

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _ 19052

номер ІНП

Виконав(ла): здобувач(ка) 4 курсу, група ПП-19-2 _____ Каріна
МАЗУРОК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: к.психол.н., доцент _____ В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор _____

Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості емпатії студентів-психологів»

Здобувачка Каріна МАЗУРОК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 76 сторінок, 11 таблиць, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 53 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: емпатія, студенти-психологи, рівень емпатії, співпереживання, особливості емпатії.

Об'єкт дослідження: емпатія як людська здатність.

Предмет дослідження: особливості емпатії студентів-психологів.

За результатами дослідження визначено поняття «емпатія» у наукових дослідженнях, досліджено особливості рівня емпатії студентів-психологів, розроблено рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів.

Одержані результати можуть бути використані для подальших досліджень у більш детальному вивченні емпатії студентів-психологів та студентів професій «людина-людина».

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	9
1.1 Емпатія як психологічний феномен	9
1.2 Огляд сучасних досліджень емпатії студентів психологів	24
Висновки до розділу	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	29
2.1 Характеристика дослідженої вибірки та опис методик дослідження	29
2.2 Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	36
2.3 Рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів ...	52
Висновки до розділу	57
ВИСНОВКИ	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	60
ДОДАТОК А	66
ДОДАТОК Б	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Поняття «емпатія» почало поширюватися в психологічних дослідженнях на початку 50-х років ХХ століття. Емпатія особистості розумілася як досягнення емоційного стану та проникнення в переживання іншої людини.

Емпатія є професійно значущою якістю психолога. Її особливості вивчала велика кількість вчених та дослідників, наприклад Е. Тітченер вперше переклав слово “*einführung*” з німецької як емпатія. Т. Матюх вивчала функції емпатії. С. Барон-Коен – ступені емпатії. В. Бойко – канали та рівні емпатії. І ще велика кількість вчених, таких як: Т. Ліппс, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Юнг, Е. Блейер, Е. Фромм, Г. Салліван, К. Хорні, Т. Рейк, В. Вебер та багато інших вивчали, досліджували та описували феномен емпатії.

Емпатія є одним із механізмів взаємодії та охоплює майже усі сфери діяльності людини. Доволі часто вона позиціонується як одна з передумов ефективної міжособистісної взаємодії в усіх випадках професійної діяльності.

Емпатію розглядають також як складний багатокomпонентний конструкт, що включає кілька складових: емоційну, когнітивну (розмовну), конативну (поведінкову), а також комунікативну емпатію, кожна з яких може переважати залежно від особистісних рис і конкретної ситуації.

В діяльності психолога емпатія виступає, з одного боку, як особистісна якість психолога, а з іншого – як елемент цілісності, системної психологічної практики. Ці два аспекти емпатії перебувають у тісному зв'язку один з одним. Без наявності одного з них, діяльність психолога буде недостатньо результативною.

Дослідженню емпатії студентів-психологів присвятили свої праці М. Долиная, С. Дерев'янка, Г. Дьоміна, О. Кузьміна, О. Мачушник і С. Дмитрієва та інші. Всі дослідники спільні у думці, що емпатія має важливе значення для професійної діяльності психологів. У проведених дослідженнях у студентів-психологів виявлено різні рівні емпатії, але найбільш поширеним

є середній рівень. Проте, чи відрізняються студенти-психологи за рівнем емпатії від студентів інших спеціальностей, ще не було з'ясовано. На нашу думку, таке знання допомогло би в подальшому з'ясувати, чи певний рівень емпатії як особистісної здатності відіграє якусь роль у виборі професії психолога, а також допомогло би більше розуміти особливості емпатії студентів-психологів, щоб розробити відповідні рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів.

Для освітньої практики, спрямованої на підготовку високопрофесійних психологів, необхідне всебічне розуміння особливостей емпатії студентів-психологів, проте в академічній науці такі емпірично-перевірені знання поки що відсутні. Ця невідповідність між запитом освітньої практики і актуальними можливостями академічної психології задовольнити цей запит зумовила вибір теми нашого дослідження: *Особливості емпатії студентів-психологів*.

Об'єктом дослідження – емпатія як людська здатність.

Предметом дослідження – особливості емпатії студентів-психологів.

Мета дослідження – з'ясування особливостей емпатії студентів-психологів.

Завданнями дослідження є:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену емпатії студентів-психологів.
2. Емпірично дослідити емпатію студентів-психологів та виявити її особливості.
3. Розробити рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження: для більшості сучасних студентів-психологів притаманна достатньо розвинена емпатія, хоча можуть бути й особи з недостатньо розвиненою емпатією.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, порівняння, класифікація, синтез та узагальнення;

– *емпіричні*: спостереження, тестування, констатувальний експеримент, «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко, «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова, «Діагностика емпатії» (модифікований опитувальник А. Меграбяна і Н. Епштейна).

– *методи статистичної обробки даних*.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для розвитку емпатії студентів-психологів.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету, у дослідженні взяли участь 30 студентів-психологів, із різних груп та освітніх рівнів.

Апробація результатів дослідження. На основі проведеного дослідження створено тези доповіді «Особливості розвитку емпатії у студентів-психологів» для XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», котра відбулася 27 квітня 2023 року в м. Хмельницькому на базі Хмельницького національного університету за ініціативи кафедри психології та педагогіки [47, с. 62-63].

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання (кількість найменувань) та ** додатків обсягом в ** сторінок. Загальний обсяг курсової роботи складає ** сторінок машинописного тексту, а основна частина – ** сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЇ

СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Емпатія як психологічний феномен

Поняття «емпатія» бере свій початок ще з давньогрецької філософії, де його тлумачили як духовну спільність та симпатію, завдяки якій люди співчують один одному. Це ж поняття в давньогрецькій філософії було тотожне за сенсом з поняттями «співпереживання» та «співчуття». Перша частина слова «спів-» підкреслює деяку співзвучність та схожість між переживаннями одного суб'єкта й особистістю іншого [1, с. 23].

Феномен «емпатії» на сьогоднішній день у психології має різноманітні визначення та трактування. Також досі існують розбіжності щодо того, який автор вперше використав термін «емпатія». На думку одних дослідників пріоритет щодо внесення цього терміну належить Т. Ліппсу, який розмежовував поняття «симпатія» та «емпатія». Другі наполягають, що вперше термін «емпатія» ввів Е. Тітченер, який здійснив переклад німецького слова “*emfühlung*” (переживання, співпереживання), він пише: «Я не тільки бачу смуток або скромність, гордість, ввічливість або величавість, але я відчуваю їх або відіграю їх (act) своїм розумовим м'язом (*mind's muscle*). Це, я вважаю, простий випадок емпатії, якщо ми можемо сформулювати такий термін, як переклад слова *Einführung*» [3, с. 21]. Він відніс емпатію до переліку складних почуттів, у яких істотну роль відіграють стани задоволення та невдоволення [2].

У 1915 році в «Психології для початківців» Е. Тітченер пише: «Нам притаманна природна тенденція відчувати себе в тому, що ми сприймаємо або уявляємо. Коли ми читаємо про ліс, ми відчуваємо себе серед його тіні, тиші і вологості. Коли нам кажуть про нещасний випадок, ми стискаємося і відчуваємо нудоту, уявляючи його. Нам кажуть про смачні фрукти, і наш рот

наповнюється слиною, наче ми збираємося їх покуштувати. Така тенденція відчувати себе в ситуації називається емпатією. Емпатійні ідеї психологічно цікаві, тому що вони – зворотна сторона образів сприйняття, їх ядро образне, їх контекст створений кінестетичними і органічними відчуттями, які несуть емпатійні значення» [3, с. 22].

Термін «*einführung*» (співпереживання, переживання) вперше було використано в 1873 році в роботі Р. Фішера «Оптичне відчуття форми: вклад в естетику». Але Т. Ліппс створив свою теорію переживання. Так, переживання з поняття естетики він переносить у категорію філософії. Переживання, на думку Т. Ліппса, це не тільки механізм естетичного сприйняття, а й пізнання іншої людини. Продовжуючи роботу над поняттям «переживання», він говорить, що переживання – це розуміння емоцій та ментального стану людини [2].

Найбільш всебічно емпатія досліджувалася в рамках гуманістичної психології. Гуманісти вважають, що емпатія – це невід’ємний елемент психотерапевтичної та педагогічної взаємодії, умова для конструктивних змін особистості, а також особистісного зростання та духовного розвитку.

К. Роджерс у своїх працях зазначав, що емпатія є першою та необхідною умовою особистісного зростання, але згодом першість він віддав конгруентності. Таким чином, можна сказати, що К. Роджерс та його послідовники підкреслюють певні моменти, які є основою уявлень про емпатію. На основі їх думок, емпатія – це процес, який включає чутливість до емоційних станів інших; співпереживання; усвідомлення; когнітивне структурування емоційних аспектів; мотивуючу установку на допомогу потребуючій людині [4, с. 17].

К. Роджерс стверджував, що емпатійне розуміння – це важлива передумова розвитку особистості при взаємодії клієнта та терапевта. Т. Мері, послідовник К. Роджерса, писав, що за допомогою емпатії психотерапевт може проникнути в емоційний світ клієнта, ніби він і є тією людиною, не втрачаючи якості «нібито». С. Труакс, вивчаючи комунікативний компонент,

який є провідним в емпатії, наполіг на тому, що основним завданням терапевта є передати клієнту розуміння його переживань [42].

Представники неопсихоаналітичної концепції та психоаналізу розглядають феномен емпатії як певний взаємозв'язок когнітивних та афективних процесів (З. Фройд, К. Юнг, Е. Блейер, Е. Фромм, Г. Саллівен, К. Хорні, Т. Рейк). Важливо зазначити, що одне з перших визначень емпатії належить З. Фрейд, який розумів її як врахування психотерапевтом психічного стану пацієнта, вміння поставити себе у цей стан і намагання зрозуміти його, порівнюючи зі своїм [5, с. 26]. Він надає великого значення емпатії саме в ході соціалізації особистості та виділяє в емпатійному процесі імітаційну природу, пов'язуючи наслідувальні механізми з ідентифікацією. Ідентифікація, в свою чергу, виступає як основний структурний компонент соціалізації особистості, оскільки ідентифікацію З. Фрейд вважає первиною формою емоційного зв'язку з іншою особистістю [6, с. 13].

В. Вебер зазначав, що конгруентні інтеракції передбачають досягнення “максимальної відповідності між внутрішнім досвідом та зовнішньою поведінкою” [7, с. 57], виокремлюючи цей комунікативний компонент як невід'ємний складник емпатійної взаємодії, реалізація якого є своєрідним екстерналізованим наслідком психолінгвістичної інтеграції загальних позитивних елементів комунікативної кооперативності.

Часто слово «емпатія» перекладали з інших мов як «вчування». В такому значенні німецькі романтики використовували його у творах мистецтва та природи. В жанрі романтизму широко поширювалося уявлення про здатність людини «почувати себе в об'єктах навколишнього середовища» [8, с. 96]. Проблеми, які вирішуються за допомогою введення даного поняття в німецькій філософії, пов'язані, головним чином, з питаннями саме пізнання, і можна говорити про гносеологічні аспекти значення поняття «вчування». Однак уже з самого початку мова йде про одушевлення навколишнього світу [8].

Феноменологічну теорію емпатії Е. Штейн пояснює тим, що для розуміння чужого болю, необхідне не просто співчуття, а щось більше – емпатія-вчування, що розкривається трьома стадіями. Перша – коли чуже життя раптово зростає переді мною. Друга – коли я втягнутий у душевний стан іншого. Третя стадія робить можливою не лише співучасть, але й розуміюче об'єктивування переживань. У емпатії, що розглядається як пізнання досвіду Іншого, не йдеться про тотожність суб'єкта досвіду і суб'єкта емпатії. Штейн пише: «У пережитому мною неоригінальному досвіді я відчуваю себе супроводжуваною досвідом іншим, початковим, він не прожитий мною, але волає в мені» [9, с. 90].

В. Келер припустив, що емпатія – це більше розуміння почуттів іншого, ніж їх спільне відчування [10, с. 47].

Особливо цікавими є результати сучасного дослідження емпатії зарубіжними вченими на основі знань про те, що «співчуття іншій людині, яка відчуває біль, активує в мозку ті ж самі ділянки, які відповідають за почуття нашого власного блага» [5, с. 27]. Деякі вчені, зокрема і М. Ратджен перевіряли припущення про те, уявлення людини про чужий біль, яке виникає через наші переживання, забезпечують одні і ті ж самі нейронні контури, які і відповідають за власні больові відчуття людини. Багато дослідників відносять емпатію до різновидів абстрактного болю, трактуючи її як – здатність однієї людини співпереживати стражданням іншої. За допомогою магнітно-резонансної томографії науковці дослідили, що чим сильніше людина співчуває іншій людині, біль якої вона спостерігає, тим сильніше будуть активуватися ділянки мозку, які активно працюють тоді, коли ця ж людина відчуває власний біль [5].

