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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _ __22206____

номер ІНП

Виконала: студентка ІІ курсу, групи ППмз-22-1 _____ Катерина МАШТАЛЕР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент _____ Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене званн Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ _____ 20__ р.

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів в умовах війни»

Здобувач Катерина МАШТАЛЕР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 72 сторінки, 2 таблиці, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 65 найменуваннь, 4 додатки.

Ключові слова: емпатія, психологічні особливості емпатії, вчителі, розвиток емпатії, умови війни.

Об'єкт дослідження: розвиток емпатії у вчителів в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів в умовах війни.

За результатами теоретичних та емпіричних досліджень розроблено програму тренінгу для розвитку емпатії у вчителів в умовах війни та практичні рекомендації до її застосування.

Одержані результати можуть бути використані в професійній діяльності практичного психолога, соціального педагога для підвищення рівня емпатії у вчителів в умовах війни і в мирний час.

Дипломник _____ Катерина МАШТАЛЕР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 8 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ 10

1.1 Поняття про емпатію, її види та форми 10

1.2 Сучасний стан дослідження проблеми розвитку емпатії 19

1.3 Психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів 28

Висновки до розділу 36

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 37

2.1 Організація дослідження розвитку емпатії у вчителів 37

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емпатії у вчителів в умовах війни 44

2.3 Програма тренінгу для розвитку емпатії у вчителів в умовах війни та практичні рекомендації до її застосування 52

Висновки до розділу 69

ВИСНОВКИ 71

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ 73

ДОДАТКИ 79

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах, коли наша держава перебуває у стані війни, дуже важливо виявляти емпатію, адже саме емпатія, те як ми розуміємо, співпереживаємо та підтримуємо один одного, допомагає стійко переносити такий не легкий час для України. Особливо це відчувають діти, тому саме емпатія вчителів є такою важливою для нас сьогодні і для подальшого нашого майбутнього, тому що діти - це наше майбутнє. Професія вчителя зобов’язує бути емпатійним. Емпатія допомагає зрозуміти дитину та правильно викласти матеріал керуючись певними психологічними особливостями дитини.

Актуальність теми дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у вчителів в умовах війни набуває особливого значення в контексті впливу воєнних конфліктів на соціальну та особисту сфери життя людей. Вчителі, які виховують та навчають дітей в умовах війни, стають ключовими фігурами у підтримці та формуванні емоційного стану та ментального здоров'я своїх учнів. Військові конфлікти супроводжуються стресовими ситуаціями, травмами та невизначеністю, що безпосередньо впливає на емоційний стан як дітей, так і вчителів. Розуміння та розвиток емпатійних здібностей у вчителів може стати критично важливим фактором у формуванні позитивного психологічного клімату в навчальних закладах, що, в свою чергу, сприяє адаптації та підтримці учнів у складних життєвих обставинах.

Дослідження цієї теми вирізняється імплементацією практичних підходів до розвитку емпатії в учителів, що може привести до конкретних та позитивних змін у педагогічній практиці. Особлива увага надається аналізу психологічних аспектів у контексті освітніх закладів, де вчителі несуть відповідальність за формування не лише академічних, а й соціальних та емоційних компетенцій учнів. Таке дослідження стає основою для розробки ефективних програм підготовки та підтримки вчителів у військових зонах, спрямованих на

покращення їхніх емпатійних здібностей та створення сприятливого навчального середовища.

Вивчення емпатії відбувається вже тривалий час й досі немає чіткого й конкретного визначення цьому феномену. В своїх роботах ті чи інші аспекти емпатії досліджували такі зарубіжні та вітчизняні науковці як: Ж. Піаже, Ф. Хольцман, Д. Раппопорт, Р. Гарднер, У. Скотт, О. Харві, Х. Шродер, Дж. Келлі, Ф. Бартлетт, С. Палмер, Е. Тітченер, Г. Бейтсон, А. Сміт, А. Шопенгауер, Т. Спенсер, М. Шелер, Т. Ліппс, К. Роджерс, Ф. Олпорт, М. Холодна, Л. Виготський, О. Лєонтьєв, Б. Велічковський, П. Гальперін, В. Зінченко, Ж. Вірна, Т. Гаврилов С. Борисенко, Т. Василішина, В. Дерябін, Б. Поршнєв, Б. Братусь, О. Кульчицька, В. Котирло, О. Бодальов, Г. Бреслав, О. Запорожець, Г .Лаврентьєва, М. Лісіна, М. Губрієнко Ю. Приходько, В. Семиченко, С. Якобсон, Т. Гаврилова та інші. Вони визначали, що таке емпатія, її природу походження, складові.

Зважаючи на складні умови для нашої країни, зростаючу потребу в емоційній підтримці дітей, дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії вчителів в умовах війни є актуальним.

Об’єкт дослідження: розвиток емпатії у вчителів в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів в умовах війни.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному досліджені психологічних особливостей розвитку емпатії у вчителів в період війни та розробці тренінгової програми, спрямованої на розвиток емпатії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження проблеми розвитку емпатії, її види та форми.

2. Виявити та описати психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів.

3. Провести емпіричне дослідження розвитку емпатії у вчителів в умовах війни.

4. Розробити програму тренінгу для розвитку емпатії у вчителів в умовах війни та практичні рекомендації до її застосування.

Гіпотеза дослідження: військовий конфлікт впливає на рівень розвитку емпатії вчителів, призводячи до підвищення їхньої чутливості до емоцій та потреб учнів. Вчителі, які знаходяться в умовах війни, мають високий рівень емпатії, що виявляється у більшій готовності розуміти та відгукуватися на емоції учнів, надаючи їм психологічну підтримку та сприяючи їхньому емоційному розвитку. Розроблена тренінгова програма сприятиме розвитку емпатії у вчителів в умовах війни, що є важливим для їх професійної діяльності. Це допоможе вчителям краще розуміти своїх учнів, що в свою чергу підвищить їх продуктивність в навчанні.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження, порівняння, класифікація, узагальнення;

емпіричні: тестування за методиками «Діагностика рівня емпатії» (І. Юсупова), «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойка), опитувальника «Шкала емоційного відгуку» (А. Магребян і Н. Епштейна).

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи полягає в тому, що виявлені психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів в умовах війни можуть бути корисними для подальшої розробки тренінгів, програм, що підвищують емпатійність у вчителів. Розроблена тренінгова програма та практичні рекомендації до неї можуть бути рекомендовані для використання психологами, працівниками психологічних служб при роботі з вчителями у яких рівень емпатії занижений у період війни. Результати теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані під час розробки спеціальних курсів, у викладанні психологічних дисциплін та на курсах підвищення кваліфікації педагогів.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі КЗЗСО «Ліцей № 1 імені Володимира Красицького Хмельницької міської ради». В експериментальному дослідженні взяли участь

31 вчитель КЗЗСО «Ліцей № 1 імені Володимира Красицького Хмельницької міської ради».

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.), опубліковані тези «Деякі аспекти проблеми розвитку емпатії у вчителів в умовах війни» та стаття «Результати дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у вчителів в умовах війни» в журналі «Психологічні травелоги» (м. Хмельницький, 2023 р. № 4).

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 65 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 72 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ

1.1 Поняття про емпатію, її види та форми

На сьогоднішній день в психології немає загальноприйнятого уявлення про емпатію. Серед дослідників існують розбіжності у трактуваннях та інтерпретаціях цього поняття. Ось чому є необхідність аналізувати та систематизувати існуючі підходи до визначення емпатії, механізмів її формування та опису структури. У сучасному тлумачному словнику української мови наводиться таке визначення емпатії: «…здатність відчувати почуття і психологічний стан іншого; співпереживання» [41].

Питання, пов'язані з поняттям емпатії, традиційно були об'єктом вивчення філософських дисциплін – естетики та етики. Терміном «емпатія» Е. Тітченер переклав німецьке слово «Einfuhlung» – «відчуватися в...», саме цим поняттям, в естетиці, описувався процес розуміння об'єктів природи, творів мистецтва, а також схильність спостерігача до ототожнення себе з предметом, за яким він спостерігає, а також процес розуміння, що є причиною переживання прекрасного [31]. В етиці близьким до терміну емпатія було поняття симпатії, яке трактувалося як розуміння, емоційне співучасть та чуйність (А. Сміта, Г. Спенсера, А. Шопенгауера, М. Шелера).

В психологічній літературі поняття «емпатія» почало широко вживатися на початку 50-х років XX ст. Початковий сенс терміна був буквальним, він позначав процес відчуття, а саме емоційного проникнення у стан іншого. На сьогоднішній день, концепцій суто емоційного розуміння емпатії небагато. Ці концепції трактують емпатію, як опосередкований сприйнятий у відповідь емоційний стан іншої людини. Одночасно, деякі автори зазначають, про можливі випадки контрастної емпатії, за такої емпатії емоції спостерігача та емоції емпата мають різну природу. Наприклад, задоволення, причиною якого може бути чуже

страждання, також класифікується як явище емпатії. Є дослідники, які виходять із когнітивного розуміння емпатії, воно контрастує з розглянутим вище емоційним підходом. Вони визначають емпатію з погляду розуміння іншої людини, прийняття ролі, інтерпретації поведінки. Сучасні дослідники найчастіше поєднують у своїх визначеннях емпатії її когнітивний та афективний аспекти. Так, Р. Кестенбаум, Е. Фарбер та І. Сроуф розглядають емпатію, як «емоційна і поведінкова відповідь на емоційний стан іншої людини, яка подібна до емоційного тону цієї людини і заснована на її обставинах, більше, ніж на своїх власних» [58].

Над проблемою емпатії та емпатійності у різні часи працювали вітчизняні та зарубіжні дослідники: С. Борисенко, Т. Василішина, Ж .Вірна, Т. Гаврилов, В. Дерябін, Б. Поршнев, Б. Братусь, А. Валантинас, М. Губрієнко, О. Кульчицька, В. Котирло й ін. У деяких роботах досліджуються психологічні особливості міжособистісних взаємин, способи прояву соціальних емоцій, до яких і відносяться емпатійні переживання (О. Бодальов, Г. Бреслав, О. Запорожець, Г. Лаврентьєва, М. Лісіна, К. Платон, Ю. Приходько, В. Семиченко, С. Якобсон і ін.).

Дослідження когнітивної сфери особистості проводилися в роботах Л. Виготського, О. Леонтьєва, Б. Велічковського, П. Гальперіна, В. Зінченко, М. Холодної та ін. Ж. Піаже, Д. Раппопорт, Р. Гарднер, Ф. Хольцман, Дж. Келлі, У. Скотт, О. Харві, Х. Шродер, Ф. Бартлетт, С. Палмер були найвидатнішими зарубіжними вченими, які вивчали когнітивну сферу особистості.

У вітчизняній психології зроблено досить вагомий історичний огляд зарубіжних досліджень емпатії Т. Гавриловою. «…Перед дослідниками стоїть завдання створення теорії емпатії, проникнення у її природу, вивчення генезису емпатії і умов її формування, аналізу функції емпатії в житті людини» [11].

Але і більш ніж через двадцять років після публікації Т. Гаврилової проблема створення цілісних моделей складних психічних явищ, до яких належить і емпатія залишилась актуальною [11].

Емпатія (*грецьк.* em – всередині, pathos – почуття) розглядається у двох площинах: як процес або стан та як стійка здатність (навичка) особистості, що розвивається у процесі соціалізації. Емпатія як здатність – це вміння осягати душевний стан, переживання іншої людини, розуміти її емоційну мову та відгукуватися на психологічний стан. Також це інтуїтивне розуміння психологічного настрою, вміння взяти на себе роль іншої людини, зрозуміти її приховані мотиви, душевне метушіння, ототожнення своїх почуттів з емоціями іншого і разом з тим усвідомити їх винятковість та індивідуальність.

Е. Тітченер у 1909 році ввів у психологію Поняття «емпатія» [31], позначаючи цим поняттям розглядання ситуації з погляду співрозмовника, розуміння його емоційного стану. Не зважаючи на те, що впродовж тривалого часу емпатію досліджують фахівці із лінгвістики, медицини, педагогіки, психології, філософії цей феномен ще не повністю розкритий та зрозумілий. Це є свідченням того, що емпатія — доволі складний процес.

Відповідно до дослідження К. Роджерса, емпатійний спосіб спілкування з іншою людиною, означає входження в особистий світ цієї людини і перебування в ньому «як удома» [63]. Це схоже на ситуацію, коли людина начебто тимчасово живе іншим життям, делікатно перебуває в ньому без оцінювання і засудження.

Р. Даймонд досліджував в основному здатність людей сприймати один одного, а також передбачати відповіді у певній ситуації. Така здатність отримала назву предиктивної емпатії - здатність прийняти роль іншого та передбачити його думки, почуття, дії [56].

