здатність розуміти емоційні та соціальні потреби людей, співпереживати та знаходити ефективні способи підтримки є невід'ємною складовою його діяльності. Важливо не лише визначати потреби окремих осіб і соціальних груп, а й формувати довірливі відносини, що сприяють прийняттю допомоги. Тому для успішної соціальної роботи необхідне поєднання професійних компетентностей із розвиненою емпатією та соціальними навичками «soft skills». Оскільки соціальна робота передбачає взаємодію з різними категоріями населення, майбутній соціальний працівник має не лише володіти фаховими знаннями, а й розвивати емпатію як ключову професійну якість. Здатність розуміти емоційні та соціальні потреби людей, співпереживати та знаходити ефективні способи підтримки є невід'ємною складовою його діяльності. Важливо не лише визначати потреби окремих осіб і соціальних груп, а й формувати довірливі відносини, що сприяють прийняттю допомоги. Тому для успішної соціальної роботи необхідне поєднання професійних компетентностей із розвиненою емпатією та соціальними навичками «soft skills».

У дослідженнях науковців XIX століття емпатію розглядали як інтуїтивне співпереживання, однак сучасна наука трактує її як складну інтегровану характеристику, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивна емпатія відображає здатність розуміти почуття іншої людини на основі аналізу її поведінки та контексту ситуації. Емоційна емпатія пов'язана зі співпереживанням і здатністю відчувати ті ж емоції, що й інша особа. Поведінкова емпатія виявляється у відповідних діях, спрямованих на підтримку та допомогу.

Процес розвитку емпатії відбувається поступово й охоплює декілька етапів. Спочатку формується елементарна реактивна чутливість до емоційного стану іншої

людини, що виявляється ще в ранньому віці. Далі розвивається когнітивне усвідомлення переживань інших, що дозволяє прогнозувати їхні почуття та можливі реакції. Згодом формується рефлексивна емпатія, що передбачає не лише усвідомлення емоцій, а й вміння адекватно реагувати, враховуючи соціальний контекст.

Дослідники також звертають увагу на чинники, які впливають на рівень емпатії. Генетичні особливості, середовище виховання та професійна підготовка відіграють ключову роль у її розвитку. Практична діяльність, особливо в соціальній сфері, сприяє вдосконаленню емпатичних навичок, оскільки майбутні фахівці навчаються аналізувати почуття інших і відповідно адаптувати свою поведінку.

У соціальній сфері до працівників висуваються вимоги щодо здатності ефективно взаємодіяти з різними групами клієнтів, такими як діти, підлітки, молодь, люди похилого віку, особи з обмеженими можливостями, люди з девіантною поведінкою, а також жертви насильства, війни чи природних катастроф. Для надання належної соціально-педагогічної підтримки соціальний працівник повинен володіти не тільки професійними знаннями, але й розвивати вміння співпереживати, розуміти емоційний стан іншої людини, активно слухати та підтримувати в складних ситуаціях.

Емпатія є однією з найважливіших складових «м'яких» навичок, які доповнюють «жорсткі» навички та сприяють ефективності професійної діяльності. Вона дозволяє створювати довірливі стосунки, знаходити спільну мову з людьми в кризових ситуаціях і допомагає соціальному працівникові забезпечувати необхідну підтримку. Згідно з дослідженнями науковців Н. Коляди та О. Кравченко [21, с. 22], майбутні соціальні працівники повинні набувати компетентностей, таких як здатність вирішувати складні проблеми, самоконтроль, організація власного часу, готовність брати на себе відповідальність і працювати в команді, а також вміння вирішувати конфлікти. Усі ці навички неможливі без емпатії, оскільки саме вона допомагає налаштувати продуктивну комунікацію і створює умови для вирішення проблем.

Науковець І. Шеплякова зазначає, що «важливим аспектом розвитку соціальних працівників є формування професійно значущих особистісних якостей, серед яких емпатія займає важливе місце. Це сприяє розвитку таких якостей, як такт, милосердя, психологічна грамотність, культура спілкування, що є необхідними для ефективної роботи в соціальній сфері» [45].

З огляду на специфіку професії соціального працівника, розвиток емпатії є невід'ємною складовою його професійної компетентності. Саме емпатійна

чутливість дає змогу встановлювати довірливі стосунки, здійснювати ефективну комунікацію та забезпечувати якісну соціальну підтримку.

На думку О. Васильєвої, розвиток емпатії вимагає системного педагогічного впливу, що включає створення умов для рефлексії, емоційної саморегуляції та інтерактивного спілкування [3]. У цьому контексті важливим є запровадження тренінгів емоційної компетентності та спеціальних вправ на розвиток здатності до співпереживання.

Науковець Н. Побірченко стверджує, що емпатійна взаємодія майбутніх соціальних працівників із клієнтами забезпечує встановлення довіри, що є передумовою успішного вирішення соціальних проблем [17]. Тому професійна підготовка має спрямовуватися на формування у студентів навичок активного слухання, ідентифікації емоційного стану іншого та емпатійного реагування.

У дослідженнях Л. Сохань зазначається, що важливим є розвиток як когнітивного, так і емоційного компонентів емпатії, що забезпечує комплексне розуміння переживань іншої людини та адекватну допомогу [39].

Провідні науковці, серед яких В. О. Синьов, наголошують, що емпатія є базовою особистісною якістю, необхідною для забезпечення психологічної підтримки клієнтів у кризових ситуаціях [40]. Крім того, за дослідженнями О. В. Безпалько, формування емпатії сприяє підвищенню рівня професійної компетентності соціального працівника, особливо в аспектах консультування та кризового втручання [3].

Розвиток емпатійних умінь потребує впровадження спеціальних педагогічних технологій, спрямованих на емоційно-ціннісне навчання. Важливу роль у цьому процесі відіграють тренінгові методики, моделювання реальних соціальних ситуацій, аналіз казусів, рольові ігри, а також арт-терапевтичні практики [42].

Суттєвим чинником формування емпатії є також особистісне самопізнання майбутнього соціального працівника. На думку І. Зверєвої, рефлексія власних емоційних станів і розвиток емоційної чутливості є обов'язковими передумовами успішної емпатійної взаємодії [8].

Емпатія в контексті соціальної роботи є не лише емоційною здатністю, але й професійною навичкою, яка вимагає систематичного розвитку через інтеграцію знань психології, педагогіки і етики. Як зазначає О. Купріянова, майбутній фахівець має навчитися не лише співчувати, але й об'єктивно оцінювати ситуацію, допомагаючи клієнту знаходити конструктивні рішення [20].

Формування емпатії має також етичний вимір, адже співчуття і підтримка повинні поєднуватися з професійною дистанцією та недопущенням емоційного

вигорання [21]. Важливим завданням професійної підготовки є формування в майбутніх соціальних працівників уміння розрізняти емпатію та симпатію, що дозволяє будувати професійні відносини без надмірної емоційної залученості.

Ефективність розвитку емпатії залежить від інтегрованого підходу, що включає лекційно-семінарські заняття, практичну діяльність, супервізію та саморефлексію [37]. Особливу увагу необхідно приділяти індивідуалізації навчального процесу, оскільки рівень розвитку емпатії у студентів може суттєво відрізнятися залежно від особистісних характеристик і життєвого досвіду.

Отже, розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників є складним і багатовимірним процесом, що потребує інтеграції знань з психології, педагогіки та соціальної роботи, а також застосування активних методів навчання, спрямованих на самопізнання та емоційне включення в процес взаємодії.

1.3. Особливості розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти

Емпатія як професійно важлива якість майбутнього соціального працівника забезпечує ефективну взаємодію з різними категоріями клієнтів, сприяє емоційному розумінню, підтримці, розв'язанню конфліктів та формуванню довіри у процесі соціальної допомоги. Тому формування емпатії у студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» є одним із пріоритетних завдань професійної підготовки [2, с. 120]. Реалізація цього завдання можлива за умови впровадження до освітнього процесу цілеспрямованих форм і методів педагогічного впливу, які стимулюють емоційний розвиток особистості, саморефлексію та усвідомлену взаємодію з іншими.

Формування емпатії є важливою складовою професійної підготовки майбутніх соціальних працівників, адже вона забезпечує здатність до глибокого розуміння внутрішнього світу іншої людини. У структурі освітнього процесу емпатія розглядається як інтегральна якість особистості, яка формується через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів.