Таким чином, за допомогою результатів експерименту М. Ратджена та інших [11] виявилось, що при зменшенні чутливості до болю (причому не справжньому, а з допомогою плацебо) емпатія людини ослаблюється та сприйнятливості до страждань інших людей знижується. Звідси вчені зробили висновок, що здатність людини співпереживати, тобто її емпатія, пов'язана з її чутливістю до болю та больових подразників. Оскільки нейронні контури

головного мозку людини, що беруть участь у формуванні відчуття болю та почуття співпереживання іншій людині, яка відчуває біль, не є повністю ідентичними, але в значній мірі все ж таки перекриваються [11].

Емпатія, за С. Максименком, характеризує здатність людини до співпереживання (переживання суб'єктом тих самих почуттів, що переживає інший, через ототожнення з ним) та співчуття (переживання суб'єктом, з приводу почуттів іншого, інших відмінних почуттів) та забезпечує соціальну обумовленість поведінки [12].

Вагомий внесок у визначення поняття «емпатія» зробили також і українські філософи та ще й письменники. Вони виокремили так звану «філософію серця». В українській літературі цей вислів відомий ще з початку XVII століття і згадувався в оригінальному творі Кирила Транквіліона-Ставровецького «Зерцалі богословія». Також «філософія серця» яскраво зображена у Г. Сковороди та філософії П. Юркевича. Цей вислів все частіше з'являється як філософська основа українського романтизму та широко використовується у працях відомих українських письменників П. Куліша, М. Гоголя, Т. Шевченка.

Видатний український філософ, поет, педагог та мислитель Г. Сковорода залишив глибокий слід для історії духовного розвитку народу. Виходячи з гуманістичної моделі розвитку особистості, «філософія серця» Сковороди спрямована на вивчення людини та розкриття її сутності через внутрішній світ та її відчуття. У притчах «Убогий Жайворонок» і «Вдячний Еродій» автор представляє моральну філософію та педагогічні погляди, якими він керується, щодо розвитку таких здібностей особистості як: співчуття, емпатія, гуманізм, працелюбність, щирість тощо [14, с. 148-149].

Особливе місце П. Юркевич у своїх творах відводив серцю, вважаючи його, у своїх філософських пошуках, центром усіх фундаментальних сил людини. Він вважав, серце людини скарбницею духовного та душевного

життя, і людина може зрозуміти цей емоційний стан, який розумом досягнути неможливо [15, с. 12-14].

Д. Чижевський розглядав чинники, пов'язані з «філософією серця», що виникла на українському ґрунті, і виступив із цим поняттям. Він виокремлює українську ментальність та аналізує чуттєву сферу життя, спираючись переважно на побутові емоції. Почуття та емоції трактуються автором як спосіб пізнання, а серце – як центр і глибина людини [58]. На початку ХХІ століття питання «філософії серця» порушували О. Ковалевський, О. Лук'яненко та ін. Розум розуміє навколишній світ, аналізує його, а серце сприймає безмірну глибину розуму особистості. В результаті ця філософія увійшла в духовну культуру як світогляд, що відображає морально-етичні цінності людини, зв'язок і гармонійне співіснування людини з природою.

В американській психології емпатія розуміється як акт сприйняття людських стосунків. Значний вклад в розробку теорії про пізнання себе через інших зафіксував американський психолог Ч. Кулі. Він висловив теорію дзеркального «Я», відповідно якій уявлення людини про себе саму будується під оцінкою або ж думками навколишнього оточення і значною мірою впливає на її самооцінку [17].

На початку 1990-х років у Пармському університеті італійськими вченими Дж. Ріццолатті, В. Галлезе було висунуто думку, що емпатія – це процес активності дзеркальних нейронів, що служить відображенням емоційного стану інших осіб [16, с. 275].

І. Дубровіна визначає емпатію як одну із основних здібностей психолога. Вона бачить емпатію як здатність співпереживати та співчувати іншим людям, при цьому особливо важливим вважає вміння бачити світ іншими очима [18, с. 114].

Я. Український та Ю. Трофімов сприймають емпатію як навичку або ж вміння сприймати почуття інших людей як і свої власні, як емоційний зворотній зв'язок, як невід'ємну складову комунікації та як специфічний пізнавальний процес однієї людини іншою людиною [18]. «Без емпатії навряд

чи можливе адекватне розуміння іншої людини. Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків. Розвинена емпатія – це ключовий фактор успіху в таких видах діяльності як педагогіка, управління, мистецтво, медицина» [19, с. 439-495].

Отже, з описаної нами вище інформації, можна підсумувати, що феноменом емпатії цікавилось багато психологів-дослідників.

Емпатія – це розуміння емоційного стану іншої людини, занурення в її відчуття чи переживання. В цілому можна сказати, що емпатія виступає у формі відгуку однієї людини на стан та почуття іншої.

Емпатія розрізняється на симпатію, тобто переживання суб'єктом почуттів іншої людини як відмінних від почуттів самої людини, і емпатію, яка характеризується переживанням суб'єктом тих почуттів, які відчуває інша людина, внаслідок ідентифікації з нею [20].

Вчені вважають, що імітація та зараження емоціями, ідентифікація, розуміння та рефлексія є основними механізмами емпатії. Емоційне моделювання та зараження дозволяє людям спілкуватися з оточуючими та обмінюватися інформацією. Ідентифікація дає можливість прийняти цінність іншої людини, не намагаючись щось у ній змінити. Розуміння та рефлексія впливають на те, як учні визначають власний емоційний досвід, навчаючи їх передбачати ситуації та брати участь у когнітивних аспектах процесу емпатії [20].

Т. Матюх вважає, що існують наступні функції емпатії:

1) емпатія, що виходить від самого суб'єкта емпатії, збільшує його здатність переконувати.

2) емпатія збагачує уявлення про життя інших.

3) емпатія допомагає перебороти психологічний захист іншої людини.

4) емпатія наповнює власний емоційний досвід.

5) емпатія удосконалює особистість та її систему цінностей.

6) емпатія будує захисні функції, якщо досвід, який сприймається, загрожує психологічному стану індивіда.

7) емпатія дає нові можливості для саморозвитку, саморозкриття особистості та здобуває підтримку [21, с. 201].

У контексті особистого духовного розвитку емпатія вважається:

1) людською здатністю: турбуватися про почуття та переживання іншої людини (істоти); усвідомлювати свою потребу самовіддано творити позитивне для людини (істоти), що потребує підтримки;

2) як один із системоутворюючих компонентів гуманістичної складової духовності;

3) як один із показників високого розвитку духовності та гуманістичної складової духовності, якщо процес емпатії у переважній більшості випадків закінчується, як гуманний вчинок суб'єкта емпатії [23].

Емпатійна взаємодія з'являється у випадку присутності трьох основних факторів, таких як:

1) емпатогенні ситуації, тобто ті ситуації, які викликають у людини певний емоційний стан і потребують підтримки інших. Ситуація може бути як психологічно травмуючою, так і приємною. Отже, емоції мають негативні чи позитивні характеристики;

2) об'єкт емпатії, тобто людина, яка потребує підтримки чи допомоги;

3) суб'єкт емпатії, тобто людина, у якої з'являються певні переживання стосовно об'єкта емпатії, також є можливість надати відповідну підтримку [22, с. 46-47].

Багато вчених вважають емпатію найважливішим фактором, допомагаючої поведінки. До прикладу, Г. Бейтсон вважає, що чим більше людина схильна до співчуття, співпереживання, то й вища її готовність допомогти іншому в певному випадку [24].

Емпатія відображається у:

- витримці сприймати емоції, виражені іншими людьми;
- спробі зрозуміти внутрішній світ співбесідника;

- готовності пристосувати своє сприймання певної ситуації до пристосування її іншими, для кращого розуміння того, що відбувається з людиною. Низький рівень емпатії або ж взагалі, її відсутність, може свідчити, що людина байдужа та емоційно черства [25].

Досить часто емпатію, у психології, вивчають як єдність вольових, емоційних і когнітивних процесів. Серед видів емпатії можна виділити так, як:

1) емпатія поведінкова – це реакція вольового типу, яка виражається у мотивації до альтруїстичної допомагаючої поведінки на вигоду іншій людині, яка направлена на покращення її емоційного тану;

2) емпатія емоційна – це реакція афективного типу, яка заснована на механізмах наслідування і проєкції моторних і афективних реакцій іншої особи, готовність відкликнутися на почуття та душевні хвилювання;

3) емпатія когнітивна – вона ґрунтується на розумових процесах, таких як: здатність інтенсивно аналізувати інформацію про співбесідника, готовність приймати та розуміти його позицію і також здатність визначити психологічні реакції іншої людини в конкретних ситуаціях [24].

Велика кількість професій потребує високого рівня емпатії, як професійно значущої якості, для гарної співпраці з клієнтом, пацієнтом, тощо. У першу чергу, це всі професії, які безпосередньо пов'язані з людьми, наприклад: лікарі, педагоги, психологи, психотерапевти, перукарі, менеджери, тощо. На жаль, у наш час існує багато гендерних стереотипів і люди вважають, що досить багато залежить від статі людини. Адже жінки вважаються більш емоційними, тому від них очікують більше співчутливої поведінки, ніж від чоловіків. А от чоловікам, у нашому суспільстві, не зовсім прийнято бути емпатійними. Але це лише стереотипи, засновані на людських упередженнях. Велика кількість чоловіків має високий рівень емпатії і навпаки велика кількість жінок не схильні співпереживати іншим у конкретних ситуаціях.

З поглядів сучасної психології, майже всі люди мають схильність до емпатії. Умовно ступінь емоційного співчуття можна розділити на п'ять рівнів:

– високий рівень емпатії – людина може точно відобразити емоційний стан іншої людини;

– помірно високий рівень емпатії – людина має здатність не тільки розуміти проблему іншого, а й розуміти почуття, які переживає інша людина і які лежать в основі її переживань;

– середній або нормальний рівень емпатії – людина може проникнутися становищем іншої людини, подумати раціонально та зробити належні висновки;

– помірно низький рівень емпатії – людина може звернути увагу на проблему іншого, але глибоко занурюватися та сильно співпереживати не буде;

– низький рівень емпатії – у цьому випадку людина майже не здатна співчувати іншим [26].

Більш сучасне формулювання поняття у контексті психотерапії наводить Дж. Іган: «Емпатія – це вміння розуміти стан та проникати у глибини іншої людини, а також передати їй це розуміння» [27, с. 15]. Дж. Іган виокремлює три рівні прояву емпатії. Найглибший з них – це «спосіб буття» з іншою людиною, розуміння усіх складностей та нюансів її внутрішнього світу; другий рівень виступає як професійна присутність у внутрішньому житті клієнта; на третьому – емпатія виступає комунікативною навичкою, яку можна опанувати [27].

Що стосується новітніх підходів до вивчення феномену емпатії, то вона розглядається через призму, як складний багатогранний комплексний феномен, який має деякі спільні, загальні характеристики:

– здатність сприймати позицію іншої людини і можливість помінятися місцями (*perspective taking*);

– почуття співпереживання та симпатії щодо іншої особи (*empathic concern*);

– емоційний дискомфорт у відповідь на відчуття, хвилювання іншої особи (*personal distress*);

– здатність скопіювати свідомість іншої людини, як спроба пережити її стан в реальності (fantasy abilities) [27].

Біхевіористи досліджували концепцію емпатії, як специфічну емоційну реакцію на поведінку суспільства, яке не давало навантаження на психічний стан людини. Зокрема всі, хто працював із поняттям «емпатія», по-різному тлумачили це визначення. Американський вчений М. D. Hoffman вважав, що емпатія це форма збуджувального ефекту у людини, що спостерігає за іншим суб'єктом. Її суть полягає саме в пізнавальному компоненті емпатійної взаємодії та інтеракції. М. Argyle, представник необіхевіористичної школи, виокремив такі фактори, що впливають на емпатію:

- здатність приймати ролі;
- міжособистісна орієнтація;
- присутність переживання в емоційній пам'яті людини, котра переживає [32].

У психологічній науці емпатію також розглядають як рису особистості і як форму розуміння емоцій інших, а також як потребу. Чим ближчий зв'язок між людьми, тим більшим стає відсоток того, що між ними з'явиться емпатія. Емпатію можна також трактувати, як соціально-позитивну рису особистості. Розрізняють три форми емпатії, які в свою чергу посилюються за наявності міжособистісного потягу, а саме:

- емоційна – основою є механізми корекції і наслідування моторних і афективних реакцій іншого суб'єкта;
- колективна – заснована на інтелектуальних процесах, до прикладу таких як порівняння, аналогія, тощо;
- предикативна – яка проявляється як можливість передбачати афективні реакції іншої особи в певних ситуація [31, с.28-39].