За Т. Гавриловою емпатія має два види: співчуття та співпереживання. Співпереживання – це переживання суб'єктом тих самих почуттів, які відчуває інший об’єкт, через ототожнення із ним, а співчуття – переживання суб'єктом, щодо почуттів іншого суб’єкта, інших, відмінних почуттів. Прикладом співпереживання може бути переживання учнем хвилювання товариша, що відповідає на іспиті, під час очікування своєї черги. Так, дитина може співчувати старій людині, відчувати щодо цієї людини почуття жалю, хоча його переживання безпосередньо є йому близькими. При співчутті суб'єкт переживає

почуття без співвіднесення із собою, у той час як при співпереживанні суб'єкт переживає почуття іншого, як би за себе, так як вони мали місце в минулому досвіді суб'єкта, або якщо вони пов'язані з передбаченням схожої ситуації для себе, особливо якщо це має відбутися в найближчому майбутньому [11].

Емпатія може набувати різних видів та форм. Існує короткочасна і довготривала емпатія. Короткочасна емпатія розрахована на обмежений комунікативний контакт, упроцесі якого людина ставить себе на місце іншої. Довготривала емпатія охоплює великий проміжок часу і вимагає більш тісного спілкування з іншою людиною. Можна розділити емпатію на адекватну і неадекватну. Остання проявляється у вигляді радості при чужому неблагополуччі. Інколи виокремлюють ситуаційну (її прояв залежить від ситуації) та диспозиційну емпатію (вона проявляється в широкому діапазоні ситуацій) [23].

Спочатку трактування емпатії було виключно як емоційний процес і, отже, містила вона лише один компонент – аффективний. Тут емпатія – емоційне переживання у відповідь на емоційний стан іншої людини. Слід також зазначити, що хоча розгляд емпатії Н. Ейзенберг фокусується виключно на афективному компоненті, вона також наголошує на ролі когнітивних процесів в емпатичному реагуванні. На думку дослідниці, емпатія – це переживання, що опосередковане відкритим проявом емоцій іншою людиною. Але крім цього, якщо спостерігач бачить іншу людину в ситуації, яка, зазвичай, повинна викликати смуток (наприклад, смерть коханої людини), він також повинен відчувати смуток, навіть якщо інша людина цієї емпатії відкрито не виявляє. В такому випадку оцінюється, надходження інформації про можливий вплив цієї ситуації, або ж відбувається процес уявної спроби поставити себе на місце іншого, і це викликає емпатію. Таким чином, емпатичне переживання може бути відносно автоматичним (хоча зобов'язане включати принаймні диференціацію «я-інший»), або базується на когнітивних процесах обробки інформації. Інші дослідники виділяють в емпатії лише когнітивний складник. Визначення цього

складника може включати інтерпретацію поведінки, прийняття ролі іншого, ідентифікацію емоційного стану [42].

Н. Фешак була однією з перших, хто поєднав у своїй моделі когнітивний та афективний компоненти. На її думку, саме когнітивний компонент є причиною виникнення емпатії. Іншими словами, здатність розпізнавати емоції іншої людини і прийняти думку іншого – необхідна, але недостатня умова для емпатії. На відміну від більшості теорій інших дослідників, її теорія є трикомпонентною. На когнітивному рівні емпатія залежить від здатності ідентифікувати емоційні стани інших. Людина повинна бути здатна розрізняти ці емоційні стани, відокремлювати їх один від одного. Другий компонент - когнітивний фактор, від якого залежить емпатія. Це здатність прийняти роль іншого, що відображає вищий рівень розвитку когнітивних здібностей. Н. Фешак визначає цей чинник, як здатність бачити ситуацію так само, як бачить її інша людина, яка безпосередньо перебуває в зараз цій ситуації. Та емоційне реагування – це третій компонент, що означає переживання тих самих емоцій, що й інша людина. Автор вважає, що ці три компонента мають бути присутнім на емпатійному реагуванні [35].

Отже, Н. Фешак поділяє когнітивний аспект емпатії ще на два компонента, тоді як інші обмежуються лише прийняттям ролі. Пізніше катож й інші автори стали пропонувати свої багатокомпонентні підходи до розгляду емпатії.

Так, М. Девіс визначає емпатію як конструкт, що включає афективний та когнітивний компоненти. Когнітивний компонент відображає здатність до розуміння перспективи іншої людини та до ідентифікації з нею, тоді як емоційний компонент характеризується тенденцією до переживання почуттів занепокоєння та співчуття до іншої людини [7].

В. Полянська розглядає емпатію як системну освіту, яка включає в себе когнітивний (розуміння емоційного стану іншої людини), емоційний (співпереживання або співчуття, які відчуває суб'єкт до іншої особи), конативний (активна допомога об'єкту емпатії) компоненти. Таким чином, повний емпатичний процес включає співпереживання, співчуття і сприяння [29].

В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, ця форма є особливо витонченим засобом «входження» в психоенергетичний простір іншої людини [31]. На думку Т. Гаврилової [11] емпатія є специфічною здатністю людини емоційного відгуку на переживання іншого, чи це людина, чи тварина, чи антропоморфизированный предмет. Автор стверджує, що емпатія може виникати і за безпосереднього сприйняття переживань іншої людини, і в ситуації неблагополуччя індивіда, яка переживається як співчуття, сум, жалість.

Т. Коломієць звертає увагу, що вітчизняні дослідники емпатії концентрують увагу на одному з трьох її основних аспектів:

1) когнітивному - при такому підході емпатія представляється:

- як форма пізнання, об'єктом якої є людина;

- як форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини; як здатність людини до «прийняття ролі іншої людини» через «інтроекцію», «уявне перевтілення», «прийняття точки відліку іншого»;

- як здатність особистості до адекватного тлумачення поведінки іншого; як спосіб розуміння іншої людини, який спрямований на виявлення її особистості, осмислене й інтуїтивне пізнання її емоційних переживань.

Зрозуміло, що вищезазначені визначення вказують на різніформи проявуемпатії у когнітивному аспекті міжособистісної взаємодії;

2) афективному - емпатія є афективним процесом, що розглядається як:

- здатність відчувати почуття іншого, співпереживати йому;

- 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) дієвому– даний підхід інтегрує усобідва попередніхта 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 [17].

Ю. Менджерицька порівнюючи вітчизняні та зарубіжні роботи, в яких зроблено спроби визначення емпатії, визначає це поняття як соціально-психологічне якість особистості, що складається з низки здібностей:

1) здатність емоційно реагувати та відгукуватися на переживання іншого;

2) здатність розпізнавати емоційні стани іншого та подумки переноситися у його думки, почуття та дії;

3) здатність вибирати адекватну емпатичну відповідь (вербальної та невербальної) типу) на переживання іншої людини, використовувати різні способи взаємодії, що полегшують страждання іншого [25].

У своїх працях американський психолог К. Роджерс дає визначення емпатії як здатності людини до паралельного переживання тих емоцій, що виникають в іншої людини у процесі спілкування. "Бути в стані емпатії" - означає сприймати внутрішній світ іншого влучно, зі збереженням емоційних та смислових відтінків: буцімто стаєш сам цим іншим, але без втрати відчуття «буцім». Відчуваєш радість чи біль іншого, так як він їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як він їх сприймає. Але обов'язково повинен залишатися відтінок «буцім»: буцім це я тішуся або засмучуюсь [63].

Важливо підкреслити, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. Форма емпатії, спрямована на себе, позначається як співпереживання, почуття дискомфорту чи особистісний дистрес. Форма емпатії, спрямована на іншого, позначається як співчуття, співчуття чи емпатична турбота. У співчутті віддзеркалюється переживання індивідом неблагополуччя іншого, як таке що не відноситься до власного благополуччя. Воно виникає у

ситуації, коли сприйманий стан партнера актуалізує моральні спонукання на його користь і виникає потреба допомогти йому [6].

Якщо розглядати особливості психологічної природи емпатії, можна запропонувати класифікацію за різними ознаками. Як одну з класифікаційних ознак - глибину протікання. Оцінювати наміри та вчинки іншого індивіда з позиції свого «Я», це є елементарний випадок емпатії. Відповідно до того, яка сторона психіки іншого індивіда порушена, можна назвати такі види емпатії:

1) Емоційна. У свою чергу ділиться на емпатію - співпереживання, та на емпатію співчуття. Співчуття – це переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншої людини. Співпереживання – це переживання тих самих станів емоцій, що відчуває інший через ототожнення з ним.

Емпатія співчуття починає інтенсивно розвиватися лише у підлітковому віці. Вона повною мірою висловлює міжособистісну ідентифікацію, яка є не тільки уявною (сприймається та розуміється) та чуттєвої (співпереживається), але й дієвої. На цьому рівні емпатії виявляються реальні дії та поведінкові акти з надання допомоги та підтримки партнеру зі спілкування (іноді такий стиль поведінки називають допоміжним). У цьому розрізі емпатія була докладно досліджено Т. Гаврилової [11; 36].

2) Оціночна емпатія – це здатність однієї людини оцінювати свої дії, особисті якості чи висловлювання з позиції іншої людини. На відміну від емоційної, оціночна відноситься до різновиду «розуміє» емпатії, хоча має етичну забарвленість. Наявність оціночної емпатії обгрунтувала М. Муканова [25].

3) Когнітивна - це здатність індивіда передбачати задум іншого. В основі ієрархічної структурно-динамічної моделі лежить когнітивна емпатія, що виявляється у вигляді розуміння індивідом психічного стану іншої людини без зміни свого власного стану. Тобто, когнітивна емпатія полягає в готовності однієї людини прийняти думку іншої людини, тоді як емоційна емпатія пов'язана з готовністю відгукнутися на суто емоційному рівні. Іноді когнітивну емпатію характеризують, як пізнавальну емпатію. Цей вид емпатії було досліджено Р. Даймондом [56].

Необхідність в емпатії виникає у випадках, коли треба виявити, зрозуміти, передбачити індивідуальні особливості іншого, а потім впливати на нього в потрібному напрямку. У такому сенсі емпатія – найцінніше знаряддя пізнання людської індивідуальності, а не просто здатність демонструвати співпереживання та співучасть.

В. Бойко у своїх дослідженнях виділяє такі канали емпатії. Раціональний канал емпатії, що характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатіюючого на сутність будь-якої іншої людини, наприклад, на її стан, проблеми, поведінка. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивне відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіки чи мотивації інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своїм буттям, що дозволяє неупереджено виявляти його сутність. Емоційний канал емпатії - це розуміння іншого на основі свого емоційного досвіду, за допомогою емоційних асоціацій та переносів: я б реагував, переживав так (не так); зазвичай оцінюю, сприймаю це так (не так); мене зазвичай це хвилює (не хвилює) тощо. Інтуїтивний канал емпатії зводиться до підсвідомої обробки інформації про партнера. Узагальнення та висновок про нього здійснюються без участі логіки, але на основі несвідомих зіставлень із минулим досвідом.

Таким чином, емпатія – це ключовий психологічний механізм, що забезпечує здатність людини розуміти й управляти емоціями інших людей. Емпатія сприяє стабілізації міжособистісних відносин та їх розвитку, дозволяє надати підтримку людині не тільки у звичайних, а й у важких і навіть екстремальних умовах, коли вона особливо її потребує. Особливо ці якості відповідають вимогам до професійних та особистісних компетенцій професій сфери «Людина-Людина», до яких належить професія вчителя.

1.2 Сучасний стан дослідження проблеми розвитку емпатії.

Проблема емпатії – це одна з найскладніших проблем у психологічній науці. Предметом наукових дискусій та досліджень у психології давно є необхідність підвищення ролі емпатії в розвитку особистості. Це пов'язано з тим, що емпатія, як психологічний феномен, має суттєвий вплив на всю особистість, підвищує продуктивність діяльності та мотивацію. Феномен емпатії тісно пов'язаний з емоційно-вольовими характеристиками особистості. Емпатія вивчається у світлі різних напрямів. Один з них – когнітивний, тобто інтелектуальний процес пізнання іншої людини через пізнання її особистісних пізнавальних якостей.

Більшість науковців визначають емпатію, найважливішим чинником формування допомагаючої поведінки. Наприклад, Бейтсон стверджує, що чим більше людина схильна до співпереживання, то вища її готовність допомогти в конкретному випадку.

Емпатійність виявляється у:

- терпимості до вираження емоцій іншими людьми;
- намаганні зрозуміти внутрішній світ співрозмовника;
- готовності адаптувати своє сприймання конкретної ситуації до сприймання її іншою людиною для кращого розуміння того, що з нею відбувається. Коли емпатія відсутня або, коли її рівень низький це свідчить про байдужість людини, її емоційну черствість [15].

У психології емпатію розглядають, як єдність процесів емоційних, когнітивних та вольових. Серед видів емпатії виокремлюють такі:

1. *емпатію емоційну* – реакцію афективного типу, основану на механізмах проекції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого; готовність відгукнутися на почуття і душевні хвилювання.
2. *емпатію когнітивну* – що грунтується на розумових процесах: здатності інтенсивно проаналізувати інформацію про співрозмовника,

готовність зрозуміти і прийняти його позицію, а також здатності передбачити його психологічні реакції в конкретних ситуаціях.