На думку І. Беха, «розвиток емоційної сфери особистості передбачає створення таких педагогічних умов, які стимулюють прояв гуманістичних почуттів» [2, с. 128]. Серед ефективних форм розвитку емпатії виокремлюються інтерактивні лекції, психологічні тренінги, практичні семінари, волонтерські ініціативи та участь у соціальних проєктах.

Особливе місце посідають методи моделювання професійних ситуацій, які сприяють зануренню студентів у контексти емоційно насиченої взаємодії з уразливими категоріями населення. Як зазначає З. Карпенко, «емпатія не просто допомагає налагодити контакт з клієнтом, вона є основою для прийняття рішень, які враховують його психологічний стан» [16, с. 106].

Метод рольових ігор забезпечує розвиток здатності до співпереживання, розуміння емоцій та мотивів поведінки іншої людини. Позитивного ефекту у формуванні емпатійності досягають також завдяки застосуванню техніки «активного слухання», яка дозволяє студентам відпрацювати навички прийняття та емоційної підтримки. Л. Карамушка підкреслює, що «емпатійність як складова емоційної компетентності має тісний зв'язок з міжособистісною чутливістю та професійною зрілістю» [18, с. 76].

Дискусійні клуби та робота в малих групах формують навички толерантного діалогу, поваги до позиції іншого та здатності до компромісу. Волонтерська діяльність у реальних соціальних умовах дозволяє майбутнім фахівцям отримати практичний досвід емоційного залучення. Г. Лактіонова зазначає: «Формування емпатії у майбутнього соціального педагога є можливим лише за умови поєднання теоретичної підготовки з практичним досвідом соціальної взаємодії» [19, с. 215].

Отже, ефективність розвитку емпатії залежить від цілеспрямованого поєднання різноманітних форм і методів навчання, що враховують емоційно-моральну природу майбутньої професії.

Індивідуальні форми роботи передбачають залучення студентів до самостійної рефлексії, письмових практик та індивідуальних консультацій. Такі форми допомагають студентам усвідомити власні емоційні переживання, розвивати здатність до самоспостереження та саморегуляції емоцій, що є важливими компонентами емпатії.

Групова робота включає тренінги, дискусії, рольові ігри та колективні проекти. Вона дозволяє студентам обмінюватися емоційним досвідом, розвивати взаєморозуміння та підтримку один одного. У таких формах роботи виникає можливість для спільного переживання, що сприяє розвитку емпатії як до себе, так і до інших [2, с. 160].

Тренінги з розвитку емоційної чутливості. Тренінгові заняття є ефективною формою навчання, що передбачає активне включення студентів у процес самопізнання, аналізу емоцій, розвитку навичок розпізнавання емоційного стану

інших людей. Зокрема, ці тренінги сприяють розширенню емоційної сфери особистості майбутнього соціального працівника, допомагають розвивати здатність до саморефлексії та управління емоціями [27, с. 150].

Інсценування ситуацій із професійної діяльності соціального працівника дозволяє студентам пережити досвід іншої людини, розвинути здатність до емоційного відгуку та сформувати професійну чутливість.

У процесі рольової гри майбутні фахівці мають змогу відчувати емоційний стан клієнта, що сприяє інтеграції емпатії в комунікативну поведінку. Такі форми роботи сприяють формуванню навичок саморегуляції, розвитку вміння приймати рішення в умовах емоційної напруги. Завдяки ігровим методам студенти не лише відтворюють поведінку фахівця, а й вчаться аналізувати її з позиції гуманності та етичності. Це створює умови для глибшого засвоєння професійних цінностей, серед яких емпатія посідає провідне місце.

Застосування арт-терапевтичних методик і рефлексивного письма активізує глибинні особистісні ресурси студентів, сприяючи усвідомленню власних емоційних реакцій. За словами М. Савчин, «емпатія розвивається в умовах емоційно безпечного освітнього середовища, що створює простір для відкритого самовираження» [27, с. 125]. Застосування активного слухання у практичних заняттях сприяє формуванню здатності глибоко сприймати повідомлення співрозмовника, виявляти повагу до його думок, не перериваючи та не оцінюючи. Воно формує комунікативну зрілість і гнучкість мислення, що необхідні в роботі з клієнтами різного віку і життєвого досвіду. Практика активного слухання також сприяє зниженню бар'єрів у взаємодії та підвищенню довіри з боку клієнтів. Регулярне опанування цього методу сприяє закріпленню емпатійної поведінки як складника професійної ідентичності.

Залучення студентів до арт-терапевтичних практик (створення колажів, малюнків, образів емоцій) дозволяє опосередковано виразити внутрішні переживання, усвідомити власні емоції та знайти зв'язок між особистим досвідом і почуттями інших. Такі методики активізують емоційну рефлексію та розвивають чутливість до психологічного стану оточення. Арт-терапія виступає дієвим інструментом для виявлення прихованих емоцій, які не завжди можуть бути вербалізовані. Зображення, кольори, символи стають засобами невербального самовираження, що важливо в контексті вивчення емпатії. Залучення до художньої діяльності допомагає студентам вийти за межі раціонального аналізу і наблизитися до розуміння глибинних почуттів інших. Це сприяє розвитку емпатійного слухання на невербальному рівні, що є необхідним у соціальній роботі.

Метод письмової рефлексії, зокрема написання есе або ведення щоденника емоцій, сприяє розвитку самоспостереження, аналізу власних реакцій і відчуттів, а також вмінню розпізнавати вплив емоцій на комунікацію. Це дозволяє студентам більш глибоко усвідомлювати свої почуття, що підвищує рівень емпатії до інших. Письмові практики розвивають здатність до внутрішнього діалогу та структурованого осмислення емоційних подій. Завдяки рефлексії формуються навички емоційної самоусвідомленості як основи професійної стійкості. Також ці методи сприяють формуванню емоційного словника, що важливо для вербалізації почуттів у спілкуванні з клієнтами. Таким чином, щоденник емоцій стає інструментом самопізнання і водночас – засобом підвищення емпатійної компетентності.

Метод «емпатійного листа». Цей метод передбачає написання студентом листа від імені умовного клієнта або іншої особи, що дозволяє глибше проникнути в її почуття, мотивації, потреби. Таким чином розвивається здатність до прийняття чужої перспективи, що є центральним механізмом емпатії. Цей інструмент тренує вміння занурюватися у внутрішній світ іншої людини, зберігаючи при цьому професійну дистанцію. Письмове занурення в досвід іншого сприяє формуванню толерантності до відмінних життєвих позицій. Застосування методу сприяє розвитку мовленнєвої гнучкості, оскільки студент має адаптувати мову до позиції іншої особи. Це також дає можливість виявити й усвідомити етичні дилеми, з якими може стикатися клієнт.

Метод сторітелінгу (оповідання життєвих історій). Прослуховування або розповідання реальних або змодельованих історій клієнтів із соціальної практики стимулює у студентів емоційне співпереживання, занурення в контекст життєвих труднощів іншої людини та розуміння соціально-психологічних чинників, що впливають на поведінку особи. Такий метод активізує асоціативне мислення і дає можливість побачити проблему під іншим кутом зору. Життєві історії сприяють формуванню у студентів емпатійного слухання як частини професійного реагування. Завдяки сторітелінгу формуються наративні навички, необхідні для побудови довірчих стосунків з клієнтом. Цей метод також розвиває здатність емоційно резонувати з розповіддю іншої особи, що підвищує ефективність консультування. Таким чином, сторітелінг виступає як потужний механізм розуміння контексту людських доль у соціальній роботі.

Аналіз відеоситуацій та фільмів із соціальним навантаженням. Перегляд та обговорення відеофрагментів, у яких демонструється емоційна взаємодія в соціальній сфері, є дієвим засобом розвитку емпатії. Студенти вчаться розпізнавати

невербальні сигнали, оцінювати глибину емоційних проявів та відстежувати ефективність поведінкових стратегій допомоги. Аудіовізуальні матеріали дозволяють зануритися в реальні життєві обставини без прямої участі, що забезпечує безпечний простір для навчання. Аналіз побаченого розвиває критичне мислення й емоційну чутливість до соціального контексту. Обговорення після перегляду стимулює рефлексію, сприяє формуванню морально-етичної оцінки ситуації. Таким чином, відеоаналіз виступає ефективним способом інтеграції емпатії в професійну підготовку.