Багато дослідників сперечаються щодо походження емпатії – чи є вона вродженим механізмом, чи все ж таки набувається в процесі навчання соціальної поведінки. Марк Х. Девіс є великим авторитетом в галузі вивчення

походження емпатії та співчуття. Він вважає, що емпатія – це результат великої кількості факторів, до прикладу таких як:

- рівень схожості спостерігача з спостережуваним;
- інтенсивність даної ситуації;
- біологічні здібності;
- відмінності індивідуального плану;
- специфічність життєвого досвіду, в тому ж числі, сімейні стосунки, спосіб прихильності[30].

Розглядаючи емпатію не можливо не зазначити, що окрім її проявів існує також її відсутність. Найвідоміший дослідник, котрий займався вивченням відчутності емпатії є С. Барон-Коен. Американський професор відомий тим, що є одним з небагатьох, хто спробував пояснити феномен зла у науковій основі, відокремивши теологію з релігією.

С. Барон-Коен, бажав пояснити жорстокість людей, тому він запровадив певні рівні емпатії. Він вважав, що для кожної людини можна привласнити один із семи рівнів емпатії, тобто від 0 до 6. Найнижчий рівень – нульовий – притаманний людям, у яких повністю відсутня здатність відчувати будь-які емоції по відношенню до інших осіб. На шостому рівні можна поставити людей, котрі відчувають свої проблеми та дилеми інших осіб в надзвичайний спосіб.

Людей із низьким ступенем емпатії С. Барон-Коен поділяв на такі групи:

- нуль-негативні, до яких належать:
 - самозакохані особистості;
 - психопатичні особистості;
 - нестійкі особистості;
- нуль-позитивні (в тому числі люди з синдромом Аспергера).

Також С. Барон-Коен зазначав, що люди нуль-негативні за рівнем емпатії сильно схильні до агресивної, девіантної поведінки та злочинності.

Люди нуль-позитивні за рівнем емпатії здебільшого зважають на закони, що існують у країні чи соціумі [29].

Більшість вчених, досліджуючи роботи В. Бойка, відзначили, що у структурі емпатії він виділяв кілька каналів, саме таких як: раціональний, емоційний та інтуїтивний канали емпатії.

Раціональний канал характеризується спрямованістю мислення, уваги та сприйняття суб'єкта, який проявляє емпатію, на поведінку, стани та проблеми іншої людини. Це невимушений та спонтанний інтерес до іншої людини, який допомагає відобразити інтуїтивний та емоційний стан людини. Раціональний компонент емпатії не має логіки або мотивації щодо інтересу до іншого, тобто партнер привертає увагу особистою буттєвістю.

Емоційний канал, фіксує здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з іншими, тобто співпереживати оточуючим, тощо. У цьому випадку емоційна чутливість стає засобом так званого «доступу» до енергетичного поля іншої людини. Лише тоді, коли емпатійний суб'єкт розвиває певний канал, він може зрозуміти свій внутрішній світ, передбачити свою поведінку та ефективно вплинути на неї.

Інтуїтивний канал емпатії демонструє, що суб'єкти здатні бачити поведінку своїх партнерів, діяти за відсутності початкової інформації про них, покладаючись лише на досвід, який вже є наявним у їхній підсвідомості. На інтуїтивному рівні різні відомості про партнера узагальнюються та завершуються.

Установки, які перешкоджають або допомагають емпатії, відповідно, ускладнюють або ж полегшують дії всіх каналів емпатії, описаних вище. Емпатія може бути менш ефективною, якщо людина намагається уникати особистого контакту та вважає не прийнятним проявляти інтерес до іншої людини тощо. Емпатійні канали, навпаки, діють надійніше, позитивно та активніше, коли відсутні будь-які бар'єри з боку особистісних установок людини. Проникаюча здатність емпатії вважається важливою комунікативною властивістю суб'єкта, здатною створити атмосферу відкритості та

довірливості. Розслаблення партнера сприяє емпатії, в той час коли напружена, підозріла та не природна атмосфера заважає емпатійному розкриттю особистості [33; 34; 35].

I. Колодяжна та О. Матласевич дослідили, що М. Девіс у своїх роботах обґрунтував модель емпатії, вона включає в себе чотири рівні-конструкції, які впливають один на одного та в цілому взаємопов'язані:

1) антецеденти – це спроможність емпата відчувати перспективу та можливість переносити емоційні реакції на самому собі. Але, враховуючи все вище вказане, потрібно відзначити, що А. Джерас разом із своїми колегами допустили, що передумовою до емпатії може бути можливість емпата використовувати саморефлексію особистого досвіду, його життєвих переконань і цінностей;

2) процеси, які включають в себе несвідому поведінку, яка опирається на умовні реакції, тобто сприйняття іншої людини, як когнітивно складний процес. За словами А. Джераса, зазвичай людина користується різними стратегіями, щоб зрозуміти та розібратися в позиції іншої людини, в цілому бачення себе в цій її ситуації, а також врахувати всі унікальності та особливості ситуації іншого;

3) внутрішньо-особистісні результати, вони являють собою афективні реакції емпата. Наприклад, коли емпат переживає подібний або такий самий вплив на іншого, або ж коли він переживає афект, котрий є реакцією на ситуацію іншої людини (реактивний результат);

4) міжособистісні відносини. Вони проявляються в допомозі та альтруїзмі. Д. Бернс, досліджуючи цю тему зі своїми колегами, виявив, що особистий дистрес гальмує поведінку допомоги, а емпатійне хвилювання наштовхує того, хто проявляє співчуття, допомогти іншій людині [36, с. 45-51].

T. Коломієць зазначає, що вітчизняні дослідники акцентують свою увагу на одному із трьох основних аспектів емпатії:

1) когнітивний аспект – цей підхід представляє емпатію як:

- форму пізнання, об'єктом якої виступає людина;
- форму інтуїтивного відображення раціональних емоцій іншої людини;
- можливість людини до «прийняття точки відліку іншого» через «інтроекцію», «уявне перевтілення», «прийняття точки відліку іншого»;
- як здатність індивіда адекватно пояснювати поведінку іншого індивіда;
- як спосіб розуміння іншої людини, який спрямований на виявлення її особистості, осмислення та інтуїтивне пізнання емоційних переживань цієї особистості.

Очевидно, що наведені вище визначення припускають різні прояви емпатії в когнітивних аспектах міжособистісного спілкування [37, с. 9];

2) афективний аспект – емпатія є афективним процесом, що розглядається як:

- спроможність відчувати почуття іншої людини, співпереживати їй; афективний процес, що дає змогу зрозуміти емоційні стани іншої людини;
- здатність розділяти емоційні стани іншої людини, відчувати її емоційне благополуччя чи негаразди; здатність ідентифікувати емоційний стан іншої людини;
- здатність розуміти стан, відчуття і думки оточуючих, емоційно реагувати на їхні переживання.

Відповідно, даний підхід до розгляду емпатії відображає спектр її представлень у емоційній складовій міжособистісної взаємодії;

3) дієвий аспект – даний підхід інтегрує у собі два попередніх та передбачає аналіз емпатії як явища, що охоплює всі сторони міжособистісної взаємодії. Відповідно до нього емпатія аналізується як: когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, який дає можливість зрозуміти емоційні переживання оточуючих, їхні стани, відчуття, думки, позиції, установки; здатність до мимовільного емоційного відгуку та розуміння прихованого сенсу слів та дій іншого [38, с. 197].

Отже, опрацювавши особливості феномену емпатії, можна підсумувати, що вона є дуже важливою якістю у міжособистісному спілкуванні і відіграє важливу роль у формуванні особистості, підвищує продуктивну діяльність та мотивацію людини, також вона досить суттєво впливає на особистість.

1.2 Огляд сучасних досліджень емпатії студентів психологів

Нині дуже актуальним стало питання підготовки висококваліфікованих і компетентних спеціалістів у всіх сферах життя. Суспільство ставить особливі вимоги до професій, які сприяють активізації психологічних ресурсів людини, відновленню та збереженню психічного здоров'я. До цієї категорії належить професія психолога. Психолог не може ефективно виконувати свої професійні функції без розвитку особистісних якостей, пов'язаних із здатністю розуміти почуття і поведінку людей, правильно їх сприймати, прогнозувати поведінку в різних життєвих ситуаціях. Крім того, психологи повинні вміти керувати власними емоційними станами та переживати життєві проблеми з точки зору інших. Розвиток цієї професійно важливої для майбутніх психологів якості зумовлює актуальність вивчення питання формування у них емпатії.

На думку, М. Долиная, емпатія дає змогу майбутньому психологу розмежувати особистісну та професійну позиції. Емпатія – це саме та якість особистості майбутніх спеціалістів, яка виступає в сенсоутворюючою при виборі професії, але є недостатньою умовою для виконання професійних знань. Зі свого боку, професійна емпатія є важливою професійною здатністю, яка полягає в тому, щоб фіксувати емоційний стан та характер переживань клієнта, для надання йому компетентної допомоги [39, с. 80-82].

У своїй роботі С. Дерев'янка звертає увагу, що виконання професійних завдань потребує від психологів не тільки мати професійні знання і навички, але і такі моральні якості як: толерантність, чуйність, тактовність, щирість, а також співпереживання та співчуття, тобто емпатію. С. Дерев'янка виявив,

що більшість опитаних студентів-психологів мають середній рівень емпатії. Слушно зазначити, що в процесі навчання у студентів-психологів спостерігається тенденція до зростання показників емпатійних здібностей та емпатії. Найбільш яскраво вираженими серед емпатійних здібностей є здатність до створення емпатійних настанов, до використання емоційного каналу емпатії, тобто співпереживання та до ідентифікації в емпатії. До найменш виражених можна віднести здатність до застосування раціонального каналу емпатії. Також С. Дерев'янка відзначає, що потрібно розвивати високий рівень емпатії у студентів-психологів, тому що це дасть їм змогу в майбутньому встановлювати кращі стосунки з клієнтами та бути компетентними спеціалістами своєї справи [40, с. 70-74].

Провівши своє емпіричне дослідження Г. Дьоміна відзначила, що майбутні соціальні-психологічні працівники мають чіткі, але на завжди адекватні уявлення, поняття та знання про важливі професійно-особистісні риси. Отже Г. Дьоміна дослідила, що 26 % досліджуваних мають високий рівень емпатійності, більша частина, яка складає 61 % – середній рівень та лиш 13 % низький. Також вона зазначила, що рівні розвитку емпатії диференціюються за статевою ознакою, тобто дівчата є більш емпатійними, ніж хлопці [41, с. 73-79].

О. Міненко вважає, що емпатія допомагає більш точному сприйманню образу навколишніх людей, буде можливість для відкритих стосунків у спілкуванні між партнерами. Відповідно це є дуже важливо для людей, які працюють у сфері професій, основою яких є допомога іншим людям, це ж професія лікаря, психолога, педагога, соціального працівника тощо [43, с. 224-229].

Професійне становлення майбутнього психолога, на думку М. Барчій, розпочинається саме із вузу. Воно передбачає врахування всіх особливостей студентів, їх віку, оптимальних умов для реалізації успішного професійного розвитку в обраній сфері. Дослідник вказує, що для В. Шульги, цими психологічними умовами є: розвиток інтелекту та формування саме

професійного способу мислення в цілеспрямованій системі навчально-виховного процесу у вузі, також у цілеспрямованій навчальній діяльності, яка спрямована на побудову професіоналізму у студентів-психологів. Не менш важливим є формування мотивів професійної та творчій діяльності і самоосвіта, позитивне мислення, адекватна самооцінка, навички саморегуляції та рефлексії, формування професійного досвіду та стимуляція до професійного саморозвитку. Також студенти психологи за час навчання мають навчитися застосовувати потенціал навчальних дисциплін для того, щоб активізувати процес формування в майбутньому професійному середовищі [44, с. 14-19].

Під час проведення дипломного дослідження О. Кузьміна зі своїм науковим керівником визначили, що майбутні психологи, відрізняються один від одного специфічністю свого емоційного інтелекту з певними етапами емпатії. Наприклад, майбутньому спеціалісту-психологу, який має низький рівень емпатії, буде притаманна емоційна необізнаність, невміння керувати своїми емоціями та невміння розуміти емоції інших людей. Майбутні психологи, у яких був визначений високий рівень емпатії, притаманний середній рівень емоційного інтелекту, тобто вони є більш емоційно обізнані, спроможні впливати на емоційні стани інших людей, мають схильність до емоційної ригідності та низький рівень самомотивації. Але майбутні психологи, представники емоційно-емпатійного типу, в процесі навчання, самі до кінця не розуміють власних переживань, не вміють керувати своїми емоціями, не завжди адекватно сприймають емоції людей з якими спілкуються. Представники інтуїтивно-емпатичного типу, з одного боку характеризуються емоційною необізнаністю, а з другого вмінням керувати своїми емоціями [45, с. 104].