3. *емпатію поведінкову* – реакція вольового типу, виражається у мотивації до альтруїстичної допомагаючої поведінки на користь іншої людини, спрямованої на поліпшення її емоційного стану [38].

А. Шопенгауер вважає, шо співчуття людей одне одному базується на їх почутті спільного походження та спільної природи. Ідентифікацію він вважав механізмом емпатії: у процесі співчуття людина, переборюючи свій егоїзм, ототожнює себе з іншими, робить їхні переживання своїми та прагне припинити страждання інших, що приносить їй задоволення і відчуття щастя [15].

Т. Спенсер розглядав розвиток симпатії з еволюційної і культурно-історичної точоки зору. Він показував її роль у боротьбі за існування в природі та суспільстві і доводив, що в міру ускладнення суспільних форм ускладнюється і зміст симпатії. Ним були виділені інстинктивна (емоційне зараження) й інтелектуальна (співчутлива) симпатії [21].

Засновник філософської антропології німецький філософ М. Шелер у своєму творі «Зміст і форми симпатії» (1923) поглибив і розширив диференціацію емпатії, яку він розглядав як специфічну емоційну форму пізнання людьми один одного [64]. Він розробив класифікацію форм емпатії від нижчих (наслідування, вчування) до вищих (співпереживання і співчуття), і аж до космічного відчуття. Він вважав, що здатність співпереживати та співчувати має велике значення для духовного розвитку особистості, оскільки в акті симпатії репрезентуються потенційні можливості людини від нижчого рівня (вегетативного) до вищого (духовного). Симпатія є в основі любові. Феноменолог виділив три основні види розвитку любові як орієнтації на певні цінності: любов до добра, любов до вищих досягнень культури і до священного, яка може набути повного самозречення (свята любов).

Водночас поняття емпатії почали використовувати як засіб, метод пізнання витворів мистецтва. Вважалося, що без емпатії не можна обійтися при описі естетичного досвіду. Особливо вона допомагає відділити естетичний досвід від

простого вивчення візуальних та асоціативних чинників, на підставі яких можна описати і в певному значенні зрозуміти витвір мистецтва.

У 1906 році німецький учений-мистецтвознавець В. Воррінгер написав дисертацію, яка вийшла окремою книгою під назвою «Абстракція та емпатія». У ній, окрім естетичного і психологічного обґрунтування шляхів розвитку сучасного мистецтва, розглянуто співвідношення двох найважливіших психологічних понять – абстракції та емпатії. Два різновиди творчої еволюції (класичний натуралізм і абстракціонізм), які протиставлені В. Воррінгером один одному, так на його думку, знаходять своє віддзеркалення безпосередньо в психіці людини у вигляді двох антагоністичних імпульсів: емпатії та абстракції. Емпатією вчений назвав проекцію відчуття життя на простір картини [65].

У сучасній психології емпатія та її еквіваленти – співпереживання, емпатійне переживання, співчуття – досліджуються багатьма психологічними школами, а також течіями, які пов'язані з проблемами вивчення розвитку особистості, спілкування, її взаємодії в різних видах діяльності.

Біхевіористи і небіхевіористи вважають емпатію результатом соціального навчання. Суб’єкт співпереживає лише у випадку наявності в його досвіді реакцій на аналогічний стимул-реакцію. Представники диспозиціональної теорії особистості розглядають емпатійність суб’єкта як чинник його співучасті, поведінки задля допомоги іншим людям.

У психоаналітичних теоріях досліджується співпереживання пацієнтові як необхідний засіб зіткнення з душевним життям іншої людини. У праці З.Фрейда «Дотепність та її відношення до несвідомого» (1905) вміщена найбільш рання дефініція емпатії: «Ми враховуємо психічний стан пацієнта, поміщаємо себе в цей стан і намагаємось зрозуміти його, порівнюючи його зі своїм власним» [44].

У гештальттерапії актуалізується ідентифікація між учасниками групового тренінгу для того щоб посилити їх емпатійність. Гештальтпсихологи використовують емпатію відносно пацієнтів для більш глибокого розуміння їх переживань.

Найбільш глибоко та всебічно досліджується емпатія саме гуманістичною психологією. Вона використовується як невід'ємний елемент психотерапевтичної та педагогічної взаємодії, умова для конструктивних змін особистості, а також особистісного зростання та духовного розвитку.

В гуманітарній психології емпатійність використовується як метод розуміння душевного стану, «феноменологічного поля» (К. Роджерс) іншої людини. Емпатійне слухання базується на здатності людини розуміти співбесідника у співпереживанні йому. Вперше використовувати емпатію як базовий метод наук про дух, розуміння духовного життя людини запропонував ще в XIX столітті німецький психолог і філософ, засновник описової (розуміючої, гуманітарної) психології В. Дільтей [14]. Пізніше К. Роджерс описав, обґрунтував і використав у своїй психотерапевтичній практиці емпатійне слухання як спосіб спілкування і розуміння клієнта [63].

Підбиваюси підсумки про погляди на емпатію в різних психологічних теоріях можна констатувати, що емпатію вважають важливим чинником морального розвитку особистості [28]. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього єства моральних відносин, етичних норм, що культивуються [43; 41]. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки [8]. Емпатійне співчуття, співпереживання є мотивом-посередником у діяльності допомоги. Також емпатійність розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. Вона є дієвим методом пізнання і розуміння внутрішнього світу Іншого. І, нарешті, емпатія – необхідна умова розвитку особистості, її емоційної зрілості, міжособистісного взаєморозуміння [56].

В останні десятиріччя, у зв'язку з розвитком психологічної антропології, гуманітарної психології, суб'єктного підходу до вивчення особистості, а також зі зростанням популярності гуманістичної парадигми, збільшилася кількість досліджень емпатії. В першу чергу, досліджується її значення для фахівців професій соціономічного типу загалом і, зокрема, психотерапевтів, практичних психологів, учителів, медиків, викладачів вищих навчальних закладів [49] та ін.

Емпатія розглядається як важливий чинник соціалізації [48], соціальної адаптивності [50], соціально-психологічної адаптації [8].

Дослідник та вчений В. Бойко запропонував нестандартний погляд на емпатію. На його думку, вона слугує маніпулятивним механізмом що має на меті вплив на партнера в потрібному напрямку. Суб'єкт емпатії завдяки співпереживанню і співчуттю «пробиваючи» захисний енергетичний «екран» партнера, з яким спілкується, і виявляє, розуміє, антиципує саме його індивідуальні особливості, які згодом використовує задля власних цілей. У В. Бойко емпатія – це «… форма раціонально-емоціональноінтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати її психологічний захист і осягнути причини і наслідки самопроявлень – властивостей, станів, реакцій – з метою прогнозування й адекватного впливу на її поведінку». Водночас вчений вважає, що за умови щирої зацікавленості іншою особистістю може існувати глибока емпатія [56].

У трактуванні дослідниками суті емпатії можна виділити п'ять головних тенденцій у розумінні її феноменології, а саме як:

- емоційний процес переживання афективного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку [50; 54; 59;]

- когнітивний процес – це розуміння, осмислення внутрішнього життя іншої людини, здатності прийняти роль, перспективу, позицію іншого [37; 42];

- складний афективно-когнітивний процес [22; 35];

- раціонально-емоційно-інтуїтивна форма відображення;

- взаємодія афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) і конативних (моторних, дієвих, поведінкових, комунікативних) компонентів [16; 20; 38; 54].

- цілісне утворення когнітивних, емоційних і моторних компонентів або ж як односпрямований емоційно-когнітивнодієвий процес [56; 54].

Можна виділити три основні фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами.

- *Емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу.* Основні психологічні механізми цієї фази — це емоційне зараження у поєднанні з аналітико-мнемічною діяльністю та емпатійна ідентифікація.

Емпатійну ідентифікацію ми розуміємо як процес емоційно-почуттєвого поєднання суб'єкта емпатії з об'єктом емпатії внаслідок емаптійної взаємодії, прийняття чужих почуттів, переживань, як власних.

Результатом перебігу емотивно-когнітивної фази емпатійного процесу є співпереживання.

- *Почуттєва фаза емпатійного процесу.* Основним психологічним механізмом функціонування цієї фази є емпатійна децентрація, тобто подолання егоцентричних тенденцій, перетворення власних почуттів суб'єкта емпатії шляхом інтеріорізації переживань об'єкта емпатії. Ці процеси спричинюють виникнення співчуття.

- *Вчинково-дієва фаза емпатійного процесу.* Вона характеризується активним втручанням суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії, через специфічну дію — гуманний вчинок [9].

Велику кількість психологічних досліджень присвячено і побудові ієрархічної структури емпатії. Одним із перших в даному аспекті досліджував явище симпатії прихильник функціональної психології французький психолог Т. Рібо [48]. Описуючи цей феномен, він виділяє три рівні: синергію (нижчий, психофізіологічний рівень), синестезію (середній психологічний рівень), інтелектуальну симпатію (вищий рівень).

Синергетична стадія. Полягає в узгодженні рухових реакцій. Синергія - еусвідомлюване автоматизоване наслідування рухових реакцій оточуючих. На рівні синестезії тотожність відчуттів, переживань людей обумовлюють їх подібність у вчинках. На інтелектуальному рівні узгодженість почуттів і вчинків виникає завдяки єдності уявлень і темпераменту з об’єктом симпатії.

Як складну багаторівневу інтегральну властивість особистості вивчають емпатію також й українські психологи О. Саннікова та О. Орищенко. У відповідності до континуальноієрархічної моделі особистості, запропонованої

О. Санніковою [35] дослідниці виділяють три рівні в її структурі. Формальнодинамічний рівень включає динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) та якісні (модальнісні) властивості емпатії. До змістовно-особистісного входять ті аспекти емпатії.,що стосуються вибору простору для емпатійних переживань і моральноетичного змісту її об'єкта. Соціально-імперативний рівень відображає соціальні й індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів.

Також відсутній єдиний погляд і на генезу емпатії та її механізми. Аналіз відповідної літератури показав, що можна виділити декілька підходів до пояснення природи емпатії:

- симпатія (емпатія) розглядається як психофізіологічна властивість тварин і людини, одна з первинних емоцій, на основі якої розвиваються соціальні почуття [18; 30];

- теорії інстинктивного походження симпатії;

- в основі виникнення емпатії лежить інтуїтивний відгук на будь які прояви почуттів з боку інших [17; 33];

- емпатія – умовнорефлекторний феномен, результат соціального научіння, морального виховання [44; 56];

- кінестетична теорія емпатії [32; 45].

Розглядаючи проблему походження емпатії, її розвитку, суть є важливим з'ясувати механізми досліджуваного явища. Це питання видається ще складнішим, а ніж визначення самого поняття «емпатія», оскільки до різних його трактувань додалося різноманіття в тлумаченнях змісту одних і тих же механізмів.

Одні дослідники та психологи механізмом емпатії вважали емоційне зараження або наслідування [12]. Інші дослідники та психологи розділяли критику Ф. Олпортом ідеї У. Мак-Дауголла про емоційне зараження, як основний механізм симпатії [33]. Вони вважали, що соціальна ситуація вимагає від людини складніших форм реагування, ніж зараження або наслідування, оскільки перед людиною стоїть завдання зрозуміти досвід інших людей. Так,

Ф. Олпорт [50], не заперечував наявність механізму зараження, а вносить умовнорефлекторну поправку, яка дозволяє ставити питання про научіння дитини симпатії шляхом досягнення схожості між досвідом суб'єкта й об'єкта.

Більшість психологів основним механізмом емпатії вважають ідентифікацію [37]. У психоаналізі емпатія пов'язана також з ідеєю ідентифікації: «Від ідентифікації шлях йде через наслідування до відчування, тобто до розуміння механізму, завдяки якому для нас узагалі можливий дотик до душевного життя іншої людини» [61].

Н. Сарджвеладзе вважає, що ідентифікація в процесі емпатії виступає як єдність проекції й інтроекції, разом з емоційним зараженням та описує їх як механізми емпатійного процесу[44].

Т. Гаврилова механізмами емпатії називає емоційне зараження на нижчих рівнях її розвитку (у маленьких дітей) і часткову або повну ідентифікацію на вищих рівнях – за певної сформованості «Я» людини [11]. У її пізніших роботах утворення емпатії пояснюється і механізмом емоційної децентрації. Г. Бреслав також вважає емоційну децентрацію початковим моментом співпереживання і співчуття, які він ототожнює.

М. Хоффман підсумовує зібрані в психології розвитку емпатії дані щодо становлення здатності до співпереживання та робить висновок, що в основі емоційного збудження в емпатогенній ситуації можуть бути такі різні процеси: реакція класичного обумовлення; співпереживання, опосередковане моторним наслідуванням; уявлення того, як людина повинна була б себе почувати на місці того, хто потребує допомоги [58; 59].