Волонтерська діяльність у соціальних закладах. Участь студентів у волонтерських ініціативах, що передбачають безпосередню взаємодію з вразливими категоріями населення (особами з інвалідністю, літніми людьми, дітьми з інтернатів), є джерелом глибокого емоційного досвіду. Така практика формує не лише професійні вміння, а й людяність, співчуття, здатність приймати інших. До прикладу в Хмельницькому національному університеті діє студентсько-волонтерський хаб «Друзі без меж», де здобувачі освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 «Соціальна робота» кожного місяця проводять виховні заходи з дітьми денного догляду реабілітаційного центру Школа Життя. Ця ініціатива діє з вересня 2025 року

Супервізії та обговорення складних кейсів. Супервізійна форма роботи дозволяє студентам у безпечному середовищі обговорювати власні професійні переживання, емоційні труднощі та отримувати підтримку. Аналіз складних ситуацій з позиції емпатійного реагування формує здатність до емоційного контролю, критичної рефлексії й розвитку внутрішнього професійного стандарту етичної поведінки. Залучення студентів до регулярних супервізійних зустрічей сприяє виробленню навичок самостереження та професійної відповідальності. Розгляд реальних або змодельованих випадків активізує здатність оцінювати ситуацію з різних позицій, зокрема з урахуванням емоційного стану клієнта. Така діяльність забезпечує формування професійної ідентичності, де емпатія розглядається як ключова цінність. Крім того, супервізія сприяє розвитку навичок конструктивного зворотного зв'язку, що важливо для командної роботи в соціальній сфері. Вона також допомагає усвідомити вплив власних емоцій на якість професійного рішення, що зміцнює емоційний інтелект майбутнього фахівця.

Таким чином, розвиток емпатії у майбутніх соціальних працівників забезпечується інтеграцією теоретичних знань, практичних навичок і особистісного досвіду через використання системи психолого-педагогічних методів. Їх ефективність полягає у створенні освітнього середовища, в якому емпатійна

поведінка є не лише навчальною метою, а й ціннісною нормою професійної діяльності. Формування емпатії відбувається на перетині когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості студента. Використання комплексного підходу дозволяє враховувати індивідуальні особливості учасників освітнього процесу та їхній рівень емоційної готовності. Інтеграція емпатійного досвіду в процес підготовки забезпечує стійке формування професійних якостей, необхідних для ефективної соціальної взаємодії. Освітнє середовище, яке підтримує щирість, повагу й емоційне прийняття, створює основу для розвитку соціально значущих компетентностей. Таким чином, емпатія перестає бути лише здатністю – вона стає етичною позицією соціального працівника.

Висновки до розділу

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що проблема розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників є актуальним напрямом досліджень у вітчизняній та зарубіжній науці. Емпатія розглядається як ключова професійна якість, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію, розуміння клієнта, формування довірливих стосунків та високий рівень професійної рефлексії. У працях Г. Лещук, Ю. Гамуги, В. Сторожа обґрунтовано емпатію як інтегративну особистісну рису, що формується поступово в умовах цілеспрямованої професійної підготовки. Водночас науковці акцентують на необхідності системного підходу до формування емпатійності, врахування вікових та психоемоційних характеристик здобувачів вищої освіти, умов освітнього середовища, практичної спрямованості освітнього процесу.

Охарактеризовано сутність та особливості форм і методів розвитку емпатії, які мають бути інтегровані в освітню траєкторію підготовки майбутніх соціальних працівників. Встановлено, що ефективними є активні соціально-психологічні методи, зокрема тренінги емпатійного спілкування, рольові ігри, ситуаційні вправи, методи емоційної саморефлексії та арт-терапевтичні техніки. Аналіз наукових джерел доводить, що поєднання групових форм роботи з індивідуальною підтримкою сприяє активізації особистісного ресурсу студента, розвитку здатності до емоційного резонування, співпереживання та безоцінного прийняття. Особливу увагу слід приділяти включенню практичної підготовки, під час якої формуються реальні навички емпатійного реагування в умовах взаємодії з клієнтом.

Таким чином, результати аналізу засвідчують, що розвиток емпатії майбутніх соціальних працівників потребує інтеграції психологічних знань, педагогічного

супроводу, створення емоційно безпечного освітнього середовища та цілеспрямованого формування емпатійної поведінки через активні методи навчання та практичну підготовку.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Опис діагностичного інструментарію особливостей розвитку емпатії, аналіз та інтерпретація отриманих даних

Наша емпірична робота складалась з трьох етапів. На першому, аналітичному було опрацьовано низку наукових джерел з метою формування уявлень про поняття емпатії, стадії її розвитку характеристику форм та методів її розвитку та особливості здійснення цього процесу в умовах закладу вищої освіти,

На другому, системному, на основі матеріалів дослідної роботи було узагальнено отримані дані, обрано методики дослідження рівня розвитку емпатії, проведено їх із здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 «Соціальна робота» 4 курсу (21 респондент)

На третьому, результативному етапі, було проаналізовано отримані дані в ході практичного дослідження, та на основі матеріалів дослідження було розроблено програму розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників «Доторкнутися душею», яку пропонуємо використовувати в позааудиторній роботі.

Першою тестовою методикою, яку ми використали під час експериментальної роботи, була Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка, Опросник емпатії (EQ) Саймона Барона-Коена та Саллі Уілрайт, Методика «Емпатійна здатність», адаптована С. Костюк, Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка (Додаток А), є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінювання індивідуального рівня розвитку емпатії як складної емоційно-комунікативної здатності особистості. В основі методики лежить концепція багатовимірної структури емпатії, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Опитувальник складається з 36 тверджень, на які респондент надає відповідь, що дозволяє виявити не лише загальний рівень емпатійності, а й особливості її прояву в різних сферах міжособистісної взаємодії. Методика дає змогу виявити провідні емпатійні механізми: раціональний (когнітивне співпереживання), емоційний (емоційна реакція на чужі переживання) та інтуїтивно-резонансний (безпосереднє емоційне співвіднесення).

Результати діагностики інтерпретуються за кількісною шкалою, що дозволяє оцінити рівень емпатії як низький, середній або високий. Перевагою методики є її

адаптованість до використання в освітньому процесі, зокрема в контексті підготовки майбутніх соціальних працівників. Методика Бойка широко застосовується в психологічних дослідженнях, педагогічній практиці та тренінговій роботі завдяки своїй надійності та валідності. Діагностичні дані можуть бути використані як для первинного оцінювання, так і для моніторингу змін емпатійних характеристик у динаміці професійної підготовки. Застосування методики сприяє індивідуалізації освітнього підходу та визначенню потреб у розвитку комунікативно-емоційної сфери студентів.

У дослідженні взяли участь 21 респондент, які проходили діагностику рівня емпатійних здібностей за методикою В. Бойка, вихідні дані ми помістили в таблицю 2.1

Таблиця 2.1. – Результати рівня емпатійних здібностей за методикою В. Бойка

Рівень розвитку	Кількість респондентів	%
Високий	7	33,3%
Достатній	10	47,6%
Низький	4	19%

Згідно з отриманими результатами: високий рівень емпатії виявлено у 7 осіб, що становить 33,3% від загальної кількості респондентів; середній рівень емпатії зафіксовано у 10 респондентів (47,6%); низький рівень емпатійних здібностей спостерігається у 4 осіб (19,0%). Отримані дані представлені у вигляді діаграми.

Отримані дані свідчать про домінування середнього рівня емпатійності серед опитаних, що характерно для осіб, які лише перебувають у процесі формування професійно важливих якостей соціального працівника. Респонденти з високим рівнем емпатії демонструють виражену здатність до емоційного співпереживання, розуміння емоцій інших осіб та стійке бажання надавати підтримку в складних соціальних ситуаціях. Така категорія студентів потенційно має високі шанси на успішну реалізацію в соціальній сфері.