На думку О. Мачушник та С. Дмитрієвої, емпатія – це одна з професійно важливих якостей психолога. Вона дає змогу адекватно оцінювати зміни, що відбуваються в особистості клієнта і також у власній професійній діяльності. Дослідження, яке провели О. Мачушник та

С. Дмитрієва, допомогло з'ясувати, що всі досліджувані майбутні психологи мають середній рівень емпатії. Це дає можливість зрозуміти, що вони не байдужі до емоційних проявів інших людей, але здебільшого вони контролюють ці прояви емпатійності самостійно. Також вони оцінюють в більшості оточуючих їх людей за їхніми вчинками, а не з особистих вражень. Під час читання художніх творів та перегляду фільмів вони спостерігають здебільшого за діями героїв, а не за їхніми переживаннями. У спілкуванні намагаються бути особливо уважними, щоб зрозуміти більше ніж те, що людина хоче їм сказати [46, с. 13-17].

Отже, підсумовуючи вище поданий матеріал, можна виділити, що за великою кількістю досліджень, визначили, що більшість опитаних майбутніх психологів, мають середній рівень емпатії. Це в майбутньому допоможе у їхньому професійному становленні та роботі з клієнтами, але завжди є до чого прагнути.

Висновки до першого розділу

Аналіз літератури з проблеми дослідження дає можливість зробити такі висновки.

Емпатія – це важливий психологічний феномен, який складається з безлічі когнітивних, емоційних та поведінкових здібностей особистості, вивченням якого займалися численна кількість дослідників та вчених та залишається досить дискусивним питанням і досі. Вона посідає чи не найголовніше місце у формуванні професійного становлення майбутнього психолога.

Розвиток емпатії позитивно впливає на ріст особистих якостей людини, наприклад, допомагає навчитися правильно надавати підтримку людям, які цього потребують, розвиток міжособистісних відносин, вміння швидко та правильно реагувати на емоції інших людей як в буденному житті, так і в професійному, також у екстремальних випадках.

Емпатія має досить складну структуру, багато етапів та рівнів. Для майбутніх психологів емпатія є елементом системної, цілісної психологічної практики в професійному плані. Чим більше в професійному спілкуванні психолог використовує співчуття, тим вищим буде його рівень емпатії, тим ефективнішою є його робота.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Характеристика дослідженої вибірки та опис методик дослідження

З метою дослідження особливостей емпатії студентів-психологів, з 07.11 по 26.11 2022 року було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 30 студентів, які здобувають вищу освіту за спеціальністю 053 Психологія у Хмельницькому національному університеті, та 30 студентів з інших спеціальностей із Хмельницького національного університету, Державного університету «Житомирська політехніка», Вінницького національного аграрного університету, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського). За гендерним складом у вибірці переважають жінки – 42 особи (70 % вибірки), чоловіків є 18 осіб (30 %). При цьому у підвибірці студентів-психологів жінок 19 осіб (63,3 %), чоловіків – 11 осіб (36,7 %); у підвибірці студентів інших спеціальностей жінок – 23 особи (76,7 %), а чоловіків – 7 (23,3 %). Вік опитаних студентів – від 17 до 28 років.

Для зручного проведення дослідження ми створили Google-форму, де помістили всі потрібні нам методики та опитувальники:
<https://forms.gle/LJkWugxgnmtAKpNw7>

Для емпіричного дослідження особливостей розвитку емпатії у студентів-психологів, ми обрали три відповідних методики:

- 1) «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко [48];
- 2) «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова [49];
- 3) «Діагностика емпатії» (модифікований опитувальник А. Меграбяна і Н. Епштейна) [50].

1. Методика «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко [48].

Метою даної методики – є дослідження виявів емпатії – здатності особистості співпереживати проблемам інших осіб.

Ця методика має 36 запитань, на які досліджуваний повинен відповідати стверджувальною або заперечною відповіддю. Надалі відповіді підраховуються, за допомогою відповідного до методики «ключа» кожної шкали. Кожна відповідь, котра співпадає, з урахуванням знаку (+ або -), оцінюється балом. Таким чином у кожного каналу максимальна кількість балів може коливатися від нуля до шести балів. Потім отримані бали по всіх каналах додаються і в результаті можна визначити рівень емпатії опитуваного досліджуваного.

Результати емпіричних досліджень можна характеризувати за шістьма шкалами.

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 емпатій 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.

Інструкція. Якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні – знак «-».

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.

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.

2. Методика «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова [49].

Метою даної методики – є визначення рівня прояву емпатійних тенденцій, дослідження емпатії, вміння людини поставити себе на місце іншого, її здатності до співпереживання, до довільної емоційної чуйності на переживання та проблеми інших людей.

Методика І. Юсупова має 36 тверджень, на які досліджуваний повинен відповідати:

- 0 – не знаю;
- 1 – ні, ніколи;
- 2 – іноді;
- 3 – часто;
- 4 – майже завжди;
- 5 – так, завжди.

* Важлива умова, відповіді потрібно давати на всі поставленні запитання.

Підрахунок результатів. Перш ніж підрахувати отримані результати, потрібно перевірити ступінь відвертості, з якою відповідали досліджуванні. Чи не відповіли вони «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13,

28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то вони не захотіли бути відвертими перед самим собою, а в деяких випадках намагались виглядати краще, ніж вони є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження досліджувані дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можна вважати, що роботу виконали даремно. Тепер потрібно підсумувати набрані бали зі всіх відповідей. Співставити результати зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Класифікатор тесту. 82-90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У людини хворобливо розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, вона тонко реагує на настрої співрозмовника, який ще не встиг сказати жодного слова. Їй важко від того, що оточуючі люди використовують її як громовідвід, навалюючи на неї свої емоційні стани. Така людина погано почуває себе у присутності «важких людей». Дорослі та діти охоче довіряють їй свої таємниці та звертаються до неї за порадою. Часто відчуває комплекс провини, побоюючись причинити людям клопіт, побоюючись не лише словом, а й поглядом зачепити їх. У той же час вона сама дуже вразлива. Може страждати, коли побачить покалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового прохолодного привітання свого шефа. Така вразливість іноді довго не дає заснути. Якщо у людини з цим рівнем емпатії поганий настрій, їй потрібна емоційна підтримка інших. При такому ставленні до життя людина близька до невротичного зриву, і їй треба піклуватись про своє психічне здоров'я.

63-81 бал – висока емпатійність. Людина чутлива до потреб і проблем оточуючих, великодушна, схильна багато чого їм пробачати. З непідробною цікавістю ставиться до людей. Їй подобається «читати» їхні обличчя й «заглядати» в їхнє майбутнє, вона емоційно чутлива, товариська, швидко встановлює контакти з оточуючими та знаходить з ними спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до таких людей. Оточуючі цінують її душевність.

Вона намагається не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносить критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряє своїм відчуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Уважає за краще працювати з людьми, ніж одному. Постійно потребує громадського схвалення своїх дій. Вона не завжди акуратна в точній і кропіткій роботі. Її швидко можна вивести з рівноваги.

37-62 бали – нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати таку людину «товстошкірою», у той же час вона не належить до надто чутливих осіб. У міжособистісних стосунках її уявлення про інших складається значним чином під впливом їхніх учинків, а не особистих вражень. Її притаманні емоційні прояви, водночас більшою мірою вони самоконтролюються. У спілкуванні вона уважна, намагається зрозуміти більше, ніж висловлено, однак за умови надмірного прояву почуттів співрозмовником утрачає терпіння. Намагається делікатно не висловлювати свою точку зору, якщо не впевнена, що вона буде сприйнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше слідкує за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуває труднощі у прогнозуванні розвитку стосунків між людьми, тому трапляється, що її вчинки здаються несподіваними. У неї немає розкृतості почуттів, і це заважає їй повноцінному сприйняттю людей.

12-36 балів – низький рівень емпатійності. Людина відчуває труднощі в установленні контактів з людьми, незручно почуває себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих іноді здаються їй незрозумілими та безглуздими. Віддає перевагу заняттям конкретною справою на самоті, а не роботі з людьми. Вона прибічник точних формулювань і раціональних рішень. Мабуть, у неї мало друзів, а тих, хто є, вона цінує більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість і чуйність. Люди відповідають їй тим самим. Буває, що вона відчуває свою відчуженість, коли оточуючі не приділяють їй достатньо уваги. Це можна виправити, якщо вона зніме свій «панцир» і буде уважнішими до поведінки близьких, а їх проблеми сприйматимете як свої.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Людині важко першій розпочати розмову, вона тримається відокремлено від співробітників. Особливо їй складно контактувати з дітьми та людьми, які набагато старші за неї. У міжособистісних стосунках досить часто опиняється у незручному становищі. Багато в чому не знаходить взаєморозуміння з оточуючими. Полюбляє гострі відчуття, спортивні змагання їй подобаються більше, ніж мистецтво. У діяльності вона надто сконцетрована на собі. Вона може бути дуже продуктивною в індивідуальній роботі, за умови ж взаємодії з іншими виглядає не зовсім добре. Хворобливо переносить критику на свою адресу, хоча зовнішньо може на неї бурхливо не реагувати. Їй необхідна «гімнастика» почуттів.

3. Методика «Діагностика емпатії» (модифікований опитувальник А. Меграбяна і Н. Епштейна) [50].

Опитувальник складається з 25 тверджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Випробовуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

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

Обробка результатів. Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів [50]. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Аналіз і інтерпретація результатів:

- 82-90 балів – дуже високий рівень;

- 63-81 бал – високий рівень;
- 37-62 балів – нормальний рівень;
- 36-12 балів – низький рівень;
- 11 балів і менше – дуже низький рівень.

У наступному підрозділі подано результати за кожною з описаних вище методик.

2.2 Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко подано у таблиці 2.1 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко

Рівень емпатії	Кількість опитаних студентів психологів		Кількість опитаних студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже низький	2	6,7	3	16,7
Занижений	19	63,3	22	73,3
Середній	8	26,7	5	10
Високий	1	3,3	0	0

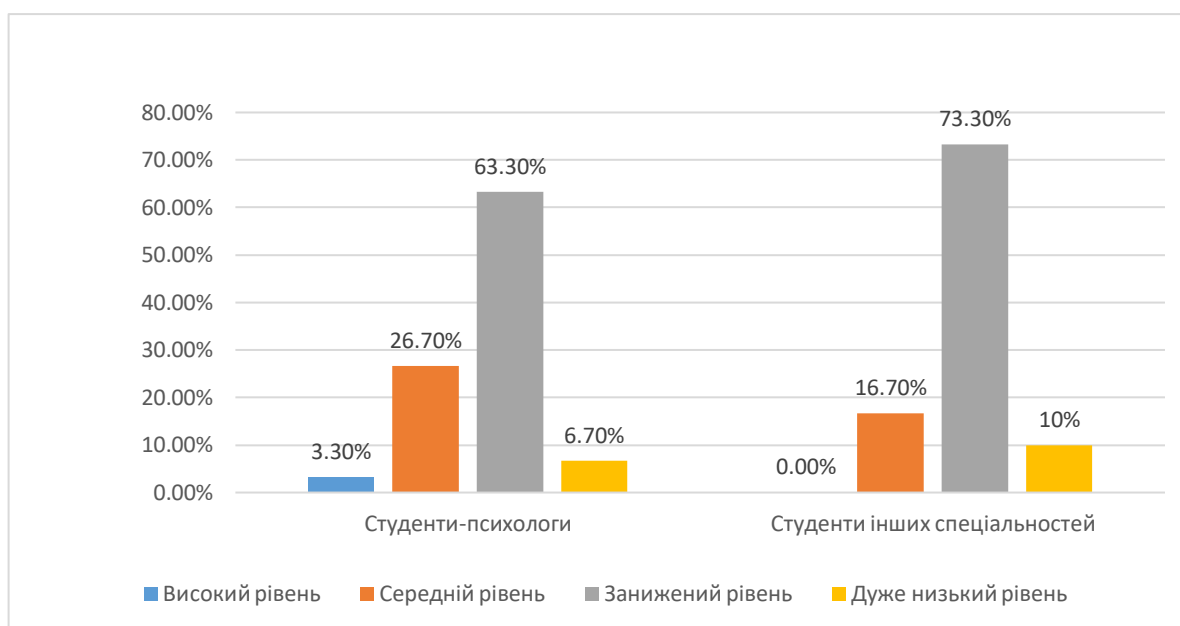


Рисунок 2.1 – Результати за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко, %

Як видно з таблиці 2.1 і рисунку 2.2, серед 30 студентів-психологів високий рівень емпатії має лише одна людина, що у відсотках становить 3,3 % респондентів, середній рівень емпатії має 8 досліджуваних – 26,7 %, занижений – 19 досліджуваних 63,3 %; та дуже низький рівень лише двоє досліджуваних – 6,7 %.