До структури емпатії педагога входять когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти емпатії. Когнітивний компонент емпатії допомагає аналізувати поведінку, жести, міміку, інтонації учнів, відчувати їх настрій, стан, прогнозувати подальший розвиток подій. Поведінковий компонент розвиває здатність до саморегулювання, забезпечує прийняття позиції учня; допомагає захищати особистісну рівноправність у встановленні та підтримці контактів, а також сприяє коригуванню власних дій на рівні взаємодії; підтримує

відповідальність за власні дії та прийняття рішень, активність. Емоційний компонент емпатії допомагає вчителеві підтримувати емоційні контакти, поліпшує здатність відчувати стан учнів, сприяє позитивному емоційному ставленню до їх почуттів, створює можливість співпереживання. Щирість та відвертість у проявах власних почуттів, чуйність і тактовність, а також толерантність встановлюється завдяки здатності зрозуміти іншого [1].

На сьогодні проведена значна кількість досліджень, спрямованих на виявлення умов, чинників, що впливають на виникнення й особливості протікання емпатійного процесу. Перш за все, це група чинників, пов'язана з:

- розвитком пізнавальних процесів [24; 37];

- минулим досвідом, насамперед емоційним [18], комунікативним (широтою кола спілкування з ровесниками) [23];

- особливостями особистості «суб'єкта». Основними особистісними чинниками, що впливають на емпатійність людини, є емоційна чутливість, зацікавленість в інших людях, гнучкість, висока поведінкова пристосовність [12], екстраверсія [12], тривожність [19], стійкість особистості, ухвалення ролей, самоототожнення індивіда [54], домінуюча мотивація (колективістська або егоцентрична), стійкість мотивів, міра суб'єктної значущості в системі цінностей інших людей і власного «Я» [46] і т.п.

Зазначені особистісні фактори, що впливають на емпатійність людини, доповнив психолог І. Юсупов. На відміну від К. Юнга, І. Юсупов стверджує, що більш схильні до емпатії не екстернали, а інтернали; заважає формуванню і прояву емпатії егоцентризм, тривожність, агресивність, депресія, невротизація та відповідні особистісні установки: уникати зайвих контактів, вважати неприйнятним проявляти допитливість до іншої особи, спокійно ставитися до переживань і проблем інших людей. А. Василькова характеризує високоемпатійних особистостей як м’яких, доброзичливих, комунікабельних, емоційних, високоінтелектуальних, а низькоемпатійних – замкнутих і недоброзичливих.

Наступна група чинників, які впливають на емпатійність суб’єкта, – це особливості емоціогенної або емпатогенної ситуації (інтенсивності стимулу, що викликає емпатію: біль, сльози тощо) [43]. Серед факторів, що зумовлюють особливості репрезентації емпатії суб’єктом, називають і відповідні характеристики об’єкта емпатії: психологічну і соціальну дистанції з суб'єктом, особливості його особистості, частоту спілкування й міру схожості з ним [43].

Для розвитку емпатії важливими є також і соціальні фактори. Л. Мерфі [62] дослідив вплив соціальних груп, у яких виховується дитина, на розвиток її емпатійності. І. Юсупов вивчив деякі демографічні фактори і показав, що, на його думку, лише за умови соціалізації підлітків у місті можливий розвиток емпатії, а соціалізація їх у сільській місцевості гальмувала розвиток емпатійності.

Таким чином, ми розглядаємо емпатію як унікальну здатність людини реагувати на емоційний стан іншої особи, яка дозволяє відчути та розуміти її внутрішній світ. Наш підхід базується на концепції багатокомпонентної структури емпатії, включаючи емоційний, когнітивний і конативний компоненти, а також розрізняємо дві форми емпатії – співчуття та співпереживання, які можуть перетворюватися в активну допомогу. Ми також враховуємо стійкість емпатії як важливу якість особистості. Усі ці аспекти ми розглядаємо у контексті педагогічної діяльності, в рамках взаємодії між вчителем та учнем.

1.3 Психологічні особливості розвитку емпатії у вчителів

Одною з найважливіших якостей особистості педагога є емпатія, а також одна з основних складових успішності педагогічного процесу. Основною умовою результативної взаємодії вчителя та учня є присутня довіра й позитивні взаємини між ними, як і у будь-якій взаємодії між людьми. Тільки так учень набуватиме нових способів дій та мислення, наполегливо долатиме труднощі та не боятиметься самостійно активно діяти. Одже уміння співпереживати учневі,

проявляти доброзичливість, співчувати йому, матипе дагогічний оптимізм та віру в успішність та спроможність учня – це є провідні якості вчителя, а також найважливіша передумова для встановлення з дітьми справжніх людських взаємин. [22].

Педагогічна діяльність, як «суб'єкт-суб'єктна» - це діяльність, побудована на постійній взаємодії педагога з усіма учасниками освітнього процесу, передбачає існування сформованих когнітивного, конативного та афективного компонентів емоційного інтелекту. За дослідженням К. Максьом, представлені структурні елементи здійснюють комунікативну функцію і постають, складовою конфліктологічної компетентності вчителів, що забезпечує конструктивний підхід до подолання конфліктів та до прогнозування виникнення таких ситуацій. Вказане позначається також і на особистісному та професійному розвитку особистості, не лише на виконанні вчителем професійної діяльності [78].

Відома українська психологиня С. Ройз зазначає: «…Саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебувають у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі» [52].

Емпатійна педагогічна дія дозволяє кожній дитині розвиватися як активному учаснику навчального процесу та формувати власну поведінку. Це сприяє самостійному розкриттю особистості. Природний потенціал учня набуває повноцінного розвитку завдяки взаємодії з учителем, що виявляє емпатію – властивість, яка може бути розвинена через спеціальну систему навчання. Педагогічна емпатія вчителя розуміється, як ціннісне особистісно-професійне утворення, що характеризується емоційнопочуттєвим ставленням педагога до розуміння своїх вихованців у процесі творчої взаємодії [11; 17]. Також можна сказати іншими словами, що педагогічна емпатія – це здатність педагога до розуміння, до того, щоб аналізувати та оцінювати емоційні стани учнів, що проявляються в дієвій допомозі їм для подолання ними труднощів, хвилювань та певних станів [53].

На основі аналізу літератури, можна визначити такі психологічні особливості емпатії вчителів, як здатність вчителя аналізувати поведінку, жести, міміку, інтонації учнів, відчувати їх настрій, стан, прогнозувати подальший розвиток подій, розвивається здатність до саморегулювання, забезпечується прийняття позиції учня; вміння захищати особистісну рівноправність у встановленні та підтримці контактів, а також сприяти коригуванню власних дій на рівні взаємодії, підтримувати відповідальність за власні дії та прийняття рішень, активність, підтримка емоційних контактів, поліпшення здатності відчувати стан учнів, позитивне емоційноме ставлення до їх почуттів, створення можливості співпереживати.

Найінтенсивніші емоційні переживання виникають під час важких періодів взаємодії особистості з суспільством. Українці відчувають більш виразні почуття, особливо в умовах війни. Зараз особливо важливо надавати допомогу та підтримку один одному. Багато людей переживають хвилювання, страх, гнів, тугу, а також висловлюють співчуття до оточуючих і відчуття тривоги. Важливо навчитися керувати своїми емоціями, щоб вони не заважали нам жити.

У сучасному світі кожен українець змушений пристосовуватися до постійних змін у житті, витримувати емоційний стрес і бути свідком численних життєвих ситуацій. Таким чином, в умовах війни великого значення набуває розвиток емпатійних навичок, які включають у себе розуміння інших, здатність емоційно відчувати стан іншої людини, а також виявлення співчуття та співпереживання. Особливо це актуально для вчителів, які самі перебувають в кризових умовах та мають надавати психологічну підстримку своїм учням.

Розиток емпатії у вчителів в умовах війни в Україні набуває особливого значення та має свої відмінні особливості.

В умовах війни вчителі виявляють вищий рівень чутливості до страждань учнів та їхніх сімей. Спільне переживання травматичних ситуацій у межах освітнього середовища веде до інтенсивного формування глибшого рівня емпатії. В цьому контексті вчителі стають не лише педагогами, але і емоційними

співрозмовниками для своїх учнів, підтримуючи їх не лише у навчанні, але й у подоланні емоційних викликів. Постійна конфронтація з труднощами, які виникають через військові події, дозволяє вчителям стати емоційно зв'язаними з реальними переживаннями учнів. Це відкриває можливість для глибшого розуміння психологічних потреб кожного учня та виявлення чутливості до їхнього емоційного стану. Позитивний вплив такої емпатії полягає в тому, що вчителі стають активними фасилітаторами психосоціальної підтримки в учнівському колективі. Вони виступають ініціаторами спільних заходів та програм, спрямованих на створення безпечного та підтримуючого навчального середовища для всіх учасників навчального процесу. Такий підхід також підсилює взаємодію між вчителями та батьками, які, також переживаючи важкі часи, можуть відчувати себе зрозумілими та підтриманими. Отже, емпатійна роль вчителів в умовах війни стає не тільки складовою ефективної педагогічної діяльності, але і ключовим аспектом створення резилієнтного та співпереживаючого освітнього середовища.

Вчителі, перебуваючи в умовах війни, виявляють вищий рівень соціальної свідомості та глибше розуміння проблем своїх учнів. Ця соціальна свідомість не лише охоплює виявлення етнічних, культурних та соціальних відмінностей, але і включає в себе активне зацікавлення у вивченні історії та традицій своїх учнів, зокрема тих, які можуть бути наслідками вплинуву воєнних подій. Цей підхід визначається готовністю вчителів взяти до уваги контекст, в якому знаходяться їхні учні, і забезпечити навчання, яке враховує їхній індивідуальний досвід та особливості. Вчителі розуміють, що культурна та етнічна різноманітність може впливати на навчання та взаємодію учнів у класі. Крім того, вчителі можуть створювати у класі атмосферу взаєморозуміння та поваги до відмінностей, сприяючи розвитку в учнів навичок міжкультурної комунікації. Це важливо не лише для забезпечення ефективного навчання, але й для формування толерантного та відкритого соціального середовища, особливо в умовах військових конфліктів.

У контексті військового конфлікту, вчителі опиняються в стресовій ситуації, де вони мають забезпечити емоційну та психологічну підтримку для учнів. Стикаючись із труднощами, пов'язаними із воєнним конфліктом, вчителі відчувають потребу у високому рівні емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Розвиток цих навичок стає ключовим фактором для вчителів, оскільки вони несуть відповідальність за навчання та допомогу учням в умовах емоційного навантаження. Вчителі повинні вміти ефективно керувати своїми емоціями, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Емоційна стійкість і саморегуляція вчителів впливають на їхню здатність зберігати зосередженість та продовжувати надавати якісну освіту навіть у складних умовах. Здатність ефективно керувати своїми емоціями дозволяє вчителям залишатися об'єктивними та допомагати учням розвивати стратегії справляння зі стресом. Отже, розвиток емоційної стійкості та саморегуляції вчителів є важливою складовою їхнього професійного розвитку, особливо в умовах військового конфлікту, де емоційна напруга може бути особливо високою.

В умовах військового конфлікту вчителі визнають необхідність активного заняття саморозвитком та вдосконаленням своїх психологічних навичок, особливо тих, які пов'язані з розвитком емпатії та допомогою у переживанні психологічних травм. Для досягнення цих цілей вчителі долучаються до участі у спеціально орієнтованих психологічних програмах та навчальних ініціативах. Ці програми включають в себе практичні тренінги з розвитку емпатії, де вчителі мають можливість вивчати та вдосконалювати техніки активного слухання, виявлення емоцій та навичок емпатійного спілкування. Вчителі отримують практичні інструменти для підтримки учнів, які можуть бути вражені емоційними викликами внаслідок війни. Додатково, вчителі можуть брати участь у спеціалізованих семінарах та курсах з психології травматичних ситуацій. Це дозволяє їм отримати більше глибокі знання про травматичні ефекти військових подій на психічне здоров'я та вивчити стратегії психосоціальної підтримки. Такі навчальні ініціативи допомагають вчителям не

лише зрозуміти індивідуальні потреби своїх учнів, але й розвивати компетентності, необхідні для висококваліфікованого психологічного супроводу в умовах отримання травм війни.

Створення культури взаємопідтримки в навчальному середовищі виявляється не тільки ключовим чинником підвищення рівня емпатії серед учнів та вчителів, але і важливим аспектом в цілому для забезпечення здорового та підтримуючого клімату в школі чи університеті. Участь у створенні культури взаємопідтримки дозволяє учням розвивати не лише академічні, але й соціальні навички. Взаємодія та співпраця у навчальному середовищі стають каталізаторами розвитку емпатії, адже учні навчаються розуміти та висловлювати свої емоції, а також стають уважнішими до переживань своїх товаришів. Особливу роль в цьому відіграє психологічна підтримка в умовах військового конфлікту. Вчителі та учні, діляться своїм досвідом та емоціями, створюють простір, де можна знаходити рішення та отримувати підтримку в складних життєвих ситуаціях. Це важливо для вироблення резилієнтності та зміцнення психічного здоров'я всіх учасників навчального процесу. Культура взаємопідтримки в освітньому середовищі стає фундаментом для розвитку емпатії та сприяє створенню сприятливого клімату, де кожен може відчувати себе розумілим та підтриманим, що надзвичайно важливо, особливо в умовах військових дій.