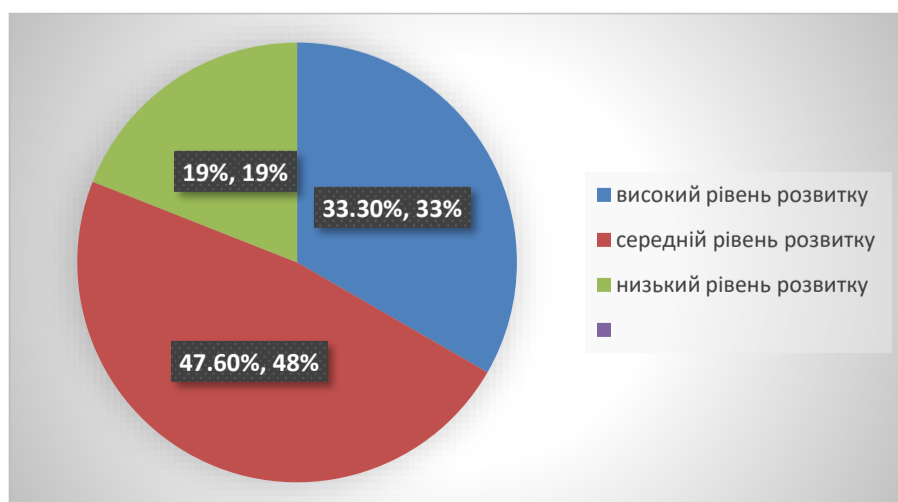


Рисунок 2.1. – Зведені результати за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка

У респондентів із середнім рівнем емпатійних здібностей виявлено достатній, але ще не стабільний розвиток емоційно-комунікативних навичок, що вимагає подальшого удосконалення через практичну підготовку та цілеспрямовану педагогічну роботу. Натомість низький рівень емпатії свідчить про необхідність психолого-педагогічної корекції та впровадження спеціальних освітніх впливів, зокрема програм емоційного реагування та розвитку навичок активного слухання.

Таким чином, емпатія як професійно важлива якість майбутнього соціального працівника має значний потенціал до розвитку в умовах правильно організованого освітнього процесу. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження спеціальних форм і методів педагогічного впливу, спрямованих на розвиток емпатійних здібностей студентської молоді.

Наступною методикою було обрано Методику EQ (Empathy Quotient), яка була розроблена С. Бароном-Коемом та С. Уїлпрайт для кількісного вимірювання рівня емпатії у дорослих (див Додаток А).

Вона базується на когнітивній і афективній складовій емпатії, дозволяючи оцінити здатність індивіда до розуміння й переживання емоцій інших людей

Опросник містить 60 тверджень, з яких 40 безпосередньо стосуються емпатії, а 20 є контрольними і нейтральними.

Респонденту пропонується погодитися або не погодитися з кожним твердженням, що дозволяє кількісно виміряти рівень емпатійних установок

Мінімальна кількість балів становить 0, а максимальна — 80, де вищі показники свідчать про більш високий рівень емпатійних здібностей.

С. Барон-Коем розробив цю методику, зокрема, в межах вивчення аутистичного спектра, але згодом її почали широко використовувати і в загальній популяції. EQ-тест продемонстрував високу надійність і валідність у різних культурах і соціальних групах.

Методика дозволяє виявити відмінності у рівні емпатії між чоловіками і жінками, між представниками різних професій, а також студентами соціогуманітарного профілю. Опросник активно застосовується в педагогічній психології, соціальній роботі, клінічній практиці та дослідженнях особистості. EQ є інформативним інструментом при оцінюванні готовності до емпатійного спілкування в соціально значущих професіях.

Методика відображає не лише загальний рівень емпатії, а й її окремі аспекти – емоційну чутливість, здатність до співпереживання, соціальну інтуїцію.

У контексті підготовки соціальних працівників опитувальник EQ може бути корисним для формування індивідуальних траєкторій розвитку емпатійності.

Результати опитувальника слугують основою для подальшої психолого-педагогічної роботи над удосконаленням комунікативних навичок. Таким чином, EQ С. Барона-Коена та С. Уїлрайт є дієвим засобом діагностики емпатії, що дозволяє виявити потенціал до професійного зростання у майбутніх фахівців соціальної сфери.

У дослідженні брали участь 21 респондент — здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю «Соціальна робота». За допомогою методики «Опросник емпатії (EQ)» було визначено рівень емпатійних здібностей кожного учасника, і результат був оцінений за шкалою від 0 до 80 балів.

Розподіл респондентів за рівнем емпатії показав наступні результати: 7 респондентів (33,33%) мали низький рівень емпатії (0–30 балів), 9 респондентів (42,86%) — середній рівень емпатії (31–60 балів), а 5 респондентів (23,81%) продемонстрували високий рівень емпатії (61–80 балів), отримані дані ми помістили в таблицю 2.1.2 та на діаграмі Рис 2.1.2

Таблиця 2. 2. – Рівні розвитку емпатії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Рівні розвитку	Кількість	%
Високий рівень розвитку	7	33,3%
Середній рівень розвитку	9	42,6%
Низький рівень розвитку	5	23,81%

Студенти з низьким рівнем емпатії виявляють труднощі в усвідомленні емоцій інших, а також у здатності до емоційної підтримки та співпереживання. Вони не завжди здатні розпізнати емоційні сигнали або виявляти емоційне розуміння в соціальних взаємодіях. Це свідчить про необхідність додаткових педагогічних заходів для розвитку емоційної чутливості, таких як тренінги з активного слухання, волонтерська діяльність або психотерапевтичні техніки. програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, можуть бути корисними для покращення здатності до співпереживання та емоційної адаптації в професійних ситуаціях.

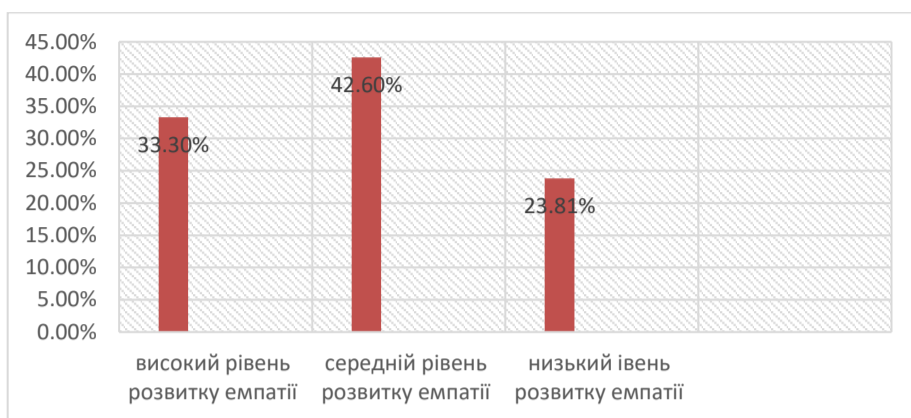


Рисунок 2. 2 – Узагальнені результати рівня розвитку емпатії за методикою EQ (Empathy Quotient) С. Бароном-Коеном та С. Уїлпрайт

Студенти середнього рівня емпатії мають здатність частково співпереживати та розуміти емоційний стан інших, але їхній емоційний інтелект ще потребує подальшого розвитку. Для покращення їхньої емпатії важливо застосовувати інтенсивніші форми навчання, такі як рольові ігри, моделювання ситуацій, психологічні тренінги з емоційної чутливості, а також залучення до волонтерської діяльності в реальних соціальних умовах. Важливо, щоб у процесі підготовки вони мали можливість працювати в емоційно насичених ситуаціях, що допоможе розвивати емоційний відгук і професійну чутливість до потреб клієнтів.

Студенти з високим рівнем емпатії здатні ефективно взаємодіяти з клієнтами, розуміють їх емоційні потреби та можуть надавати глибоку емоційну підтримку. Це важлива характеристика для соціальних працівників, оскільки їхня професійна діяльність передбачає постійну взаємодію з людьми, які перебувають в емоційно складних ситуаціях. Їхня здатність до співпереживання може сприяти не тільки вирішенню поточних соціальних проблем, а й формуванню довгострокових, довірливих стосунків з клієнтами, що є важливим фактором успішної соціальної роботи.

Загалом, кількісний і якісний аналіз вказує на необхідність посиленої роботи над розвитком емпатії в усіх групах студентів для забезпечення їхньої готовності до ефективної професійної діяльності в сфері соціальної роботи.

Методика «Емпатійна здатність» спрямована на оцінку рівня емпатії як важливої складової соціально-психологічної компетентності особистості. Вона дозволяє дослідити індивідуальні особливості сприйняття, розуміння та відгуку на емоційні стани інших людей. Ця методика є діагностичним інструментом, який використовують для визначення здатності до співпереживання, чутливості до емоційних сигналів і готовності до підтримки іншої людини на емоційному рівні.