У досліджуваній вибірці 30 респондентів інших спеціальностей, ми виявили, що 3 особи мають середній рівень емпатії (16,7 %), занижений рівень мають 22 особи (73,3 %); та дуже низький рівень емпатії виявлено у 5 осіб – 10 %. За цією методикою високого рівня емпатії в досліджуваних студентів інших спеціальностей не виявлено.

У таблиці 2.2. і на рисунку 2.3 показано розподіл результатів за спеціальностями і гендерною ознакою, а саме розподіл показників у жіночих підвибірках. Так, переважна більшість студентів-психологів, 10 осіб (52,6 %) мають занижений рівень емпатії, трішки менше – 7 осіб (36,8 %) маю середній рівень емпатії; високий і дуже низький рівень мають по одній особі (5,3 %).

У жіночій підвибірці студентів інших спеціальностей, ми виявили, що одна людина (4,3 %) має дуже низький рівень емпатії, занижений рівень

емпатії мають 18 осіб (78,3 %), середній рівень – у 4 осіб (17,4 %). Високого рівня емпатії у респондентів жіночої статі інших спеціальностей не виявлено.

Таблиця 2.2 – Результати за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко у досліджених жіночої статі

Рівень емпатії	Кількість опитаних студентів-психологів жіночої статі		Кількість опитаних студентів-непсихологів жіночої статі	
	особи	%	особи	%
Дуже низький	1	5,3	1	4,3
Занижений	10	52,6	18	78,3
Середній	7	36,8	4	17,4
Високий	1	5,3	0	0

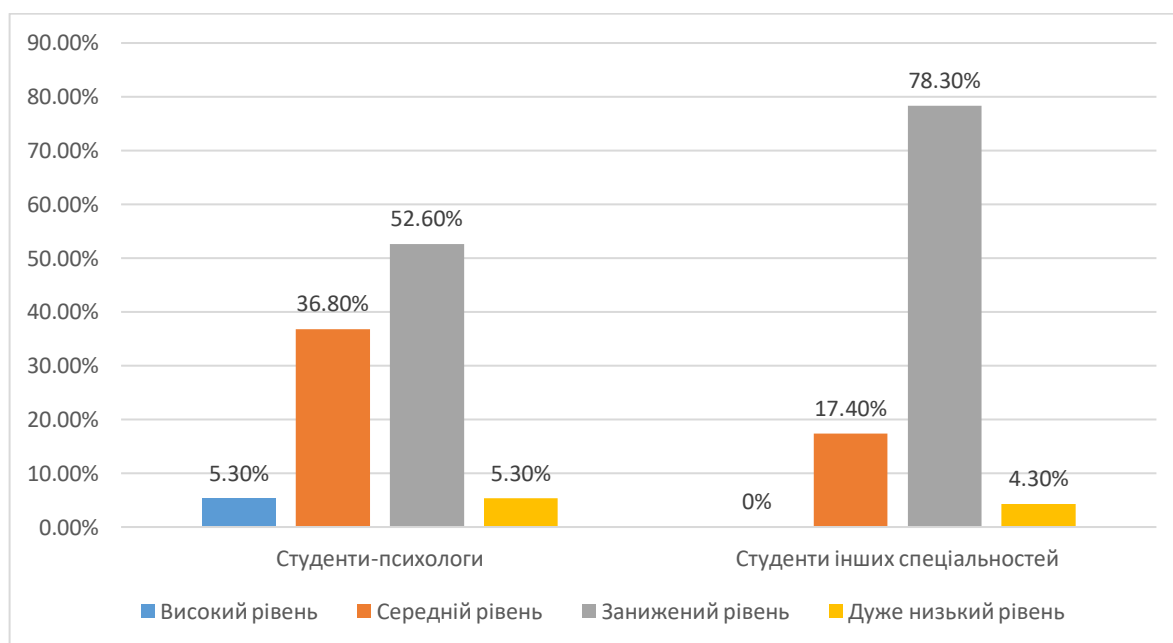


Рисунок 2.2 – Показника рівня емпатії у жіночих підвбірках за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко

Як зазначалось вище, у нашому дослідженні взяли участь 11 студентів-психологів та 7 студентів інших спеціальностей чоловічої статі. Отримані

результати за чоловічою підвибіркою за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко подано у таблиці 2.3 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко у досліджених чоловічої статі

Рівень емпатії	Кількість опитаних студентів-психологів чоловічої статі		Кількість опитаних студентів-непсихологів чоловічої статі	
	особи	%	особи	%
Дуже низький	1	9,1	2	28,6
Занижений	9	81,8	4	57,1
Середній	1	9,1	1	14,3
Високий	0	0	0	0

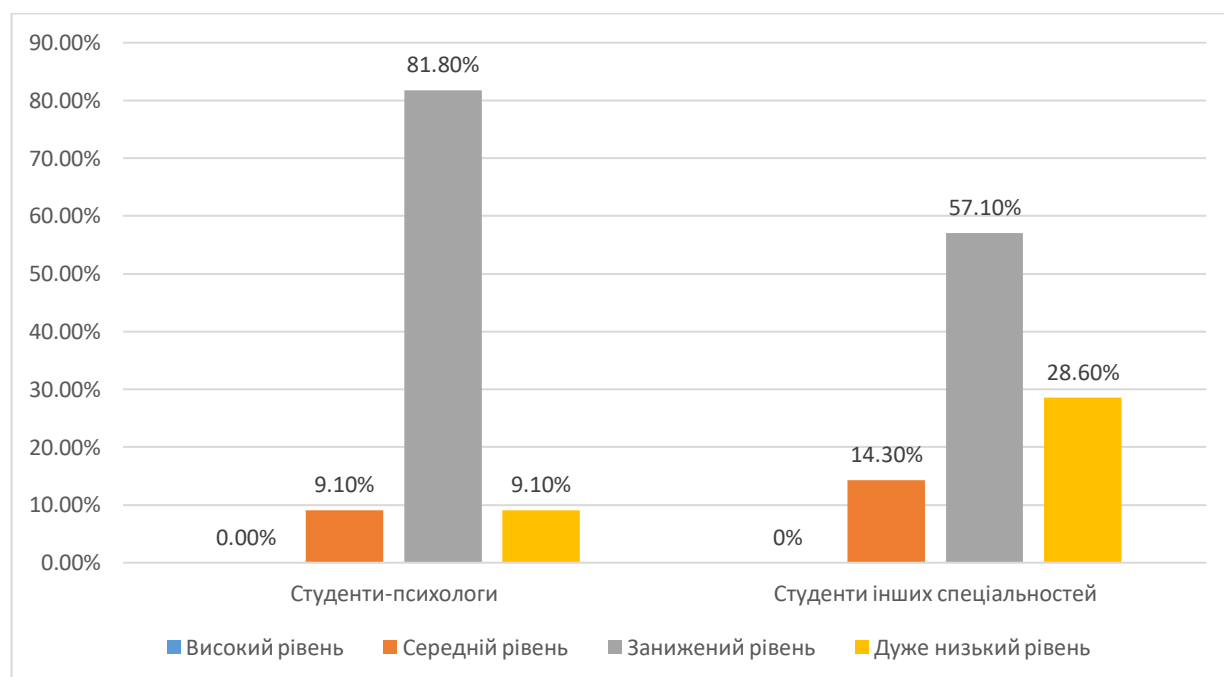


Рисунок 2.3 – Показника рівня емпатії у чоловічих підвибірках за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко

Як видно з таблиці 2.3 і рисунку 2.3, серед опитаних студентів-психологів чоловічої статі більшість – 9 осіб або 81,8 % – мають занижений

рівень емпатії, дуже низький рівень емпатії має лише 1 чоловік – 9,1 %, середній рівень також має 1 чоловік – 9,1 %. Високого рівня емпатії у студентів-психологів чоловічої статі не виявлено.

Серед опитаних респондентів інших спеціальностей чоловічої статі 2 досліджуваних, або 28,6 % від чоловічої підвибірки студентів-непсихологів мають дуже низький рівень емпатії, 4 особи (57,1 %) мають занижений рівень емпатії, і 1 особа (14,3 %) – середній. Високого рівня емпатії у респондентів чоловічої статі з інших спеціальностей також не виявлено.

У своїй методиці «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко виокремлює 6 каналів емпатії:

- раціональний;
- емоційний;
- інтуїтивний;
- установки емпатії;
- проникаюча здатність в емпатії;
- канал ідентифікація в емпатії.

Шкала вимірювання визначена, як середня арифметична кількість балів розвиненості по відповідним каналам, серед усіх досліджених респондентів студентів-психологів та студентів інших спеціальностей. Результати відображені на рисунку 2.4.

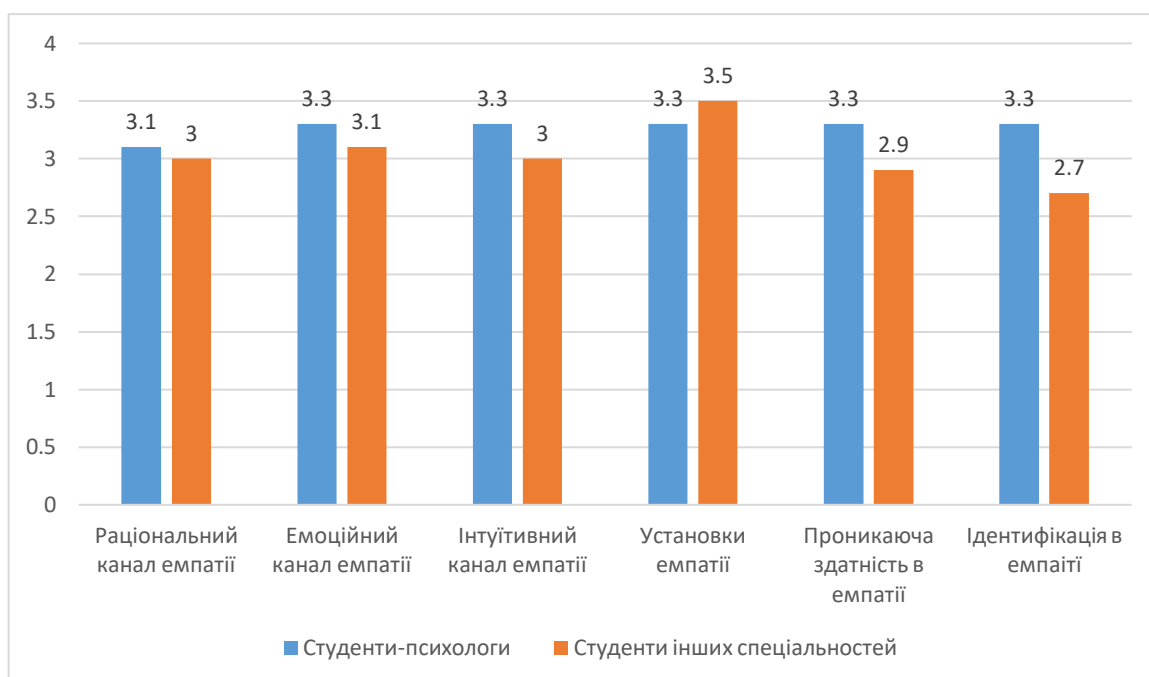


Рисунок 2.4 – Рівень розвиненості каналів емпатії у досліджених

На рисунку 2.4 ми можемо побачити рівень розвиненості каналів емпатії студентів-психологів та студентів інших спеціальностей.

Порівнюючи ці результати, важливо зазначити, що за деякими каналами, а саме раціональним, емоційним, інтуїтивним, установками емпатії – різниця невелика. За шкалами «Проникаюча здатність» та «Ідентифікація в емпатії» помітні значні відмінності. Це можна пояснити тим, що у студентів-психологів є більше здібностей, щоб при спілкуванні створити комфортні умови, вони вмюють краще зрозуміти свого співрозмовника та відчути його стан, ніж студенти інших спеціальностей.