Вчителі, перебуваючи в умовах військового конфлікту, мають виявляти велику чутливість до індивідуальних особливостей кожного учня, оскільки відомо, що кожен реагує на стрес унікальним чином. Розуміння та врахування цих індивідуальних особливостей стає ключовим елементом в розвитку емпатії та наданні ефективної підтримки. Перше, що вчителі повинні враховувати, це різноманіття реакцій на стрес серед учнів. Деякі учні можуть виявляти збільшену тривожність, інші – ізоляцію, а ще інші – агресію. У відповідь на це, вчителі повинні використовувати індивідуалізовані стратегії емпатії, які враховують конкретні потреби та реакції кожного учня. Другий аспект полягає в розробці індивідуальних підходів до навчання, які враховують психологічний стан учнів.

Це може включати гнучкі графіки, індивідуальні завдання або додаткові можливості для консультацій. Такий підхід допомагає забезпечити емоційну безпеку та підтримку на рівні кожного учня. Третій аспект – це розвиток емпатійних навичок у вчителя, що спрямовані на виявлення та розуміння індивідуальних потреб кожного учня. Такий підхід визнає унікальність кожного учня та допомагає вчителеві створювати емоційно безпечне середовище, де кожен учень відчувається підтриманим та розумілим. Отже, індивідуалізований підхід до роботи з емпатією в умовах військового конфлікту відображає необхідність урахування різних реакцій на стрес серед учнів та визнає унікальні потреби кожного учня в створенні підтримуючого та безпечного навчального середовища.

Надання організаційної підтримки для вчителів у військових умовах визначається як ключова складова для забезпечення їхньої емоційної стійкості та ефективної роботи з учнями, які можуть переживати стресові ситуації. Перш за все, важливо створити механізми організаційної підтримки для вчителів, що включають у себе регулярні консультації, тренінги та сесії, спрямовані на зменшення впливу стресових факторів. Забезпечення можливостей для висловлення вчителями своїх емоцій та досвідів, а також обговорення труднощів у професійній сфері, може сприяти зміцненню їхньої емоційної стійкості. Організація доступу до професійної психологічної допомоги є необхідним елементом підтримки. Психологи та консультанти допомагають вчителям розробляти ефективні стратегії саморегуляції, навчають їх методам роботи зі стресом та навчають враховувати індивідуальні потреби вчителів у важкі періоди. Забезпечення доступу до ресурсів для саморозвитку вчителів, таких як література, онлайн-курси та розвивальні програми, сприяє підвищенню їхньої професійної компетентності та вмінь ефективно керувати емоційним навантаженням, що включає не тільки психологічні аспекти, а й педагогічні методики, спрямовані на вдосконалення взаємодії з учнями та створення емоційно безпечного навчального середовища. Загалом, цей комплекс заходів сприяє не лише емоційній підтримці вчителів у важкі періоди, але й розвитку

їхньої емпатії та здатності ефективно працювати з учнями, які можуть переживати стресові ситуації в умовах військового конфлікту.

Таким чином, розвиток емпатії – це постійний процес, і в умовах війни він може виявитися особливо важливим для створення підтримуючого та емпатійного навчального середовища. Враховуючи ці аспекти можна активно впливати на розвиток емпатії вчителів в умовах війни та сприяти створенню навчального середовища, що сприяє психосоціальному розвитку учнів. Психологічними особливостями розвитку емпатії вчителів в умовах війни є: зростання сприйнятливості до страждань, розвиток соціальної свідомості, виявлення співпереживання, адаптація до стресових ситуацій, сприяння психологічному благополуччю своїх учнів, культура взаємопідтримки, створення безпечного середовища.

Висновки до розділу

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, ми дійшли висновку, що емпатія – це багаторівневий, складний феномен, який являє собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості. Широке різноманіття гіпотез, думок та підходів до вирішення проблеми емпатії свідчить про те, що недостатньо розроблена та відсутня єдина, переконлива теорія виникнення та існування феномену емпатії.

Педагогічна емпатія вчителя характеризується емоційно почуттєвим ставленням до своїх учнів, розуміння їх на когнітивному рівні, встановлення з ними емоційних зв’язків. Емпатія вчителя це та здатність розуміти, співчувати, та відчувати учнів для того щоб викласти матеріал так, щоб він був максимум засвоєний.

Нами визначені такі психологічні особливості емпатії вчителів, як здатність вчителя аналізувати поведінку, жести, міміку, інтонації учнів, відчувати їх настрій, стан, прогнозувати подальший розвиток подій, розвивається здатність до саморегулювання, забезпечується прийняття позиції учня; вміння захищати особистісну рівноправність у встановленні та підтримці контактів, а також сприяти коригуванню власних дій на рівні взаємодії, підтримувати відповідальність за власні дії та прийняття рішень, активність, підтримка емоційних контактів, поліпшення здатності відчувати стан учнів, позитивне емоційноме ставлення до їх почуттів, створення можливості співпереживати.

Психологічними особливостями розвитку емпатії вчителів в умовах війни є: зростання сприйнятливості до страждань, адаптація до стресових ситуацій, розвиток соціальної свідомості, виявлення співпереживання, культура взаємопідтримки, сприяння психологічному благополуччю своїх учнів, створення безпечного середовища.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ

2.1 Організація дослідження розвитку емпатії у вчителів

Під час аналізу наукової літератури ми виявили, що розвиток емпатії у вчителів в умовах війни є важливим для їхньої професійної діяльності та професійного зростання. Основою нашого дослідження є припущення, що військовий конфлікт впливає на рівень розвитку емпатії вчителів, призводячи до підвищення їхньої чутливості до емоцій та потреб учнів. Вчителі, які знаходяться в умовах війни, продемонструють вищий рівень емпатії, що виявляється у більшій готовності розуміти та відгукуватися на емоції учнів, надаючи їм психологічну підтримку та сприяючи їхньому емоційному розвитку. Дослідження передбачає використання стандартизованих інструментів для вимірювання рівня емпатії, а також аналізу факторів, що можуть впливати на його зміни в умовах війни, таких як доступ до психологічної підтримки, участь у навчанні з розвитку емпатії та рівень організаційної підтримки.

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії у вчителів в умовах війни ми провели емпіричне дослідження на базі КЗЗСО «Ліцей № 1 імені Володимира Козубняка», в ньому взяли участь 31 вчитель КЗЗСО «Ліцей № 1 імені Володимира Козубняка».

В дослідженні ми використовували такі методики, як:

- «Виявлення схильності до емпатії» (за методикою І. Юсупова) (додаток А);
- «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко) (Додаток Б);
- «Шкала емоційного відгуку» (А. Магребян і Н. Епштейна) (Додаток В).

На основі отриманих результатів нами був розроблений тренінг для підвищення рівня емпатії у вчителів в умовах війни та практичні рекомендації для його застосування..

Всі методики, які ми обрали, є апробованими та стандартизованими, мають показники надійності та валідності. Методики зарубіжних вчених адаптовані для використання в Україні.

Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко)

Метою дослідження цієї методики [23] є виявлення емпатії, тобто здатноті людини співпереживати іншим людям в їх проблемах. Результати дослідження представляються в шести шкалах: емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал, проникаюча здатність в емпатії, ідентифікація та установки, що сприяють емпатії та полегшенню дій всіх емпатичних каналів. Інтегральний показник емпатії діагностується при сумарному аналізі за всіма шкалами: 30-36 балів – дуже високий рівень; 22-29 балів – середній рівень; 15-21 балів – нижче середнього рівень; 0-14 балів – дуже низький рівень.

Ця методика включає 36 запитань, на які особа, що проходить тестування, повинна відповісти стверджувально або заперечно. Після цього відповіді оцінюються за допомогою відповідного «ключа» для кожного питання, який включає в себе позначку (+ або -). Кожна відповідь, що співпадає, з урахуванням знаку, оцінюється певною кількістю балів. Таким чином, для кожного каналу максимальна кількість балів може коливатися від нуля до шести. Після цього бали по всіх каналах сумуються, і отримані результати дозволяють визначити рівень емпатії досліджуваної особи.

Раціональний канал емпатії відзначається орієнтацією уваги, сприйняття і мислення особи, яка виявляє емпатію, на сутність будь-якої іншої людини, включаючи її стан, проблеми та поведінку. Цей аспект передбачає спонтанний інтерес до іншої особи, який відкриває «шлюзи» для емоційного та інтуїтивного розуміння. У раціональному компоненті емпатії не варто шукати логіку чи мотивацію цього інтересу до іншої людини. Суттєвість особи є тим, що привертає увагу, і це дозволяє емпатію виявляти її суть без упереджень.

Емоційний канал емпатії фіксує здатність особи, яка виявляє емпатію, входити в емоційний резонанс з оточуючими, співпереживати та виявляти співучасть. У цьому контексті емоційна чутливість стає засобом «входження» в

енергетичне поле партнера, це передбачає здатність розуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку й ефективно впливати, враховуючи енергетичний взаємозв'язок. Співучасть і співпереживання виступають як зв'язок і провідник від особи, що виявляє емпатію, до особи, яка переживає емпатію, і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії вказує на здатність респондента сприймати поведінку партнерів і діяти в умовах обмеженої інформації про них, ґрунтуючись на досвіді підсвідомості. На рівні інтуїції відбувається узагальнення різноманітних даних про партнерів, і слід зауважити, що інтуїція менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або заважають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх каналів емпатії. Ефективність емпатії, ймовірно, падає, якщо особа намагається уникнути особистих контактів, вважає неприйнятним виявлення інтересу до іншої особи та переконує себе ставитися спокійно до переживань і проблем інших. Такі налаштування суттєво обмежують діапазон емоційної чутливості та емпатійного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше та надійніше, коли вони не зіштовхуються з обмеженнями від установок.

Глибока здатність до емпатії розглядається як ключова комунікативна характеристика особистості, яка формує атмосферу відкритості, теплоти та щирості. Кожен із нас, через свою поведінку та відношення до інших, впливає на інформаційно-енергетичний обмін. Розслабленість сприяє емпатії, тоді як напруженість, штучність та підозра створюють перешкоди для вираження та емпатичного розуміння.

Ідентифікація — ще один важливий елемент успішної емпатії. Це вміння розуміти інших на основі співпереживань, уміння ставити себе на місце партнера. В основі ідентифікації лежить легкість, гнучкість та рухливість емоцій, а також здатність до емоційного наслідування.

Методика «Виявлення схильності до емпатії» (за І. Юсуповим)

Опитувальник [48] грунтується на діагностиці факторів, що обумовлюють розвиток у суб'єкта потенціалу до емпатії:

1) здатності до прийняття ролі;

2) сензитивності;

3) досвіду даного переживання в емоційній пам'яті досліджуваного.

Його можна використовувати, як діагностичний інструмент для 28 експрес-аналізів при підборі кадрів на комунікативні професії, до яких відноситься і професія вчителя, а також при формуванні студентів психологічних та юридичних факультетів університетів, педагогічних, медичних та театральних навчальних закладів.

Оцінка на рівні 82-90 балів свідчить про дуже високий рівень емпатії у даної людини. Її співпереживання розвинене на хворобливому рівні, виявляючи особливу чутливість до емоційного стану співрозмовника ще до того, як той висловить будь-яке слово. Така людина стає своєрідним барометром в спілкуванні, витончено реагуючи на настрої оточуючих, навіть без словесної комунікації. Такий високий рівень емпатії призводить до того, що оточуючі можуть використовувати цю особу як емоційний водоспад, зливаючи на неї свої емоційні стани. Внаслідок цього вона може відчувати труднощі в присутності людей, які переживають важкі емоції. Водночас, дорослі та діти довіряють їй своїм таємницями, звертаються за порадою. Така людина часто переживає комплекс провини і побоюється завдати клопіт близьким навіть не словом, а й поглядом. При цьому вона сама дуже вразлива, відчуваючи тривогу, коли стикається зі стражданням тварини або неодержимим прохолодним ставленням від шефа. Така вразливість може тривати довго і перешкоджати засипанню. У випадку негативного настрою, особа із таким рівнем емпатії потребує емоційної підтримки від інших. З таким особистісним підходом до життя, вона може стати близькою до невротичного зриву, тому важливо, щоб вона піклувалася про своє психічне здоров'я.

Оцінка від 63 до 81 бала свідчить про високий рівень емпатії у даної людини, яка виявляє чутливість до потреб та проблем оточуючих, що робить її великодушною і схильною пробачати багато речей, вона виявляє інтерес до людей і відчуває задоволення від «читання» їхніх облич та «заглядання» в майбутнє. Зазначається її емоційна чутливість, товариськість, швидке встановлення контактів та легкість знаходження спільної мови з оточуючими. Можливо, навіть діти тягнуться до таких осіб, оцінюючи їхню душевність. Вона старається уникати конфліктів, шукає компромісні рішення та добре переносить критику на свою адресу. В оцінці подій вона довіряє більше своїм відчуттям та інтуїції, аніж аналітичним висновкам. Ця особа вважає за краще працювати в команді, ніж в одиночій діяльності, і постійно потребує суспільного схвалення своїх дій. Хоча вона може не завжди бути акуратною в точній і кропіткій роботі, і може виводитися з рівноваги досить легко.