Методика складається з серії запитань, що включають опис різних ситуацій, в

яких респонденти повинні продемонструвати свою здатність до співчуття, розуміння переживань іншої людини або надання допомоги в емоційно складних ситуаціях. Завдання можуть бути представлені у вигляді ситуаційних тестів або сценаріїв, де необхідно вибрати найбільш відповідну реакцію, яка відображає рівень емпатійної реакції.

У процесі виконання методики респонденти оцінюють свої реакції на емоційні сигнали інших людей, а також рівень впливу емоцій інших осіб на їхню поведінку. Методика дозволяє виявити не лише емоційну чутливість, а й здатність до емоційної регуляції, що є важливою умовою ефективного соціального взаємодії та професійної діяльності у сфері соціальної роботи, психотерапії чи педагогіки.

Інтерпретація результатів за цією методикою дозволяє визначити рівень емпатійної здатності респондента та його можливості в професійному і міжособистісному спілкуванні. Високий рівень емпатії, як показує практика, є важливою передумовою для ефективного взаємодії в соціально-психологічних сферах, що допомагає збудувати довірчі відносини з іншими людьми і впливає на успішність у професійній діяльності.

Методика «Емпатійна здатність» широко застосовується в дослідженнях психологічної готовності до професійної діяльності, зокрема в соціальній роботі, де ефективність взаємодії з клієнтами прямо залежить від здатності соціального працівника правильно розпізнавати емоційний стан інших та надавати відповідну підтримку.

У процесі діагностики було визначено рівні емпатійної здатності за п'ятибальною шкалою, яка дозволяє розподілити респондентів на групи з високим, середнім та низьким рівнем розвитку емпатії. Високий рівень емпатійної здатності продемонстрували 7 респондентів – це 33,3 % від загальної кількості. Ці студенти виявляють здатність до емоційної відкритості, розуміння почуттів інших, вміння підтримувати соціально прийнятну комунікацію. Середній рівень зафіксовано у 10 осіб, що становить 47,6 %. Вони здатні до емпатії, однак іноді потребують додаткових зусиль для глибшого емоційного включення в ситуацію іншого, особливо в умовах соціального чи емоційного напруження. Низький рівень емпатійної здатності виявлено у 4 респондентів – 19,0 %. Ці особи характеризуються труднощами в розпізнаванні емоцій інших людей, демонструють знижений рівень чутливості до переживань оточення, що може негативно впливати на ефективність соціальної взаємодії. Отримані дані ми помістили в таблицю 2.3. та на діаграмі (рис 2.3.)

Таблиця 2. 3. – Рівні розвитку емпатії здобувачів освіти першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти

Рівні розвитку емпатії	Кількість	%
Високий рівень розвитку	7	33,3%
Середній рівень розвитку	10	47,6%
Низький рівень розвитку	4	19%

Аналізуючи отримані дані, слід відзначити, що більшість майбутніх соціальних працівників демонструють адекватний рівень емпатійної здатності, що є позитивним показником у контексті їхньої професійної підготовки. Респонденти з високими показниками, як правило, мають добре сформовані комунікативні навички, здатні до емоційної підтримки та розуміння, а також легко адаптуються до міжособистісної взаємодії.

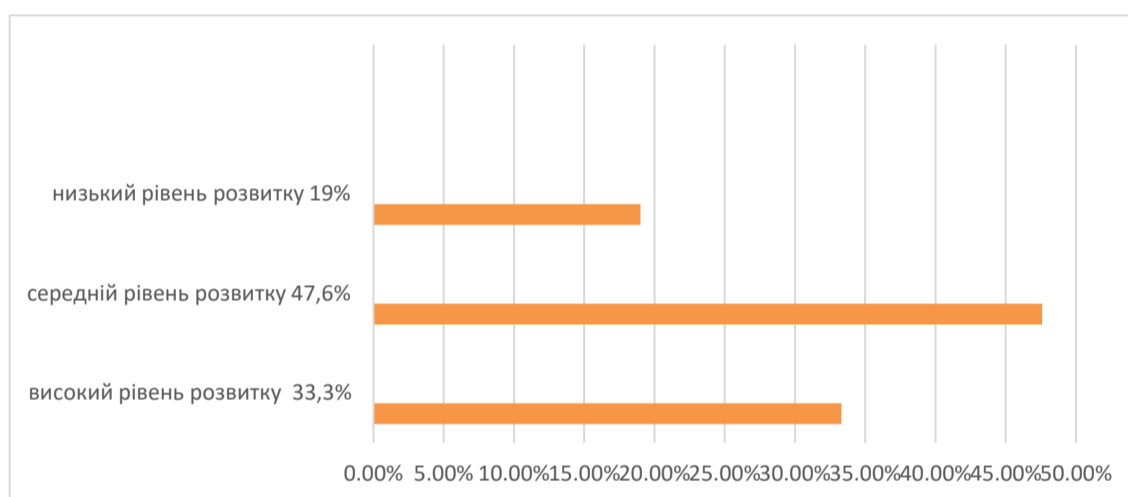


Рисунок 2.3. – Узагальнені результати за методикою «Емпатійна здатність» Ю. Ємельянова

Ті, хто потрапив до групи із середнім рівнем, зазвичай виявляють вибіркочувствителі до емоцій, добре справляються з професійними завданнями, але можуть відчувати труднощі у складних соціально-психологічних ситуаціях.

У респондентів із низьким рівнем емпатійної здатності простежується певна емоційна відстороненість, утруднення у побудові емпатійного діалогу, що свідчить про потребу у цілеспрямованій педагогічній роботі щодо розвитку емоційної сфери, формування емпатійних стратегій поведінки, активізацію рефлексії та роботи в групі.

2.2 Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників «Доторкнутися душею»

Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників є комплексним способом, спрямованим на розвиток ключової професійної якості – здатності до

емпатії. Вона враховує сучасні підходи до розвитку емоційного інтелекту в процесі професійної підготовки фахівців соціальної сфери. Основу програми становлять інтерактивні методи, які забезпечують включення здобувачів освіти в активну комунікативну та рефлексивну діяльність. Тематика занять охоплює як теоретичне розуміння емпатії, так і практичні аспекти її прояву у професійних ситуаціях. Особливу увагу приділено розвитку навичок активного слухання, розпізнавання емоцій, емоційної саморегуляції та збереження особистих меж. Програма передбачає поступове ускладнення завдань, що сприяє поетапному розвитку емпатійної компетентності. Очікуваним результатом участі в програмі є підвищення рівня емпатійності, зростання усвідомлення власного емоційного досвіду та готовності до конструктивної міжособистісної взаємодії. Програма має практичну значущість у контексті підготовки фахівців, які працюватимуть із вразливими категоріями населення. Її реалізація сприяє гармонійному поєднанню професійних і особистісних характеристик майбутнього соціального працівника. Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників

Форми організації занять: тренінгові заняття, тематичні семінари, практикуми з розбором ситуацій, арт-терапевтичні техніки та рольові ігри.

Методи і прийоми: проєктивні техніки (малювання емоцій, казкотерапія); методика «активного слухання» (К. Роджерс); техніка «емпатійного відлуння»; групові дискусії; вправа «емпатійний міст» (перехід у позицію іншого); кейс-метод (аналіз реальних ситуацій із практики соціального працівника).