Опитуючи студентів-психологів та студентів інших спеціальностей за допомогою методики «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова ми визначили, що серед студентів-психологів дуже високий рівень емпатії має переважна кількість опитаних респондентів – 16 осіб, що у відсотках становить 53,4 %; високий рівень емпатії виявлено у 13 осіб (43,3 %), решта 3,3 % (лише 1 людина), має нормальний рівень емпатії. Низького та дуже низького рівня емпатії в опитаних респондентів не спостерігається – 0 %.

Серед студентів інших спеціальностей домінує високий рівень емпатії, який спостерігається у 14 осіб – 46,6 %, високий рівень емпатії мають 13 респондентів – 43,4 % та 3 нормальний рівень – 10 %. Низького та дуже низького рівня емпатії у студентів інших спеціальностей не виявлено. Усі описані дані можна побачити у таблиці 1.4 та на рисунку 1.5.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова

Рівень емпатії	Кількість опитаних студентів-психологів		Кількість опитаних студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже високий рівень	16	53,4	14	46,6
Високий рівень	13	43,3	13	43,4
Нормальний рівень	1	3,3	3	10
Низький рівень	0	0	0	0
Дуже низький рівень	0	0	0	0

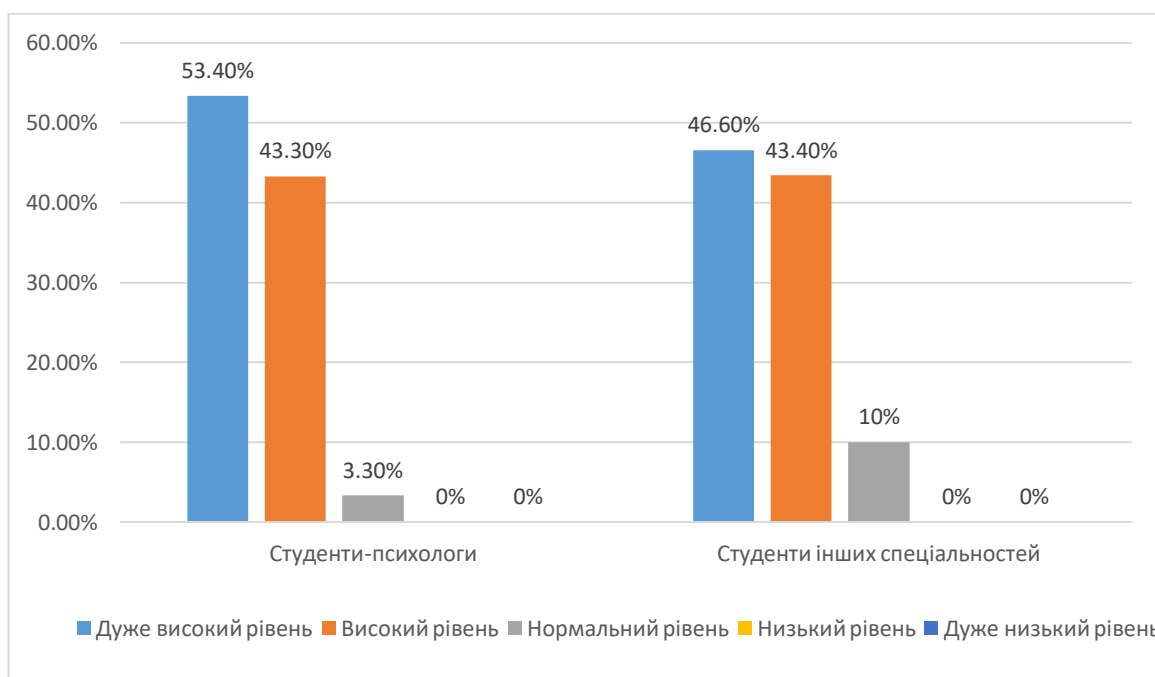


Рисунок 1.5 – Результати за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій»

І. Юсупова, %

Серед опитаних студентів-психологів жіночої статі дуже високий рівень емпатії має переважна кількість досліджених, а саме 10 осіб (52,6 %), високий рівень мають 9 осіб (47,4 %); нормальний, низький та дуже низький рівень емпатійності у наших респонденток не виявлено.

У жіночій підвбірці студентів інших спеціальностей 9 осіб (39,1 %) з дуже високим рівнем емпатії, 11 осіб (47,8 %) мають високий рівень та 3 дівчини (13,1 %) мають нормальний рівень емпатії. Низький та дуже низький рівень емпатійності у цих респонденток не виявлено. Описані вище дані унаочнені у таблиці 2.5 і на рисунку 2.6.

Таблиця 2.5 – Результати за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова у досліджених жіночої статі

Рівень емпатії	Кількість опитаних осіб жіночої статі студентів-психологів		Кількість опитаних осіб жіночої статі студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже високий рівень	10	52,6	9	39,1
Високий рівень	9	47,4	11	47,8
Нормальний рівень	0	0	3	10
Низький рівень	0	0	0	0
Дуже низький рівень	0	0	0	0

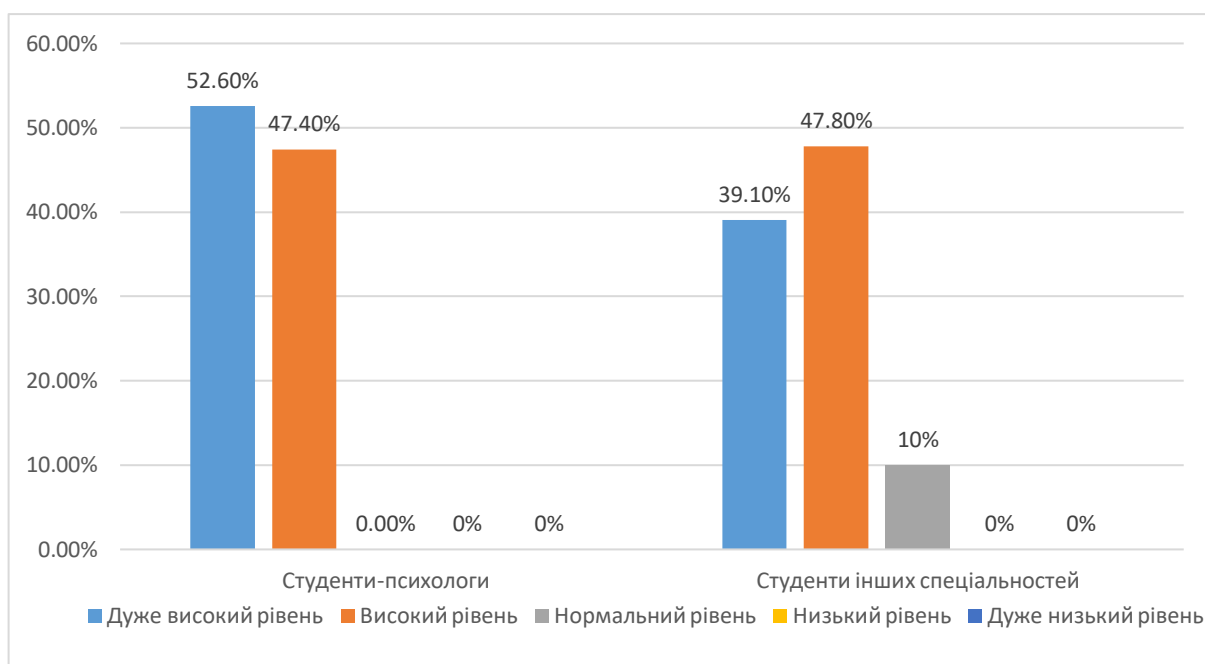


Рисунок 2.6 – Показника рівня емпатії у жіночих підвбірках за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова

Серед опитаних студентів-психологів чоловічої статі ми виявили, що 6 осіб мають дуже високий рівень емпатійності (54,5 %), лише 4 (36,4 %) – високий, і 1 особа (9,1 %) – нормальний. Низький та дуже низький рівень емпатійності в опитаних респондентів чоловічої статі не виявлено.

Серед студентів інших спеціальностей чоловічої статі, домінуючим є дуже високий рівень емпатії – у 5 осіб (71,5 %), високий рівень має дві особи (28,5 %). Нормальний, низький та дуже низький рівень нормальний, низький та дуже низький рівень емпатії у студентів інших спеціальностей не виявлено. Усі вище описані результати можна побачити в таблиці 2.6 та на рисунку 2.7

Таблиця 2.6 – Результати за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова у досліджених чоловічої статі

Рівень емпатії	Кількість опитаних осіб чоловічої статі студентів-психологів		Кількість опитаних осіб чоловічої статі студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже високий рівень	6	54,5	5	71,5
Високий рівень	4	36,4	2	28,5
Нормальний рівень	1	9,1	0	0
Низький рівень	0	0	0	0
Дуже низький рівень	0	0	0	0

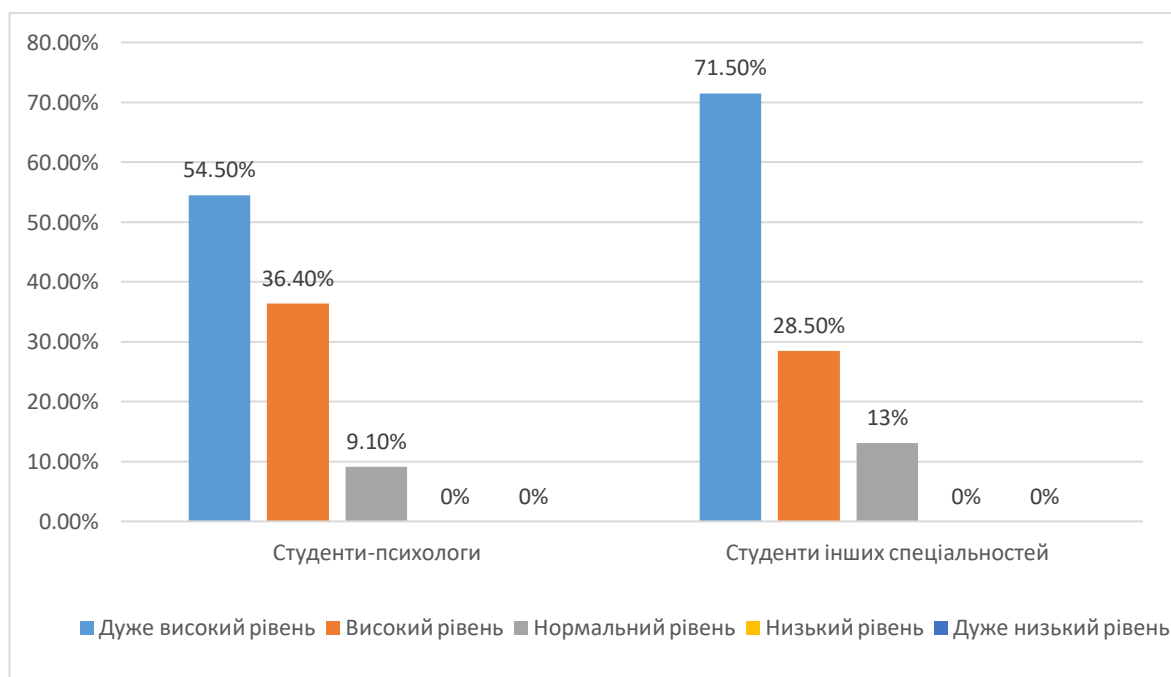


Рисунок 2.7 – Показника рівня емпатії у чоловічих підвибірках за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова

Серед опитаних студентів-психологів та студентів інших спеціальностей ми провели ще одну методику – «Діагностика емпатії» (модифікований опитувальник А. Меграбяна і Н. Епштейна).

За допомогою цієї методики, ми визначили, що серед усіх опитаних нами студентів-психологів більша частина опитаних – 22 особи, або 73,3 %, – мають високий рівень емпатії; у 10 %, тобто 3 осіб, спостерігається дуже високий рівень емпатії; всього лиш 5 осіб (16,7 %) мають нормальний рівень емпатії. Низький та дуже низький рівень емпатії в опитаних респондентів не виявлено.

У студентів інших спеціальностей домінуючим є високий рівень емпатії – 17 осіб (56,7 %); дуже високий рівень спостерігається у 6 осіб (20 %); нормальний – у 7 (23,3 %). Як і в студентів психологів низького та дуже низького рівня емпатії, за цією методикою в студентів інших спеціальностей не виявлено.

Усі описані вище результати можна побачити у таблиці 2.7 та на рисунку 2.8.