Оцінка від 37 до 62 балів свідчить про нормальний рівень розвитку емпатії, який є характерним для більшості людей. Особу з таким рівнем емпатії неможливо вважати або надто чутливою, або, навпаки, «товстошкірою», вона демонструє рівень емпатії, який є загально прийнятим. У міжособистісних стосунках її уявлення про інших значно впливає на їхні дії, а не особисті враження. Вона виявляє емоційні прояви, але при цьому зберігає вищий рівень самоконтролю. В спілкуванні вона уважна, намагається розуміти більше, ніж висловлено, але може втратити терпіння в разі надмірного вияву емоцій співрозмовником. Така особа прагне виражати свою точку зору делікатно, особливо, якщо вона не впевнена, що її погляд буде сприйнятий позитивно. У читанні художніх творів і перегляді фільмів вона частіше слідкує за дією, ніж за переживаннями героїв. Зазвичай важко для неї прогнозувати розвиток стосунків між людьми, і її вчинки можуть здатися несподіваними. Недостатня розкутість почуттів заважає повноцінному сприйняттю інших людей.

Оцінка від 12 до 36 балів свідчить про низький рівень емпатії у даної особи, яка відчуває труднощі у встановленні контактів з людьми та незручно почуває себе у великій компанії. Емоційні вияви в діях оточуючих іноді здаються їй

незрозумілими та безглуздими, вона надає перевагу самотньому виконанню конкретних завдань, уникаючи спільної роботи з людьми, її уподобанням є точне формулювання і раціональні рішення. У неї обмежена кількість друзів, і ті, хто є, цінує вона за їх ділові якості та ясний розум, а не за чутливість та чуйність. Люди взаємодіють з нею відповідно до її ставлення, іноді така людина відчуває відчуженість, особливо коли оточуючі не надають їй достатньо уваги. Зміна цієї ситуації можлива, якщо вона знятиме свій «панцир» і проявить більше уважності до поведінки близьких, розглядаючи їхні проблеми як свої.

Оцінка на рівні 11 балів і менше вказує на дуже низький рівень розвиненості емпатійних тенденцій у даної особи, якій важко розпочати розмову, і вона утримується відокремлено від співробітників. Особливо складно укладати контакти з дітьми та людьми, які значно старші за неї. У міжособистісних стосунках часто опиняється в незручних ситуаціях і не знаходить взаєморозуміння з оточуючими. Здебільшоготака людина цінить гострі відчуття, і спортивні змагання подобаються їй більше, ніж мистецтво, в її діяльності часто спостерігається надмірна концентрація на собі, хоча вона може бути дуже продуктивною в індивідуальній роботі, у взаємодії з іншими виглядає не дуже ефективно.Така особа хворобливо переносить критику на свою адресу, хоча може зовнішньо не виявляти сильних емоційних реакцій, для неї важлива «гімнастика» почуттів для поліпшення емпатійних здібностей.

Також, за допомогою цієї методики можна визначити не тільки загальний рівень емпатії, але й її рівні в різноманітних сферах людського життя, які виявляються за допомогою шести діагностичних шкал:

1. Шкала «Емпатія з батьками» допомагає виявити здатність до співчуття, співчуття своїм батькам, небайдужіть до їх життя, настрою та почуттів. Ця шкала демонструє здатність розуміти членів своєї сім'ї та пробачати їм образи.

2. Шкала «Емпатія з тваринами» допомагає визначити здатність до співчуття тваринам, зацікавлення ними, можливість забрати до себе в будинок безпритульну тварину і надати їй допомогу, якщо та потребує її.

3. За шкалою «Емпатія з людьми похилого віку» діагностується схильність до співчуття, участі до людей старшого покоління, співпереживання, розуміння й терпіння до їх інколи зайвої турботи, можливих несправедливих докорів під час їх хвороби, дратівливості.

4. Шкала «Емпатія з дітьми» дозволяє з'ясувати рівень емпатії в ставленні до дітей, розумінні суті їх поганого або сумного настрою, здатність до співчуття до них, любові та умінні знаходити спільну мову з ними та взаємодію.

5. За шкалою «Емпатія з героями художніх творів» виявляється схильність до співчуття героям книг/фільмів, здатності перейняти в їх роль на себе, більш глибше сприйняти сюжет та суть змісту історії, акцент на переживаннях героїв, а не їх діях.

6. Шкала «Емпатія з малознайомими або незнайомими людьми» діагностує здатність до співпереживання, небайдужості до інших людей, їх бід та долі, можливості вислухати та допомогти людині, при необхідності.

Для процесу обробки результатів використовуються і додаткові шкали нещирості, достовірності та психологічного захисту, що допомагає з високою точністю оцінити отримані показники.

«Рівень емоційної емпатії» (А. Мехрабіан, М. Епштейн)

За допомогою цієї методики [47] можна визначити тенденцію емпатії у досліджуваних. Емпатія передбачає емоційні реакції, безпосередні реакції на поведінку інших людей, прогнозування їх станів, співчуття іншим людям. Емпатія сприяє ідентифікації (ототожненню) себе з людиною, що перебуває у скрутному становищі, зіставлення себе з нею та наданню на цій основі дієвої допомоги.

Методика містить 25 тверджень, які можна оцінити, використовуючи закритий тип відповідей, який включає як прямі, так і зворотні формулювання. Особа, яка проходить опитування, повинна визначити свій рівень згоди чи незгоди з кожним твердженням. Шкала відповідей, розташована від «повністю згоден» до «повністю не згоден», дозволяє висловити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. У порівнянні із початковим варіантом

опитувальника була внесена кілька змін у шкалу відповідей, і розроблені таблиці конвертації «сирі» бали в стандартні оцінки.

Рівень прояву здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за допомогою таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки – шкали сступенів: 82-90 балів – дуже високий рівень; 63-81 балів – високий рівень; 37-62 балів – середній рівень; 36-12 балів – низький рівень; 11 балів і менше – дуже низький рівень.

Використання описаних методик дало можливість оцінити рівень розвитку емпатії у вчителів та дослідити її психологічні особливості.

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емпатії у вчителів в умовах війни

Для виявлення психологічних особливостей емпатії вчителів, на першому етапі емпіричного дослідження була проведена методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко. Відповідно до отриманих результатів (Рисунок 2.1) нами було виявлено, що більша частина вчителів мають середній рівень емпатії, що становить 52%.

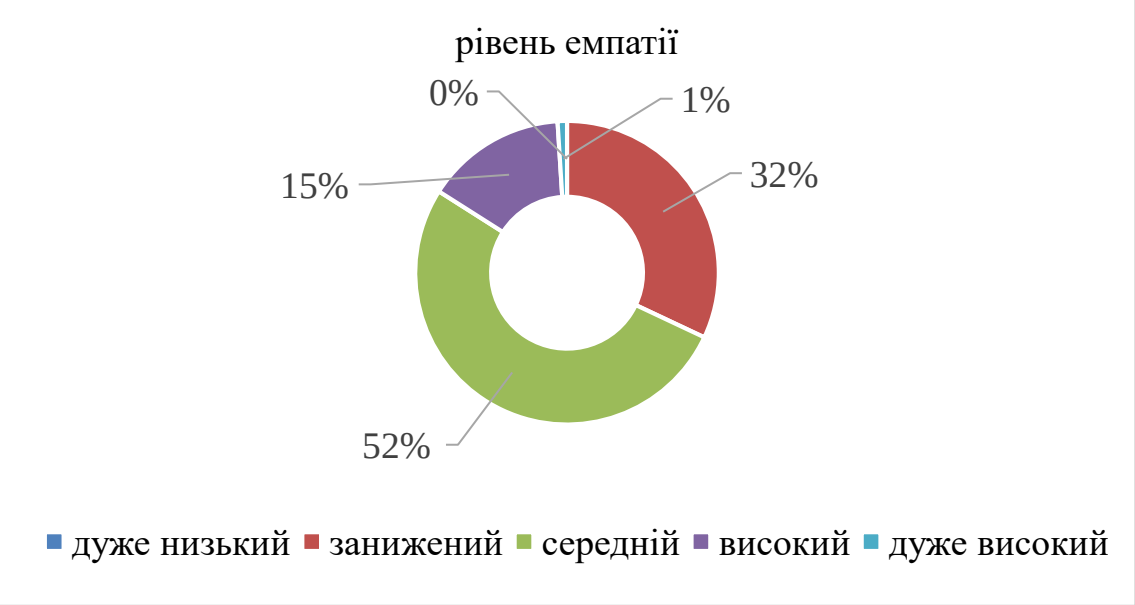

Рисунок 2.1 – Співвідношення емпатійних тенденцій за методикою В. Бойко, у %

Такі показники вказують на те, що вчителі не спроможні в повній мірі відчувати учнів, рівень їхнього співчуття та співпереживання низький, тому такі вчителі погано знаходять спільну мову з учнями, а це в свою чергу викликає меншу успішність учнів.

Дуже низький рівень емпатії мають 0% респондентів, занижений рівень емпатії – у 32% вчителів, високий рівень емпатії у 15% вчителів, дуже високий має 1% вчителів.. Це свідчить про те, що рівень емпатійності у опитуваних вчителів середній та нижче середнього.

Результати нашого дослідження вказують на те, що у частини вчителів недостатньо розвинута емпатія. Це стає важливим аспектом для удосконалення педагогічної практики та розвитку професійних навичок вчителів. Занижений рівень емпатії впливає на якість взаємодії з учнями, а також на ефективність вирішення конфліктних ситуацій в освітньому середовищі. Подальше вивчення цього аспекту допоможе розробити програми та підходи до підвищення емпатійних здібностей вчителів для створення більш підтримуючого та сприяючого навчального середовища. Низький розвиток загального рівня емпатії може передбачати труднощі розуміння соціальної ситуації, викликати негаразди у побудові стосунків із колегами, спотворювати процес соціалізації особистості та перешкоджати включенню людини у різноманітну діяльність, що передбачає взаємодію з іншими людьми.

Дана методика дає можливість виявити, який канал переважає: раціональний; інтуїтивний; емоційний; канал установки емпатії; проникаючої здатності в емпатії; канал ідентифікації. Шкала вимірювання каналів визначається як середнє арифметичне кількості балів розвиненості за відповідними каналами у вчителів. Результати відображені на рисунку 2.2.

Рисунок 2.2 – Рівень розвинутості каналів емпатії у вчителів

За результатами дослідження розвинутості каналів емпатії у вчителів, виявлено, що в обстежуваних переважають такі канали як емоційний, проникаюча здатність емпатії, ідентифікація в емпатії та установки емпатії.

Отримані результати дослідження каналів емпатії у вчителів свідчать про різноманітні аспекти їхньої емпатійної взаємодії та можливі фактори, що впливають на сприйняття та реакцію педагогічного персоналу. Перш за все, високий рівень розвинутості емоційного каналу емпатії у вчителів може бути пояснений їхньою здатністю відчувати та співпереживати емоції своїх учнів. Це важливо в системі освіти, де педагоги повинні не лише передавати знання, але й створювати підтримку та розуміння для дітей, які можуть переживати стресові ситуації внаслідок воєнного конфлікту.

Проникаюча здатність в емпатії, яка також виявилася розвиненою у вчителів, може свідчити про їхню здатність бачити та розуміти внутрішній світ учнів, навіть при обмеженій інформації. Це може допомагати вчителям ефективніше адаптуватися до індивідуальних потреб та особливостей кожного учня.

Ідентифікація в емпатії вказує на гнучкість та здатність вчителів поставити себе на місце учнів, зрозуміти їхні переживання та думки, що важливо для

побудови позитивних міжособистісних відносин та забезпечення ефективної комунікації в освітньому процесі.

Установки емпатії, які також виявилися вагомими у вчителів, можуть бути результатом їхніх освітніх та професійних цінностей, спрямованих на турботу та розвиток кожного учня.

Загальною тенденцією є те, що вчителі демонструють високий рівень емпатії через різні канали, що свідчить про їхню готовність взаємодіяти з учнями на різних рівнях їхнього емоційного та особистісного розвитку. Такий підхід може позитивно позначитися на якості виховання та формуванні міцних відносин у навчальному середовищі.

Отримані результати дослідження розвитку емпатії вчителів в умовах війни дають можливість визначити фактори, що впливають на їхні емпатійні здібності. Перш за все, варто врахувати, що в умовах воєнного конфлікту вчителі стикаються зі стресовими ситуаціями, вимагаючи високого рівня емоційної стійкості та саморегуляції. Велика частина педагогічного колективу може переживати емоційне виснаження через постійну експозицію до травматичних подій та страждань учнів і їхніх сімей. Додатково, вчителі, працюючи в умовах війни, можуть втрачати можливість виявляти емпатію через власні внутрішні конфлікти та неспроможність адаптуватися до надзвичайних обставин. Зовнішній тиск і виклики воєнного конфлікту можуть впливати на психологічний стан вчителів, знижуючи їхню здатність сприймати та віддавати перевагу потребам учнів. Також важливо врахувати, що педагогічна система може не забезпечувати достатню підтримку для вчителів у важких умовах війни, включаючи доступ до психологічної допомоги та навчання для розвитку емпатійних навичок. Брак такої підтримки стає однією з причин, чому рівень емпатії вчителів залишається низьким. Усі ці аспекти свідчать про необхідність системних заходів для підтримки вчителів у важливому напрямку розвитку емпатії в умовах війни, враховуючи особливості їхньої професійної діяльності та контексту, в якому вони працюють.