Таблиця 2. 4 – Основні елементи програми «Доторкнутися душею»

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття	Основні форми і методи роботи	Очікувані результати
1	Що таке емпатія?	Ознайомити поняттям, видами значенням емпатії професійній діяльності	з Міні-лекція, дискусія, «Коло очікувань», мозковий штурм	Усвідомлення емпатії, важливості визначення власних очікувань
2	Емоції як мова душі	Навчити розпізнавати й називати власні чужі емоції	Арт-техніка «Моя й обличчя», «Дзеркало	розширення емоційного словника, розвиток емоційної чутливості

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття	Основні форми і методи роботи	Очікувані результати
3	Вчимося слухати по-справжньому	Розвивати навички активного слухання	Рольові ігри, вправа «Слухаю без перерви», техніка Роджерса	Здобуття навичок емпатійного слухання
4	Чую тебе: техніка емпатійного резонансу	Формувати здатність емоційного відгуку	Вправа «Емпатійне відлуння», мікроситуацій, обговорення відео	Розвиток емоційного резонансу, навичок підтримки
5	Емпатія і особисті кордони	Ознайомити і поняттям особистих меж і меж емпатії	з Техніка «Моя територія», вправа «Так чи ні», групова дискусія	Усвідомлення меж власної емпатії, запобігання емоційному вигоранню
6	Емпатія в професійних ситуаціях	Розвивати емпатійне ставлення в типових ситуаціях соціальної роботи	Кейс-метод, вправи «Дилема фахівця», «Твої очима клієнта»	Сформованість моделей емпатійної поведінки
7	Тілесна емпатія та невербальне спілкування	Навчити розпізнавати емоції через міміку, жести, інтонації	Вправа «Німий театр», техніка «Відчуй тілом», парна робота	Підвищення емпатійної чутливості до невербальних сигналів
8	Художній образ дзеркало емоцій	Розвивати образне мислення як образне мислення здатність	Казкотерапія, проєктивні і малюнки, вправа до «Образ емпатії»	Логлиблення емоційної саморефлексії, творчий розвиток

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття	Основні форми і методи роботи	Очікувані результати
		емоційної проекції		емпатії
9	Я і Ти: діалог з іншим	Формувати навички емпатійної взаємодії діалозі	Рольові ігри, техніка повідомлення», в ситуаційні вправи	Розвиток «Я- конструктивного міжособистісного спілкування
	Підсумок.	Оцінити особистий	Рефлексія, заповнення анкети,	Усвідомлення динаміки
10	Моя емоція сьогодні	розвиток, актуалізувати емоційний досвід	вправа «Дорога розвитку, емпатії», обговорення	внутрішня спільне готовність до практики

Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників «Доторкнутися душею», на нашу думку, може стати ефективним засобом розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників. Отже, програму можемо рекомендувати для впровадження в позааудиторний процес закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку соціальних працівників.

2.3. Практичні рекомендації майбутнім соціальним працівникам щодо підвищення емпатії в майбутній фаховій діяльності

Майбутні соціальні працівники усвідомлюють, що емпатія є основною складовою їх професійної діяльності, яка сприяє встановленню довірливих стосунків з клієнтами. Для підвищення рівня емпатії важливо розвивати здатність до активного слухання, що дозволяє краще розуміти емоційний стан іншої людини. У процесі професійної підготовки студентам варто активно застосовувати практичні вправи, що сприяють розвитку емоційної чуйності, такі як рольові ігри та симуляції. Важливо навчити майбутніх соціальних працівників спостерігати за невербальними знаками, адже вони часто є індикаторами прихованих емоцій і потреб клієнтів.

Підвищення емпатії можливе через розвиток самоусвідомлення та здатності до саморегуляції, що дозволяє соціальному працівнику контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Під час розвитку емпатії важливо враховувати культурні особливості клієнтів, щоб розуміти їх поведінку та емоції в контексті специфічних

традицій і цінностей. Майбутні соціальні працівники мають бути готові до взаємодії з різними категоріями клієнтів, враховуючи їх соціально-економічний статус, вік, стать, національність тощо. Емпатія визначає розвиток емоційної витривалості, оскільки майбутні соціальні працівники можуть стикатися з емоційно важкими ситуаціями, що потребують балансу між співчуттям та професіоналізмом. Для розвитку емпатії рекомендуємо застосовувати методи арт-терапії, які допомагають виразити емоції та зрозуміти внутрішній світ клієнта. Важливим аспектом є вміння майбутнього соціального працівника ставити себе на місце іншої людини, розуміти її переживання та реагувати відповідно. Регулярні тренінги з розвитку емоційної чутливості допомагають формувати здатність соціальних працівників ефективно взаємодіяти з клієнтами та надавати їм необхідну підтримку. Важливо, щоб майбутні соціальні працівники освоювали техніки зниження стресу, оскільки постійне занурення в емоційно напружені ситуації може призвести до професійного вигорання. Психологічні тренінги з розвитку емпатії повинні включати вправи на розпізнавання емоцій інших людей і коректне на них реагування. Важливим є розвиток емоційної інтелігентності, яка допомагає майбутнім соціальним працівникам розуміти свої емоції та ефективно взаємодіяти з емоціями інших.

Краще усвідомлення своїх власних емоцій допомагає майбутнім соціальним працівникам відокремлювати їх від емоцій клієнта, що дозволяє уникнути емоційної залежності від ситуації. Для підвищення рівня емпатії майбутні соціальні працівники рекомендується залучати методи групової роботи, де учасники можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного. Майбутні соціальні працівники повинні постійно вдосконалювати навички співчуття та підтримки, що є основою для створення ефективних стосунків з клієнтами. Важливою умовою розвитку емпатії є здатність до рефлексії, що дозволяє аналізувати свої переживання і вчинки в контексті роботи з клієнтами. Підвищення емпатії потребує відкритості до нових методів, що включають інноваційні психологічні підходи та практичні техніки. Майбутні соціальні працівники повинні мати здатність створювати емоційно підтримуючу атмосферу для клієнтів, особливо в кризових ситуаціях. Регулярне обговорення професійних ситуацій і досвіду з колегами є важливою частиною розвитку емпатії та підвищення професіоналізму. Оскільки емпатія вимагає постійного вдосконалення, майбутні соціальні працівники повинні активно працювати над розвитком цієї навички на всіх етапах професійної діяльності. Навчання правильному управлінню емоціями допомагає майбутнім соціальним працівникам зберігати професіоналізм і не втрачати рівновагу у складних ситуаціях. Підвищення рівня емпатії досягається не тільки через теоретичні знання, а й через

практичний досвід взаємодії з різними соціальними групами. Важливим є постійний саморозвиток, тому майбутнім соціальним працівникам слід прагнути до самоосвіти і вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії. Розвиток емпатії у майбутніх соціальних працівників сприяє формуванню більш ефективних допоміжних стратегій, які можуть значно покращити якість надання соціальних послуг.

Висновки до розділу

Емпіричне дослідження розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників засвідчило її важливу роль у формуванні професійної компетентності студентів спеціальності 231 «Соціальна робота». У процесі дослідження було застосовано комплекс методів психодіагностики, що дозволили виявити актуальний рівень розвитку емпатійних якостей у студентів. Результати вхідного діагностичного етапу показали наявність середнього рівня емпатії в більшості досліджуваних, що вказувало на потребу цілеспрямованого педагогічного впливу. Застосований методичний інструментарій включав методики визначення рівня емоційної чутливості, когнітивної емпатії, здатності до співпереживання та інтерперсональної рефлексії.

У ході емпіричної роботи було розроблено програму розвитку емпатії «Доторкнутися душею», спрямовану на підвищення емоційної включеності, розвитку здатності розуміти інших та формування гуманістичних установок. Програма складалася з циклу занять, що поєднували елементи лекцій, тренінгів, ситуацій морального вибору та рольових ігор. Активне залучення студентів до обговорення етичних дилем, рефлексивних практик та спільних творчих завдань сприяло розширенню їх емоційного досвіду та здатності до розуміння почуттів інших. Змістова побудова програми базувалася на інтеграції психологічного, педагогічного та соціального підходів до розвитку емпатії.

На основі отриманих результатів розроблено методичні рекомендації, які можуть бути впроваджені у практику фахової підготовки майбутніх соціальних працівників. Ці рекомендації передбачають регулярне використання емпатійно орієнтованих тренінгів, рефлексивних практик, кейс-аналізу та практики емоційного самостереження. Особливу увагу приділено важливості створення емоційно безпечного освітнього середовища, де майбутній фахівець зможе відкрито аналізувати власні емоції та вчитися співпереживати іншим. Запропоновано використовувати в освітньому процесі технології розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок, що тісно пов'язані з емпатійністю.

Також рекомендовано впроваджувати у навчальні курси вправи на розвиток навичок слухання, розпізнавання емоцій, побудови довірливого діалогу. Емпатія розглядається не лише як риса особистості, а як професійно важлива якість, яка може і має цілеспрямовано розвиватися. Методичні рекомендації акцентують на потребі міждисциплінарного підходу у формуванні емпатії – поєднання психологічних знань із практикою соціальної роботи. Наголошено на важливості етичної складової емпатійної поведінки, яка визначає професійну відповідальність соціального працівника.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що розвиток емпатії в умовах закладу вищої освіти можливий за умови системної, науково обґрунтованої та методично забезпеченої педагогічної діяльності. Реалізація програми «Доторкнутися душею» стала ефективним інструментом впливу на емоційно-комунікативну сферу студентів. Практичні результати можуть бути використані при удосконаленні освітніх програм із підготовки майбутніх соціальних працівників. Розвиток емпатії сприяє підвищенню загальної ефективності професійної діяльності фахівців соціальної сфери, формує їхню здатність до гуманної взаємодії з клієнтами.