Таблиця 2.7 – Результати дослідження за методикою «Діагностика

Рівень емпатії	Кількість опитаних студентів-психологів		Кількість опитаних студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже високий рівень	3	10	6	20
Високий рівень	22	73,3	17	56,7
Нормальний рівень	5	16,7	7	23,3
Низький рівень	0	0	0	0
Дуже низький рівень	0	0	0	0

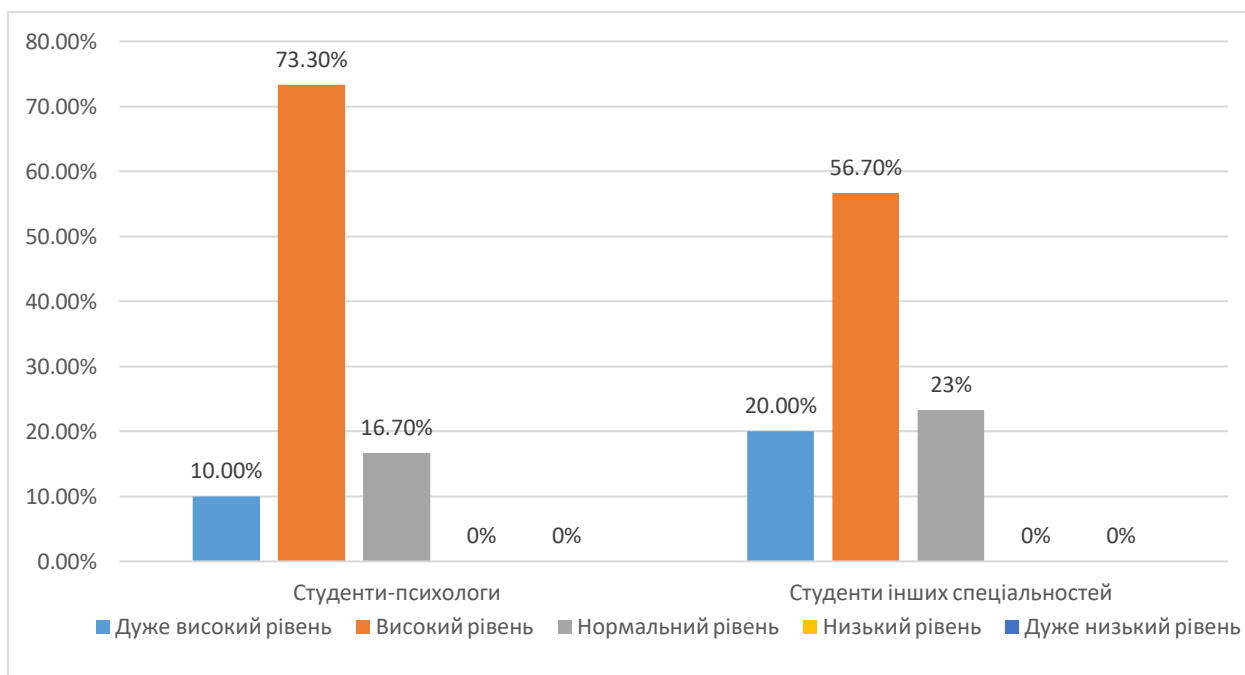


Рисунок 2.8 – Результати за методикою «Діагностика емпатії», %

Серед 19 опитаних нами студентів-психологів жіночої статі дуже високий рівень емпатії мають 3 респондентки (15,8 %) від усіх опитаних досліджуваних. Високий рівень емпатії має більша кількість опитаних – 14 осіб (73,7 %). Нормальний рівень емпатії виявлено лише у 2 осіб жіночої статі (10,5 %).

У студентів інших спеціальностей жіночої статі, ми визначили, що домінуючим є високий рівень емпатії – його мають 14 осіб (60,9 %); дуже високий рівень притаманний 5 особам (21,7 %; та нормальний рівень – у 3 осіб (17,4 %). Серед опитаних респондентів жіночої статі інших спеціальностей низького та дуже низького рівня емпатії не виявлено. Описані результати можна побачити у таблиці 2.8 та на рисунку 2.9.

Таблиця 2.8 – Результати за методикою «Діагностика емпатії» у досліджених осіб жіночої статі

Рівень емпатії	Кількість опитаних осіб жіночої статі студентів-психологів		Кількість опитаних осіб жіночої статі студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже високий рівень	3	15,8	5	21,7
Високий рівень	14	73,7	14	60,9
Нормальний рівень	2	10,5	4	17,4
Низький рівень	0	0	0	0
Дуже низький рівень	0	0	0	0

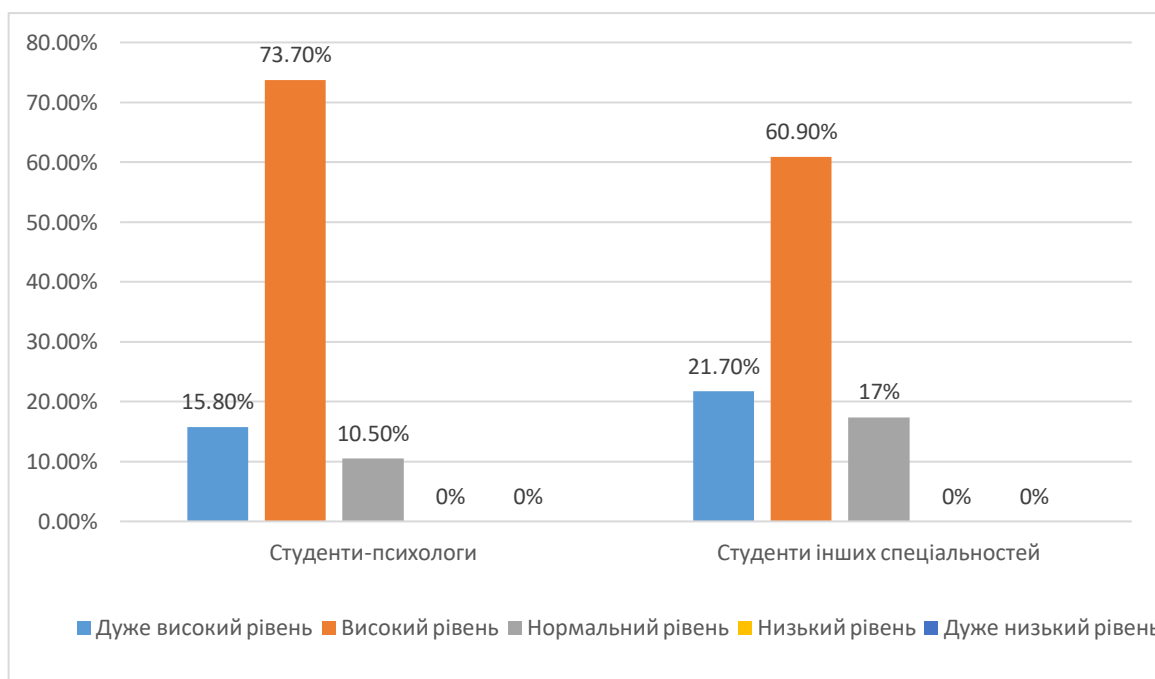


Рисунок 1.8 – Показника рівня емпатії у жіночих підвбірках за методикою «Діагностика емпатії»

Як ми можемо побачити у таблиці 2.9 та рисунку 2.10 серед опитаних нами студентів-психологів чоловічої статі жоден досліджений не має дуже

високого, низького і дуже низького рівнів емпатії; високий рівень притаманний 8 особам (72,7 %); 3 особи мають нормальний рівень емпатії – 27,3 %.

Серед опитаних студентів інших спеціальностей виявлено два рівні емпатії: 3 студента (42,9 %) мають високий рівень емпатії та ще 3 респондента (42,9 %) мають низький рівень. Лише один студент (20 %) має дуже високий рівень емпатії. Як і в студентів-психологів низького та дуже низького рівня емпатії у студентів інших спеціальностей не виявлено.

Таблиця 2.9 – Результати за методикою «Діагностика емпатії» у досліджених чоловічої статі

Рівень емпатії	Кількість опитаних осіб чоловічої статі студентів-психологів		Кількість опитаних осіб чоловічої статі студентів інших спеціальностей	
	особи	%	особи	%
Дуже високий рівень	0	0	1	14,2
Високий рівень	8	72,7	14	42,9
Нормальний рівень	3	27,3	4	42,9
Низький рівень	0	0	0	0
Дуже низький рівень	0	0	0	0

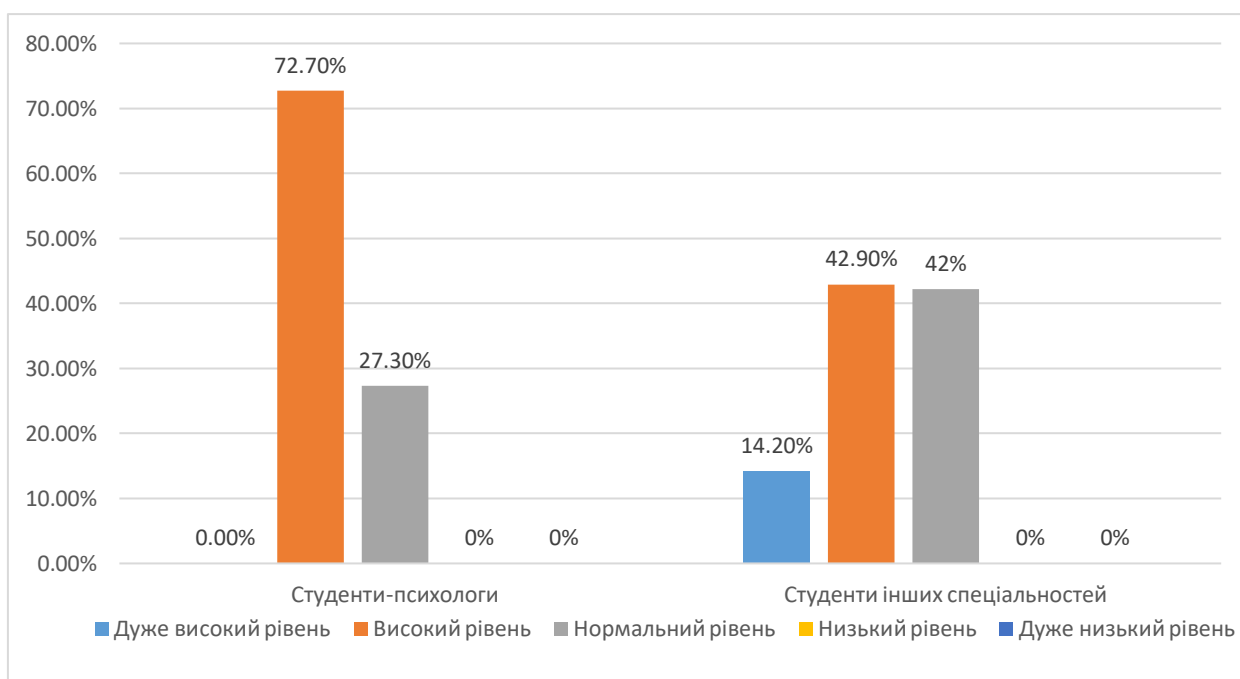


Рисунок 2.9 – Показника рівня емпатії у чоловічих підвбірках за методикою «Діагностика емпатії»

Отже, провівши емпіричне дослідження особливостей емпатії студентів-психологів, можна зробити наступні висновки:

Більшість опитаних нами студентів-психологів, мають високий рівень емпатії, результати даних досліджень можна побачити у підрозділі 2.2. Порівнюючи отримані результати за статевою ознакою, можна зазначити, що більша кількість опитаних нами осіб жіночої статі мають високий рівень емпатії, а особи чоловічої статі – низький та середній рівень емпатії.

Для більше детального порівняння особливостей емпатії за кожною з використаних методик було також обчислено середнє арифметичне, а також мінімальне і максимальне значення (таблиця 2.10).

Таблиця 2.10 – Порівняння показників за використаними методиками

Методика	«Діагностика рівня емпатії» В. Бойко	«Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова	«Діагностика емпатії»
Рівень показника			

Середній показник			
Студенти-психологи	19,5	86,4	70,8
Студенти інших спеціальностей	18,4	81,3	70,4
Мінімальний показник			
Студенти-психологи	10	53	52
Студенти інших спеціальностей	12	45	49
Максимальний показник			
Студенти-психологи	33	120	94
Студенти інших спеціальностей	26	113	88

Як видно з таблиці 2.10, середні показники емпатії у студентів-психологів дещо вищі, ніж у студентів інших спеціальностей, однак відмінність між ними не досягає статистичної значущості на цьому обсязі дослідженої вибірки.

Розбіжність між максимальними і мінімальними показниками дещо вища. Так, у студентів-психологів максимальні показники вищі, ніж у студентів інших спеціальностей. Мінімальні показники також вищі у студентів психологів, крім показника за методикою В. Бойка.