На наступному етапі дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії вчителів, для визначення рівня розвитку емпатійних здібностей ми використали методику «Виявлення схильності до емпатії» (І. Юсупова). При обробці результатів, було враховано показники за шкалою щирості, що дало нам підстави вважати відповіді всіх респондентів відвертими та достовірними.

Опитуючи вчителів за допомогою методики «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова ми визначили, що серед опитаних респондентів дуже високий рівень емпатії має 23,4 % вчителів; високий рівень емпатії виявлено у 33,3 %), нормальний рівень емпатії виявлено у 31,1% респондентів, решта – 12,2 %, виявили низький рівень емпатії. Дуже низького рівня емпатії в опитаних респондентів не спостерігається – 0 %.

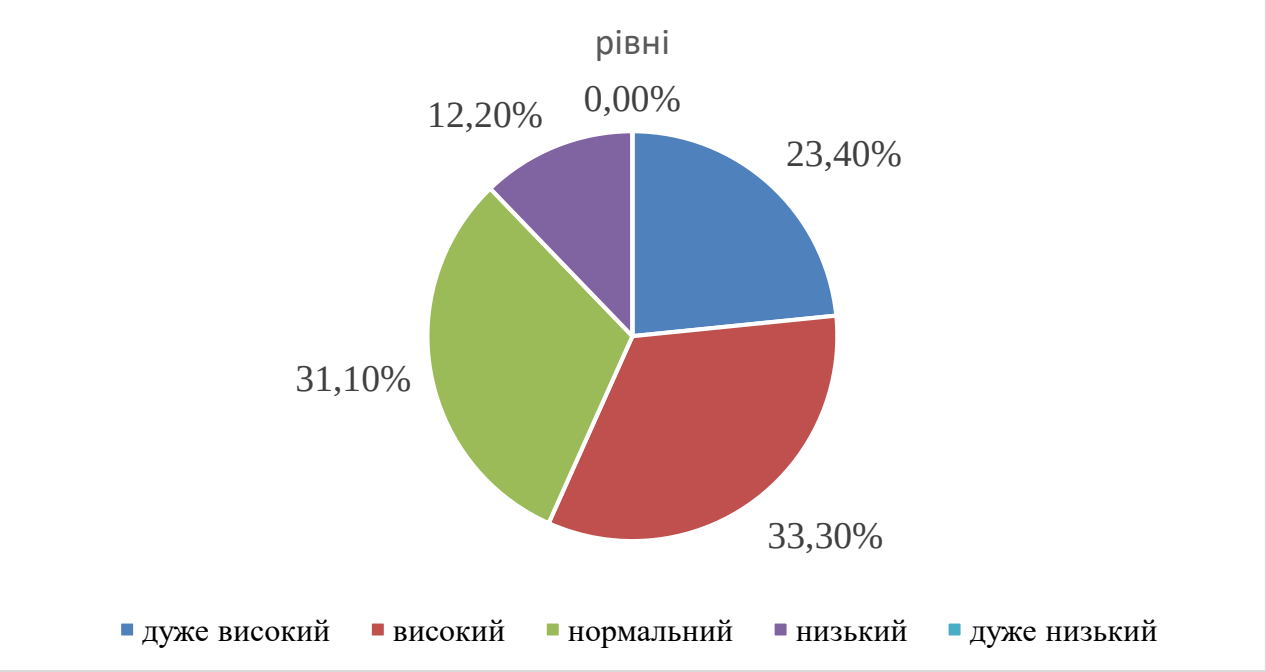

Рисунок 2.3 – Результати за методикою «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова, %

Отримані результати опитування вчителів за допомогою методики «Дослідження емпатійних тенденцій» І. Юсупова свідчать про різноманітні рівні емпатії у педагогічному колективі. Дуже високий рівень емпатії, який виявлений у 23,4% вчителів, може бути ознакою виняткового відчуття та розуміння потреб та переживань учнів. Ці педагоги, ймовірно, виявляють особливу чутливість до

емоційної сфери своїх вихованців, що сприяє створенню підтримуючого та довірчого середовища в навчальному закладі.

З високим рівнем емпатії, виявленим у 33,3% вчителів, можна припустити, що ці педагоги також мають розвинені навички співпереживання та здатні ефективно взаємодіяти з різними особистісними особливостями учнів. Нормальний рівень емпатії у 31,1% вчителів є типовим для більшості опитаних. Це може свідчити про те, що ці вчителі виявляють середню готовність вислуховувати та розуміти учнів, демонструючи баланс між чутливістю та самоконтролем. Результати також вказують на те, що лише 12,2% вчителів мають низький рівень емпатії. Це може бути результатом різних факторів, таких як особистісні риси, стиль викладання чи загальна психологічна стійкість. Не менш важливим є відсутність виявлення дуже низького рівня емпатії серед опитаних вчителів. Це свідчить про те, що, незважаючи на різноманіття рівнів, у вчителів взагалі виявлено емпатійні тенденції. Завдяки цьому можна сподіватися, що взаємодія між вчителями та учнями базується на взаєморозумінні та підтримці, що важливо для успішного освітнього процесу.

Узагальнюючи отримані результати дослідження, можна стверджувати, що вчителі в умовах війни проявляють значну різноманітність у проявах емпатії. Певна частина педагогічного колективу має високий та дуже високий рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність відчувати, розуміти та реагувати на емоційний стан учнів. За результатами дослідження можна припустити, що педагоги із високим рівнем емпатії виявляють особливу чутливість до емоційних потреб своїх учнів і здатні створити навчальне середовище, яке сприяє відкритому спілкуванню та взаєморозумінню. Вони відіграють ключову роль у створенні підтримуючого та емоційно стабільного клімату в навчальних закладах, особливо в умовах військового конфлікту, де емоційна напруженість може бути високою. Педагоги з нормальним рівнем емпатії, який є типовим для більшості вчителів, можуть виявляти середню готовність до сприймання та розуміння емоцій учнів, створюючи баланс між чутливістю та самоконтролем. Це сприяє здоровому психосоціальному розвитку учнів, але вони можуть

виявлятися менш екстремальними у виявленні співпереживань порівняно з педагогами із високим рівнем емпатії. Важливо зауважити, що відсоток вчителів, які мають низький рівень емпатії, свідчить про те, що у вчителів загалом присутні емпатійні тенденції. Це сприяє створенню позитивної взаємодії між педагогами та учнями, що є ключовим фактором для успішного освітнього процесу, особливо в умовах складного соціального контексту військового конфлікту.

Основною метою обробки отриманих результатів за методикою А. Мехрабіана та Н. Епштейна є отримання індексу емпатійності, тобто емпатійних тенденцій, яка є важливою складовою для професійних якостей вчителів. Результати проведеного дослідження у вигляді кількісних показників рівнів емпатійних здібностей подані на рисунок 2.4.

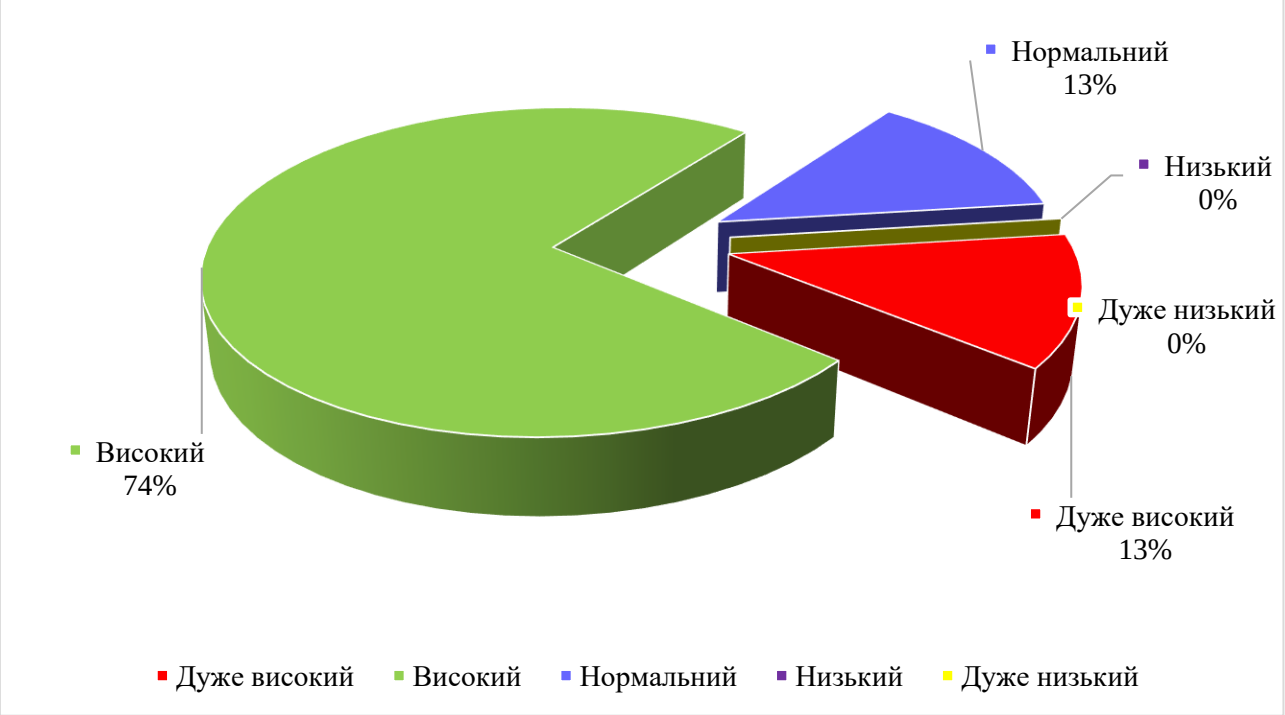

Рисунок 2.4 – Результати дослідження рівнів емпатії за опитувальником «Рівень емоційної емпатії» (А. Мехрабіан, М. Епштейна), у %

На рисунку 2.4 видно, що кількість респондентів, які мають дуже високий рівень емпатії – 13%, високий рівень емпатії – 74%, нормальний рівень емпатії мають 13% вчителів. В цих вчителів показник продуктивності набагато менший, ніж у вчителів з високим рівнем емпатії. В них менша успішність учнів та

вибіркова симпатія іх вихованців. Низький і дуже низький рівень емпатії становить 0%. Такі результати можуть вказувати на те, що вчителі, які працюють в умовах війни не перший рік, й тому м’якше сприймють негативний психологічний вплив, що спричиняє війна, тобто в них виникла адаптація до цього впливу. На нашу думку, такий рівень емпатії є самим оптимальним для професійної дільності вчителя.

Такий рівень емпатії властивий вчителям, які наполеглеві в своїй роботі, добре ладнають з учнями та колегами. Вчителів з високим рівнем епатії поважають, і навіть люблять учні. В цих вчителів високий показник успішності учнів.

Високі показники за підрахунками вказує на розвинуту здатність до співчуття, на чуйність, прощення отриманих образ, співпереживання власним батькам, інтерес до їхнього життя, настрою та почуттів. Такі вчителів мають легкість у міжособистісному спілкуванні з рідними, проявляють непідробний інтерес до їхніх проблем, не вступають у конфіліки та сварки, розуміючи почуття інших. Схильно до співпереживання, здатні пробачати, проявляють співпереживання тваринам, можуть взяти їх у свій дім та надати допомогу потерпілому, за потреби. Такі вчителі співпереживають своїм учням, умовно ставлять себе на їх місце, розуміють, як краще подати матеріал, щоб учні його засвоїли і був високий рівень результативності.

Враховуючи всі результати проведених опитувальників, можемо стверджувати, що не зважаючи на негативний психологічний вплив війни, розвиток емпатії вчителів характеризується високим рівнем, але певна частина вчителів продемонстрували недостатній рівень розвитку емпатії, тому для підтримки її рівня та для подальшого розвитку ми розробили тренінгову програму та пратктичні рекомендації до неї.

2.3 Програма тренінгу для розвитку емпатії у вчителів в умовах війни та практичні рекомендації до її застосування.

Виходячи з результатів емпіричного дослідження ми розробили програму тренінгу для підвищення рівня розвитку емпатії у вчителів в період війни. (Додаток Г).

Під час війни, коли вчителі стикаються зі складними ситуаціями та великим емоційним напруженням, тренінг з розвитку емпатії виявляється ключовим інструментом для підвищення їхньої емпатійної компетентності. Початкове дослідження психологічних особливостей вчителів в умовах війни виявило різноманітні рівні емпатії серед них, зокрема велику кількість вчителів із заниженим рівнем емпатії. Така ситуація свідчить про необхідність системного та цілеспрямованого впливу на розвиток цієї ключової навички вчителів.