ВИСНОВКИ

У результаті аналізу визначено, що емпатія є ключовим компонентом професійної компетентності соціального працівника, оскільки забезпечує ефективну взаємодію з особами, які перебувають у складних життєвих обставинах. Виокремлено основні підходи до трактування емпатії, розкрито її структуру, функції та динаміку розвитку.

Охарактеризовано сутність форм і методів, спрямованих на розвиток емпатійності. З'ясовано, що найбільш ефективними в умовах освітнього процесу є активні методи: тренінги, рольові ігри, кейс-метод, ситуаційне моделювання, інтерактивні заняття, рефлексивні вправи, які передбачають не лише передачу знань, а й формування досвіду емоційного співпереживання. Підкреслено важливість поєднання когнітивного, емоційного й поведінкового компонентів у роботі зі студентами.

Здійснено емпіричне дослідження із застосуванням діагностичного інструментарію. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що у значної частини студентів рівень емпатії знаходиться на середньому рівні, що свідчить про потенціал до розвитку цієї якості в процесі цілеспрямованого педагогічного впливу. На основі виявлених результатів, а також з урахуванням теоретичних положень, було створено авторську програму розвитку емпатії «Доторкнутися душею». Її мета – стимулювання емоційної чутливості, розвиток умінь розуміти й інтерпретувати емоційні стани інших людей, формування навичок конструктивної комунікації та саморефлексії.

Програму структуровано відповідно до логіки поетапного розвитку емпатії. Вона включає тематичні заняття, вправи на емоційне занурення, аналіз ситуацій міжособистісного спілкування, елементи арт-терапії, вправи на розвиток уваги та афективного відгуку.

На основі матеріалів дослідження розроблено методичні рекомендації для студентів спеціальності «Соціальна робота» щодо активізації процесу розвитку емпатії. До таких рекомендацій належать: постійна робота над емоційним самопізнанням, тренування навичок слухання без оцінювання, аналіз професійних ситуацій з позиції клієнта, участь у волонтерських проєктах, застосування технік рефлексії. Рекомендовано створювати в академічному середовищі умови для підтримувального спілкування, заснованого на довірі, відкритості та прийнятті.

Одержані результати засвідчили необхідність системної роботи зі студентами щодо розвитку в них здатності до емпатійної взаємодії. Розроблену програму можна

адаптувати до потреб різних навчальних закладів і впроваджувати як складову професійної підготовки.

Таким чином, дослідження довело, що розвиток емпатії як емоційного ресурсу особистості має бути одним із пріоритетів підготовки майбутніх соціальних працівників. Запропонована програма та методичні рекомендації можуть стати ефективним інструментом педагогічного впливу, спрямованого на формування гуманістичного світогляду та професійної готовності до емоційно насиченої взаємодії з клієнтами

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андріяш В. Державна етнополітика України в умовах глобалізації. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. 180 с.
2. Андрущенко В. П. *Соціальна робота як чинник гуманізації суспільства*. Київ: Наукова думка, 2012.
3. Безпалько О. В. *Соціальна робота: теорія і практика*. Київ: Центр учбової літератури, 2011.
4. Бендюг А. М. Емпатія та її роль в роботі соціального працівника Збірник тез наукової конференції «Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації». Хмельницький, 2024. С. 10–11.
5. Бех І. Д. *Особистісно орієнтована освіта: теоретико-технологічні засади*. Київ: Либідь, 2003.
6. Бойко Т. І. Роль риторичної культури в комунікативній компетентності соціального працівника *Вісник соціальної роботи*. 2020. № 1(10). с. 21–24.
7. Вавринів О. В. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 198 с.
8. Гуревич Р. С. *Емпатія як професійна якість соціального працівника* Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2018. №2(5). с. 112–117.
9. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Вивчення рівня емпатійності студентів-психологів як умови формування професійної відповідності // *Вісник Запорізького національного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 98–103.
10. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм соціальної взаємодії *Вісник Запорізького національного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 112–117.
11. Калюжна Н. М. *Психолого-педагогічні умови розвитку емпатії в майбутніх соціальних працівників* Гуманітарний вісник. 2019. № 30. с. 84–88.
12. Кандиба О. В. Емпатія як фактор психологічного благополуччя майбутніх фахівців психології *Науковий вісник Ніжинського державного університету*. 2021. Вип. 1. с.45–50.
13. Капська А. Й., Хлібікова Г. І. *Професійна підготовка соціальних працівників: теорія і практика*. Київ: Слово, 2011.
14. Карабін Л. В. *Емпатія як складова професійної компетентності соціального працівника* Наукові записки. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2020, №2. с. 45–50.

15. Коваль С. В. Риторична культура соціальних працівників: монографія. Київ: Наукова думка, 2018. 256 с.
16. Комар М. В. Роль емпатії в професійній діяльності соціального працівника *Психологія: реалії часу*. 2014. Вип. 28. с. 28–39.
17. Лещук Г. В. Сутнісні характеристики емпатії як професійно значущої риси соціального працівника *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2021. Вип. 4. с. 16–23.
18. Луговий В. І., Сухомлинська О. В. *Філософія освіти і педагогічна думка*. Київ: Педагогічна преса, 2020.
19. Лук'янова Л. Б. *Соціально-педагогічна діяльність: ціннісні орієнтири*. Київ: ІЗМН, 2016.
20. Луцик І. І. Розвиток емпатії у майбутніх соціальних працівників: методичні аспекти *Соціальна робота: теорія та практика*. 2017. Вип. 1. С. 45–50.
21. Мельник Л. І. Емпатія як компонент професійної компетентності соціального працівника *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2016. Вип. 2. С. 62–67.
22. Михайличенко О. П. Емпатія в професійній діяльності соціального працівника *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2019. № 2(5). с. 123–130.
23. Моляко В. О. *Психологія професійної підготовки: емоційно-ціннісний компонент* *Психологічний журнал* 2017. №1. с.56–63.
24. Назарова Г. І. *Професійна етика соціального працівника*. Київ: Академвидав, 2013.
25. Петренко І. В. Роль емпатії у формуванні ефективної комунікації соціального працівника *Вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. с. 78–83.
26. Романова Г. М. Формування емпатійної культури у майбутніх фахівців соціальної сфери *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*. 2021. Вип. 3. с. 102–106.
27. Романова Г. М. *Формування емпатійної культури у майбутніх фахівців соціальної сфери* *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*. 2021. №3. с. 102–106.
28. Сабат Н. І. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023, 112 с.

29. Савченко О. В. Розвиток емпатії у студентів соціальної роботи як умова професійної підготовки Науковий вісник Миколаївського національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 1. с. 56–60.
30. Савчин М. І. Емпатія як складова професійної підготовки соціальних працівників *Психологія і суспільство*. 2017. № 1(60) с. 125–130.
31. Саух П. Ю., Пасічник І. В. *Комунікативна компетентність фахівця соціальної сфери*. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2017.
32. Семигіна Т., Слосанська Г., Столярик О. Класифікація та стандартизація соціальних послуг: міжнародний та український досвід. Київ: ПРООН, 2024. 160 с.
33. Тарасевич Н. М. Вплив риторичної культури на ефективність соціальної взаємодії *Соціальні технології*. 2021 № 3(15). с. 37–42.
34. Тимошенко Л. М. Емпатія як складова професійної етики соціального працівника *Соціальна робота і соціальна освіта*. 2020. Вип. 2. с. 34–39.
35. Товканець Г. В. *Професійно значущі якості фахівця соціальної сфери: психологічний аспект* Київ: Логос, 2018.
36. Швайка Л. А. *Розвиток емпатії у фахівців соціальної роботи як чинник ефективної допомоги клієнту* *Соціальна робота і соціальна освіта*. 2022. №1(8). с. 34–39.
37. Шевченко Б. В. Теоретико-методологічний аналіз вивчення емпатії як психологічного феномену особистості молодого віку. Луганськ: СНУ ім. В. Даля, 2024. 210 с.
38. Шевченко О. В. Роль емпатії у взаємодії соціального працівника з клієнтом *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. Вип. 4. с.22–27.
39. Яковенко Л. С. Розвиток емпатійних здібностей у майбутніх соціальних працівників: методичні рекомендації *Психологія і соціальна робота*. 2017. Вип. 1. С. 50–55
40. Bloom P. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. New York: Ecco, 2016. 272 p.
41. Davis M. H. *Empathy: A Social Psychological Approach*. Boulder, CO: Westview Press, 1994. 260 p.
42. Decety J. The neural pathways, development and functions of empathy // *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 3. P. 1–6.
43. Eisenberg N., Strayer J. (Eds.). *Empathy and Its Development*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. 345 p. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58(11). P. 1433–1441.