Можна зауважити, що розподіл студентів по рівнях емпатії за використаними нами методиками є досить різним, тому ми перевірили взаємовідповідність отриманих результатів за допомогою кореляційного аналізу. Отримані показники кореляції виявилися середніми: так, між результатами за тестом «Діагностика рівня емпатії» В. Бойка і тестом

«Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова коефіцієнт кореляції становить 0,23; між тестом «Діагностика рівня емпатії» В. Бойка і тестом «Діагностика емпатії» (модифікований опитувальник А. Меграбяна і Н. Епштейна) – 0,5; між тестами «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова і «Діагностика емпатії» $r = 0,38$. Таким чином, результати за методиками, в цілому, не суперечать одна одній, а різний розподіл досліджених по рівнях емпатії може бути обумовлений різною диференціацією цих рівнів у використаних нами методиках.

Отже, проведене нами дослідження виявило, що у студентів-психологів є трохи вищий рівень емпатії, ніж у студентів інших спеціальностей, але також серед студентів-психологів є особи із недостатньо розвиненою емпатією.

Отримавши описані вище результати, ми розробили рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів.

2.3 Рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів

На основі проведеного нами емпіричного дослідження, ми розробили наступні практичні рекомендації, для вдосконалення емпатії студентів-психологів. Особливо корисними ці рекомендації будуть для тих респондентів, котрі мають середній та низький рівень емпатії.

1. Будьте відкритими до нового. Ви можете відвідувати різні заходи, де люди усі разом спілкуються, подорожують, займаються спортом або творчістю. Можливість спробувати себе в новій діяльності дає змогу відчути нові враження, почуття, яких раніше ви не отримували.

2. Будьте уважними. Навчіться не тільки слухати людину, а й чути те, що вона вам говорить. Приділяйте максимальну увагу співрозмовникові, не відволікаючись на сторонні подразники.

3. Спостерігайте за оточуючим. В місці, де ви відчуваєте себе комфортно, наприклад, у парку чи в улюбленій кав'ярні, спостерігайте за

людьми, за їхньою поведінкою, емоціями, мімікою. З часом ви зможете без проблем помічати ці дрібнички в спілкуванні з іншими людьми та будете здатні розпізнавати потрібні сигнали, коли людина потребує співпереживання.

4. Дивіться фільми та читайте книги. В наш час існує безліч сюжетів, які викликають у споживача великий спектр емоцій, як позитивних так і негативних. Дуже часто переглядаючи фільм або читаючи книгу можна перейнятися долею героїв, тим самим відчувати те, що, можливо, відчував герой книги або фільму. Чудові фільми які дають можливість відчувати емпатію до героїв: «Хатіко: Вірний друг», «Зелена миля», «З міркувань совісті», «Щоденник пам'яті», «Пам'ятна прогулянка». Мультфільми: «Думками навиворіт», «Душа», «Король Лев» тощо. Книги: «Маленький принц» Антуан Де Сент-Екзюпері, «Крадійка книжок» Маркус Зузак, «Три товариші» Еріх Марія Ремарк, «До зустрічі з тобою» Джоджо Мойєс, «Тисяча пам'ятних поцілунків» Тіллі Коул, тощо.

5. Не поспішайте з висновками. Спочатку розберіться в ситуації, спробуйте зрозуміти почуття людини та її внутрішні спонукання до тієї чи іншої дії.

6. Зрозумійте й себе. Навчіться розуміти свої почуття та емоції, спостерігайте за тим, як ви реагуєте на ті чи інші події. Намагайтеся усвідомити, що кожна людина відчуває по-своєму.

7. Контактуйте з людьми. Дзвоніть своїм близьким, друзям, вітайте їх зі святами, цікавтеся їхнім життям. Подібні буденні жести, зміцнюють зв'язки, свідчать про вашу небайдужість, дбайливість та роблять вас емпатійнішими.

8. До дрібниць. У буденному спілкуванні з людьми, звертайте увагу на дрібнички: інтонацію, жести, міміку, реакцію та настрій співбесідника. Це допоможе зрозуміти набагато більше.

9. Волонтерство. На жаль, у наших реаліях щодня, щогодини і навіть щохвилини люди потребують і тварини потребують допомоги. Ви можете бути волонтером, допомагати постраждалим фізично, матеріально і найголовніше психологічно. Спілкуючись із людьми, дізнаючись про їхні

ситуації, ви будете все більше і більше співчувати. Насправді це дуже гарний досвід, тому що це допоможе іншим відчувати підтримку і вам розвинути свою емпатію.

10. Саморозвиток. Відвідайте майстер-класи, тренінги, які спрямовані на підвищення рівня емпатії, подолання страхів і емоційних бар'єрів.

Ми також розробили комплекс тренінгових занять, який може стати в нагоді студентам-психологам і допоможе їм покращити свій рівень емпатії, що в свою чергу посприятиме їхньому професійному та особистісному зростанню.

Мета тренінгових занять – вдосконалення емпатії студентів-психологів.

Завдання тренінгових занять:

- 1) розвиток емпатійних здібностей особистості;
- 2) розвиток емоційної сфери особистості.

Форма роботи: групова.

Тривалість тренінгових занять: 5 занять по 60-80 хвилин кожне, особливий час для останнього заняття 150 хвилин.

Кількість осіб: від 10 до 20.

Таблиця 2.11 – Тематичний план тренінгових занять

Номер заняття	Структура занять	Тривалість, хвилин
1	1) вправа «Особистий момент»	20
	2) самодіагностика «Ваша емпатія» (модифікований опитувальник А. Меграбана і Н. Епштейна)	25
	3) вправа «Пошук спільного»	30
	4) вправа «Комплімент»	10
2	1) вправа «Автопортрет»	30
	2) вправа «Як зрозуміти співрозмовника?»	30
	3) вправа «Мій настрій»	20
3	1) вправа «Воскова палочка»	20
	2) вправа «Хороші та погані звички»	30
	3) вправа «Зрозумій мене»	25
4	1) вправа «Екстрасенс»	30
	2) вправа «Естафета почуттів»	20
	3) вправа «Відображення почуттів»	20
5	1) вправа «Кінотерапія»	130
	2) вправа «Рефлексія заняття»	20

Усі вправи тренінгових занять для підвищення рівня емпатії студентів-психологів розміщені у додатку А. Наведемо приклад першого заняття.

Заняття №1

Вправа «Особливий момент»

Мета: знайомство

Хід вправи: усі учасники сідають по колу. Кожен повинен знайти у себе один предмет, який є для нього звичайним, а для інших може бути цікавим. Потім кожен придумує та розповідає групі, якийсь факт про себе від імені

цього предмету. Наприклад: «я – годинник Аліни, і я можу сказати, що вона....» [51].

Вправа самодіагностика «Ваша емпатія» (модифікований опитувальник А. Меграбяна та Н. Епштейна)

Мета: визначити свій рівень емпатії.

Хід вправи: учасники отримують запитання та бланки з відповідями, відповідають на них та підраховують бали. Після виконання дізнаються відповідні результати. Бланки з запитаннями подано в додатку В.

Вправа «Пошук спільного»

Мета: пізнання групи, увага та емоційний відгук до особистості іншого, усвідомлення проявів своєї особистості.

Хід вправи: учасникам необхідно знайти один в одного спільні риси, для початку у зовнішності, потім у характері і також у обставинах з життя. За кожним пунктом можна написати від 4 до 7 ознак. Спершу кожен учасник робить це самостійно, потім обговорюють з групою та психологом [52].

Вправа «Компліменти»

Мета: позитивне закінчення першого заняття

Хід вправи:

Варіант 1. Учасники стають в коло. Один з учасників каже комплімент і кидає м'ячик тій людині, якій він адресований. Комплімент має отримати кожен учасник тренінгу.

Варіант 2. Кожен учасник отримує комплімент на першу літеру свого імені. Наприклад: Каріна – красива, Мар'яна – мудра, Андрій – артистичний [51].

Запропоновані нами рекомендації і тренінг можуть бути використані для розвитку емпатії студентами-психологами самостійно, а також

кураторами, викладачами, співробітниками психологічних служб університетів, практичними психологами у своїй роботі зі студентами-психологами.

Висновки до другого розділу

Провівши емпіричне дослідження можна зробити наступні висновки: більшість студентів-психологів мають середній рівень емпатії. Результати першої методики значно відрізняються від результатів другої та третьої. На нашу думку це залежить від того, що у першій методиці зазначено лише чотири рівня емпатії (дуже низький, занижений, середній та високий), а за двома іншими методиками рівні емпатії є однаковими (дуже високий, високий, нормальний, низький, дуже низький).

За результатами дослідження, можна визначити, що за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко у більшого відсотку опитаних студентів-психологів (63,3 %) домінує занижений рівень емпатії. Четверта частина (26,7 %) має середній рівень емпатії, лише 6,7 % мають дуже низький рівень та 3,3 % студентів-психологів мають високий. Згідно результатів за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова дуже високий рівень емпатії виявлено у 53,4 % опитаних, високий – у 43,3 % та 3,3 % мають нормальний рівень. Низький та дуже низький рівні не виявлено. За методикою «Діагностика емпатії» (модифікований опитувач А. Меграбяна і Н. Епштейна) також високий рівень емпатії виявлено у 73,3 % опитаних, нормальний – у 16,7 % та дуже високий – у 10 %. Як і в попередній методиці низького та дуже низького рівня емпатії не виявлено.

Більша кількість опитаних студентів-психологів жіночої статі мають високий рівень емпатії, а особи чоловічої статі – низький та середній рівень емпатії.

Середні показники емпатії у студентів-психологів дещо вищі, ніж у студентів інших спеціальностей, однак відмінність між ними не досягає статистичної значущості на цьому обсязі дослідженої вибірки.

Розбіжність між максимальними і мінімальними показниками дещо вища. Так, у студентів-психологів максимальні показники вищі, ніж у студентів інших спеціальностей. Мінімальні показники також вищі у студентів психологів, крім показника за методикою В. Бойка.

Відповідно до даних проведеного емпіричного дослідження, нами було розроблено 10 практичних рекомендацій, щодо підвищення рівня емпатії студентів-психологів та відповідний комплекс із п'яти тренінгових занять.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній дипломній роботі досліджено особливості емпатії студентів-психологів.

В першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз феномену емпатії студентів-психологів, зокрема розглянуто емпатію як психологічний феномен і зроблено огляд сучасних досліджень емпатії студентів-психологів.

Емпатія – це соціально важлива здатність людини, яка дає можливість зрозуміти стан індивіда, співпереживати, співчувати йому. Особливо важлива емпатія в професіях типу «людина-людина», що безпосередньо пов'язані із спілкуванням. Розрізняють такі види емпатії, як: поведінкову, емоційну та когнітивну. Рівень розвитку емпатії у людини може бути від дуже низького до дуже високого. Кожна людина має той чи інший рівень емпатії, в залежності від нього можна визначити, які здібності до співпереживання має особистість. На розвиток емпатії впливає багато чинників, наприклад, особистісні якості людини, її емоційність, моральні погляди та соціальні.

В другому розділі кваліфікаційної дипломної роботи емпірично досліджено особливості емпатії студентів-психологів та виявлено її особливості. За методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко визначено, що більша частина досліджуваних (63,3 %) студентів-психологів має занижений рівень емпатії, 26,7 % – середній рівень, 6,7 % – низький та 3,3 % високий рівень емпатії. За методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова дуже високий рівень емпатії виявлено у 53,4 % студентів-психологів, трошки менше ніж половина опитаних респондентів (43,3 %) має високий рівень емпатії, інша частина респондентів (3,3 %) – нормальний рівень емпатії. Низький та дуже низький рівень емпатії в опитаних студентів-психологів не виявлено. За методикою «Діагностика емпатії» (модифікований опитувальник А. Меграбяна та Н. Епштейна), ми визначили, у більшості опитаних (73,3 %) є високий рівень емпатії, у 16,7 % – нормальний рівень, у

10 % – дуже високий. Як і за попередньою методикою низький та дуже низький рівень емпатії в опитаних студентів-психологів не виявлено.

Більша кількість опитаних студентів-психологів жіночої статі мають високий рівень емпатії, а особи чоловічої статі – низький та середній рівень емпатії.

Загалом, у більшості студентів-психологів достатньо розвинену емпатію, рівень якої в середньому є трохи вищим, ніж у студентів інших спеціальностей, але серед студентів-психологів також виявлено особи із недостатньо розвиненою емпатією. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтверджена.

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження розроблено рекомендації щодо вдосконалення емпатії студентів-психологів. Розроблені рекомендації містять і відповідний комплекс тренінгових занять.

Отже, всі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, гіпотезу підтверджено.

Перспективи подальших досліджень полягають в більш детальному вивченні емпатії у студентів-психологів та студентів професій «людина-людина» на більших за обсягом вибірках, щоб досягти більшої статистичної значущості отриманих результатів.