44. Finlay L. Reflexive embodied empathy: A phenomenology of participant–researcher intersubjectivity *The Humanistic Psychologist*. 2005. Vol. 33(4). P. 271–292.
45. Gerdes K. E. Empathy, sympathy, and pity: 21st-century definitions and implications for practice and research *Journal of Social Service Research*. 2011. Vol. 37(3). P. 230–241.
46. Gerdes K. E., Lietz C. A., Segal E. A. Measuring empathy in the 21st century: Development of an empathy index rooted in social cognitive neuroscience and social justice *Social Work Research*. 2011. Vol. 35(2). P. 83–93.
47. Gerdes K. E., Segal E. A. Importance of empathy for social work practice: Integrating new science *Social Work*. 2011. Vol. 56(2). P. 141–148.
48. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
49. Grant L., Kinman G. Emotional resilience in the helping professions and how it can be enhanced *Health and Social Care Education*. 2014. Vol. 3(1). P. 23–34.
50. Halpern J. *From Detached Concern to Empathy: Humanizing Medical Practice*. New York: Oxford University Press, 2001. 176 p.
51. Hoffman M. L. *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. 342 p.
52. McLeod S. A. Empathy [Electronic resource] *Simply Psychology*. 2016. URL: <https://www.simplypsychology.org/empathy.html>
53. Rogers C. R. *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980. 395 p.
54. Segal E. A. Social empathy: A model built on empathy, contextual understanding, and social responsibility *Journal of Social Service Research*. 2011. Vol. 37(3). P. 266–277.
55. Segal E. A. Social empathy: A tool to address the contradiction of working but still poor *Families in Society*. 2007. Vol. 88(3). P. 333–337.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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 вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, 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, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неухвагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчуті сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

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

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

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

Обробка даних:

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

1. *Раціональний канал емпатії*: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;

2. *Емоційний канал емпатії*: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;

3. *Інтуїтивний канал емпатії*: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;

4. *Установки, які сприяють емпатії*: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

5. *Здатність до емпатії*: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,

6. *Ідентифікація в емпатії*: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів:

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

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

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

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

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до

наслідувань.

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

Опросник емпатії (EQ) С. Барона-Коена та С. Уїлрайт

Вам буде запропоновано твердження, які тією чи іншою мірою відображають різні аспекти Вашого життя. Будь ласка, поставте **цифру праворуч від кожного твердження**, виходячи з оцінки своєї згоди:

- Повністю не згоден – (–3 бали)
- Переважно не згоден – (–2 бали)
- Частково не згоден – (–1 бал)
- Частково згоден – (+1 бал)
- Переважно згоден – (+2 бали)
- Повністю згоден – (+3 бали)

Текст опитувальника:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знань про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що потрібно змінити у моєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати за змінами своїх почуттів.
5. У разі потреби я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до життєвих вимог.
6. У разі потреби я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій: веселощі, радість, піднесення, гумор.
7. Я стежу за тим, як себе почуваю.
8. Після того, як щось мене засмутило, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших людей.
12. Я можу заспокійливо впливати на інших.
13. Я можу змусити себе знову і знову стикатися з труднощами.
14. Я намагаюся творчо підходити до вирішення життєвих проблем.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я легко входжу у стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли маю час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і намагаюся зрозуміти причину.
18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки гарного емоційного стану.
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони їх відкрито не виражають.
21. Я добре розпізнаю емоції за виразом обличчя.
22. Я легко можу відкинути негативні емоції, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю сигнали у спілкуванні, які свідчать про потреби інших.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатен покращити настрій інших людей.
27. До мене часто звертаються за порадами щодо міжособистісних стосунків.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29.Я допомагаю іншим використовувати свої внутрішні спонукання для досягнення особистих цілей.

30.Я легко можу відключитися від неприємних переживань.

Ключ до шкал:

- **Емоційна усвідомленість:** пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25
- **Управління власними емоціями:** пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30
- **Самотивація:** пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22
- **Емпатія:** пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28
- **Розпізнавання емоцій інших людей:** пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

Підрахунок результатів:

За кожною шкалою обчислюється сума балів з урахуванням знаку («+» або «-»).

Чим більша позитивна сума, тим більш виражене відповідне емоційне проявлення.

Рівні часткового емоційного інтелекту (по кожній шкалі):

- **14 балів і більше** – високий рівень
- **8–13 балів** – середній рівень
- **7 балів і менше** – низький рівень

Інтегративний рівень емоційного інтелекту:

- **70 балів і більше** – високий
- **40–69 балів** – середній
- **39 балів і менше** – низький

**Програма розвитку емпатії майбутніх соціальних працівників
«Доторкнутися душею»**

Заняття 1. Основи емпатії у професійній діяльності соціального працівника

Мета: Ознайомити студентів із базовими поняттями емпатії та її роллю у професійній комунікації.

Лекція: Визначення емпатії, її види, значення у соціальній роботі, роль емоційного розуміння.

Завдання:

1. Визначити ключові елементи емпатії у професійній діяльності.
2. Обговорити приклади емпатійної взаємодії у соціальній сфері.

Кейс: Ситуація, де соціальний працівник має підтримати клієнта, що переживає стрес. Аналіз емпатійної поведінки.

Очікувані результати: Учасники розуміють сутність емпатії і її значення в професійному спілкуванні.

Заняття 2. Вербальні та невербальні прояви емпатії

Мета: Розвивати навички розпізнавання та вираження емпатії за допомогою вербальних і невербальних засобів.

Лекція: Емпатійні висловлювання, інтонація, міміка, жести, дистанція в спілкуванні.

Завдання:

1. Провести вправи на емпатійне висловлення думок.
2. Проаналізувати невербальні сигнали емпатії у відеофрагментах.

Кейс: Клієнт не висловлює словами свої емоції – аналіз невербальних проявів емпатії.

Очікувані результати: Учасники ідентифікують і застосовують вербальні та невербальні засоби емпатії.

Заняття 3. Техніки емпатійного слухання

Мета: Розвинути навички активного і емпатійного слухання.

Лекція: Активне слухання, рефлексивне слухання, техніка «Я-повідомлень».

Завдання:

1. Відпрацювати емпатійне слухання у парних вправах.
2. Знайти емпатійні фрази підтримки.

Кейс: Підтримка клієнта, який переживає втрату.

Очікувані результати: Учасники оволодівають техніками емпатійного слухання.

Заняття 4. Розпізнавання емоцій у співрозмовника

Мета: Навчити вчасно і точно розпізнавати емоції інших.

Лекція: Емоційний інтелект, невербальні сигнали, читання міміки.

Завдання:

- Вправа «Читання обличчя».
- Аналіз емоцій у відео.
- **Кейс:** Соціальна ситуація з прихованими емоціями.

Очікувані результати: Покращення навичок розпізнавання емоцій.

Заняття 5. Емпатія у складних професійних ситуаціях

Мета: Навчити застосовувати емпатію у кризових та конфліктних ситуаціях.

Лекція: Стратегії емпатійної взаємодії в стресових обставинах.

Завдання:

- Вправа «Стань на місце іншого».
- Обговорення емоційних кейсів.

Кейс: Робота з клієнтом, що переживає травму.

Очікувані результати: Розвиток емпатійних реакцій у стресових ситуаціях.

Заняття 6. Саморефлексія та розвиток емпатії

Мета: Формувати усвідомлення власних емоцій та їх впливу на емпатію.

Лекція: Рефлексія як інструмент розвитку емпатії.

Завдання:

- Вправа «Діалог із собою».
- Аналіз власних комунікативних ситуацій.

Кейс: Аналіз складної ситуації з клієнтом.

Очікувані результати: Підвищення рівня самосвідомості і емпатійності.