Тренінг з емпатії для вчителів в умовах війни буде найбільш ефективною формою для її розвитку, оскільки він дозволяє врахувати специфіку їхньої професійної діяльності та психологічних викликів, з якими стикаютьсявчителі в професійній діяльності. Врахування індивідуальних особливостей кожного учасника дає можливість адаптувати програму до їхніх потреб і рівня розвитку. Тренінг спрямований на покращення у всіх трьох каналах емпатії: емоційному, раціональному та інтуїтивному. Активний характер тренінгу, який включає в себе групові вправи, обговорення та рольові сценарії, дозволяє вчителям не лише засвоїти теоретичні аспекти емпатії, але й застосовувати їх у реальних ситуаціях, які вони можуть зустріти в шкільному оточенні в умовах війни. Інтердисциплінарний підхід до тренінгу забезпечує поєднання психологічних знанньз педагогічним досвідом, надаючи вчителям інтегрований погляд на розвиток емпатії. Практична орієнтованість програми сприяє засвоєнню конкретних навичок та їхньому впровадженню в робочий процес. Такий підхід стане джерелом підтримки та засобом адаптації для вчителів, допомагаючи їм ефективно взаємодіяти з учнями у важких умовах війни, сприяючи створенню позитивного та підтримуючого навчального середовища.

Тренінгова методика є інтерактивним навчальним процесом, що потребує міцної взаємодії тренера з учасниками, особлива форма пізнавальної діяльності. Тренінг передбачає цілком конкретні та передбачувані цілі. Однією з головних цілей є комфортна взаємодія для продуктивного досягнення поставлених цілей.

Взаємодія тренера і учасників є трьох видів:

- пасивна, коли тренер виступає в головній ролі, а учасники тренінгу стають слухачами;
- інтерактивна - участь тренера і учасників однакова, наприклад, обговорення;
- активна, коли учасники висловлюються, а тренер виступає слухачем.

Завданнями будь якого тренінгу є посилити процес розуміння і прискорити вивчення нового використовуючи отримані знання, підвищити мотивацію та використання учасниками тренінгу отриманих знань та вміння їх застосовувати на практиці. Тренінг допомагає учасникам навчитись мислити нестандартно, висловлювати свою думку та доводити її іншим.

Тренінг з розвитку емпатії для вчителів побудований з врахуванням таких принципів побудови та проведення:

1. Врахування різноманіття рівнів емпатії серед вчителів, визначених попереднім дослідженням.
2. Проведення початкової діагностики для адаптації навчання під особливості учасників.
3. Застосування інтерактивних методик, групових вправ та обговорень для забезпечення активності учасників.
4. Створення умов для обміну досвідом та взаємодії між вчителями для підтримки та побудови спільної педагогічної практики.
5. Використання психологічних аспектів розвитку емпатії та їхнє педагогічне впровадження.
6. Використання реальних сценаріїв війни для практичного навчання вчителів використовувати емпатійні навички в аутентичних ситуаціях.

7. Забезпечення часу для саморефлексії учасників, підсумовування отриманого досвіду та розглядання можливостей його подальшого використання.

8. Розвиток емоційного, раціонального та інтуїтивного компонентів емпатії для формування комплексного підходу.

9. Врахування змін у внутрішньому стані та зовнішньому середовищі учасників, адаптація тренінгу під їхні потреби.

10. Систематичний побудований процес, розбитий на етапи для ефективного засвоєння матеріалу та поетапної реалізації здобутих навичок.

Ці принципи спрямовані на максимальне забезпечення ефективності та зацікавленості учасників у процесі тренінгу та подальшого їхнього особистісного та професійного розвитку.

Програма тренінгу включає в себе визначення поняття емпатії, здатність проявляти емпатійність учасниками тренінгу, можливість продемонструвати її іншим учасникам тренінгу та відчути на собі. Тренінг був розроблений для розуміння вчителями поняття емпатії, її важливості в роботі вчителя.

Для проведення тренінгу було використано такі матеріали, як:

- мультимедійна дошка,
- кольорові стікери,
- кольорові шалики,
- підбірка картинок для проявлення емпатії.

Під час розробки програми тренінгу ми використовували різноманітні методи, техніки та прийоми, спрямовані на комплексне і систематичне навчання та вдосконалення емпатійних навичок у вчителів.

Ефективним методом тренінгу з розвитку емпатії для вчителів є групові вправи та обговорення, особливо в умовах війни. Цей підхід передбачає активну участь учасників у спільних діях, таких як рольові ігри, ситуативні вправи та групові обговорення. Використання цих методів сприяє створенню іммерсивного навчального середовища, де вчителі можуть емпатійно відчути та розуміти різноманітні ситуації та перспективи, збагачуючи своє розуміння учнів.

Рольові ігри надають можливість вчителям «відігравати» різні ролі, імітуючи сценарії, що можуть виникати в їхньому професійному житті. Це забезпечує їм переживання емоцій та викликів, з якими стикаються їхні учні, що сприяє покращенню емпатійного сприйняття.

Ситуативні вправи, які ставлять учителів у реальні чи вигадані ситуації, допомагають розширювати їхнє уявлення про потреби та переживання учнів. Ці вправи спрямовані на поглиблення розуміння проблем та викликів, з якими стикається учнівська аудиторія в умовах війни.

Групові обговорення дозволяють вчителям обмінюватися власними думками, враженнями та стратегіями, що стосуються емпатії. Це створює сприятливий простір для взаємного вивчення та взаєморозуміння, а також розкриває різноманітні погляди на емпатійні підходи в умовах війни.

Всі ці елементи методу групових вправ і обговорень спільно сприяють розвитку емпатійних здібностей вчителів, допомагаючи їм ліпше розуміти та відчувати своїх учнів у складних життєвих обставинах.

Метод кейсів та сценаріїв передбачає використання реальних або вигаданих кейсів, які враховують специфіку умов конфлікту та воєнного конфронтації. Вчительський колектив аналізує різноманітні ситуації та використовує їх для розвитку стратегій емпатійної взаємодії з учнями. Кожен кейс або сценарій створений таким чином, щоб викликати у вчителів реальні емоції та рефлексію, вони можуть включати в себе ситуації, які сталися в реальних умовах війни або вигадані відповідно до важливих аспектів конфлікту. Учасники тренінгу зобов'язані спробувати розглянути події з позицій своїх учнів, уявляючи їхні переживання та потреби. Кожен кейс включає елементи несприятливого впливу військових дій на умови навчання, психологічний стан учнів та їхню реакцію на стрес. Вчителі спільно обговорюють оптимальні способи реагування та підтримки в умовах військових труднощів. Цей метод сприяє поглибленню розуміння та відчуття проблем, з якими стикаються учні в умовах війни, а також допомагає вчителям розвивати ефективні стратегії емпатійної взаємодії. Враховуючи реальні чи вигадані обставини війни,

вчительський колектив набуває цінного досвіду та навичок, які можна застосовувати у реальних педагогічних ситуаціях.

Метод рефлексії та самостійної роботи передбачає використання завдань, спрямованих на самостійну рефлексію вчителів над їхнім власним досвідом та переживаннями, з метою розуміння власних емоційних реакцій та розвитку емпатійної готовності. Учасники тренінгу отримують завдання для самостійної рефлексії, які включають аналіз конкретних ситуацій, в яких вони стикалися з емоційно важливими ситуаціями в умовах війни або конфлікту. Ці завдання можуть також охоплювати розгляд аспектів власної емпатійної реакції на виклики, що виникають у вчителів у процесі роботи з учнями, які переживають воєнні події. Важливою частиною цього методу є стимулювання внутрішньої саморефлексії вчителів, що сприяє глибокому розумінню власних емоцій та їхнього впливу на взаємодію з учнями. Самостійна робота також включає аналіз власних стратегій емпатійної взаємодії та пошук нових підходів до підтримки учнів у складних умовах. Цей метод надає можливість вчителям активно працювати над власними емпатійними навичками, виявляючи сенситивність до потреб та переживань учнів. Результатом є не лише розуміння себе, а й покращення здатностей емпатії, що сприяє більш успішній та підтримуючій педагогічній практиці в умовах війни.

Емоційний стрес, пов'язаний із складними обставинами та воєнними подіями, може негативно впливати на рівень емпатії, але використання технік релаксації, таких як медитація та дихальні вправи, сприятиме кращому контролю емоцій та підтримці емпатійних здібностей вчителів. Медитація, яка включає в себе специфічні техніки фокусування уваги та свідомого дихання, дозволяє вчителям зосередитися на моменті, зменшити емоційний стрес і покращити загальний психічний стан. Це є ефективним інструментом для підвищення емпатії, оскільки вчителі, відновлюючи емоційну рівновагу, можуть легше сприймати та розуміти емоції своїх учнів. Дихальні вправи також входять в арсенал технік релаксації. Спрямоване та свідоме дихання допомагає вчителям виробити навички саморегуляції та знизити рівень напруги. Контрольоване

дихання впливає на автономну нервову систему, сприяючи заспокоєнню та покращенню емоційного стану. Ці техніки релаксації можуть включатися в різноманітні етапи тренінгу, дозволяючи вчителям ефективно керувати своїми емоціями та підтримувати високий рівень емпатії, навіть в умовах війни.

Інтерактивні лекції є важливою складовою тренінгової програми з розвитку емпатії серед вчителів в умовах війни. Цей метод включає в себе поєднання теоретичних знань із практичними прикладами та вправами, що сприяє глибшому розумінню концепцій емпатії та їхній ролі в професійній діяльності вчителів. Під час інтерактивних лекцій вчителям надається можливість ознайомитися з ключовими аспектами емпатії та навчитися їх застосовувати у реальних педагогічних ситуаціях. Лекції включають обговорення теоретичних моделей емпатії, розгляд прикладів успішної практики в інших учителів, а також відповіді на конкретні ситуації, що виникають в умовах війни. Інтерактивні лекції важливі, оскільки вони дозволяють вчителям не лише отримати інформацію, але й активно застосовувати її у власній роботі, сприяють взаємодії між учасниками, обміну досвідом та вирішенню конкретних ситуаційних завдань. Такий підхід особливо ефективний у створенні позитивної та підтримуючої атмосфери для вчителів, допомагаючи їм розвивати емпатійні навички у важких умовах війни.

Фокус на розвитку конкретних емпатійних навичок, таких як слухання, активне співпереживання та реагування на емоції, сприятиме практичному впровадженню здобутих знань. Використання цього методу спрямоване на розширення практичних умінь, необхідних для ефективного виявлення та взаємодії з емоційним станом учнів. Вчителям пропонуються конкретні вправи та сценарії, що стимулюють активне слухання, розвивають навички активного співпереживання та надають можливість вірно та адекватно реагувати на емоційні прояви учнів. Під час таких тренінгів можливе моделювання реальних ситуацій, що враховують специфіку умов війни, для покращення практичних навичок вчителів. Окрім того, важливо враховувати індивідуальні особливості учасників тренінгу, адаптуючи завдання до конкретних потреб та викликів, з

якими стикаються вчителі в умовах війни. Такий підхід не лише забезпечить конкретні знання, але й надасть учителям засоби для їх використання у реальних педагогічних ситуаціях. Такий тренінг націлений не лише на збільшення рівня теоретичних знань, але і на практичне засвоєння емпатійних навичок, що робить його ефективним для педагогів у важливому контексті воєнного часу.

Мета тренінгової програми: розвиток та зміцнення емпатійних навичок учителів, що дозволить їм ефективніше взаємодіяти з учнями в умовах війни, сприяючи психосоціальному благополуччю та успішному навчанню.

Завдання тренінгової програми:

- провести індивідуальну діагностику емпатійних здібностей учителів, враховуючи психологічні особливості, визначені результатами попереднього дослідження.
- розробити стратегії та методи навчання, спрямовані на індивідуальні потреби та особливості вчителів з різними рівнями емпатії.
- надати педагогам інструменти та вправи для активного розвитку різних каналів емпатії, зосереджуючись на емоційному, раціональному та інтуїтивному компонентах.
- створити середовище для відкритого обговорення та обміну досвідом щодо застосування емпатійних підходів у навчальному процесі в умовах конфлікту.
- забезпечити учителів інструментами для саморегуляції та збереження емоційної стійкості в умовах стресу та несприятливого соціального середовища.
- розвивати навички емпатії у контексті співпраці з батьками та формування партнерських відносин.
- провести фінальну оцінку розвитку емпатійних навичок учителів та зробити рекомендації для подальшого самовдосконалення.

Ця програма має на меті не лише розвиток конкретних навичок, але й створення сприятливого психосоціального середовища для вчителів, що сприяє

їхньому особистісному та професійному зростанню в умовах військового конфлікту. Орієнтовна тематика для занять тренінгу наведена в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Тематика занять тренінгу з розвитку емпатії вчителів

	Тема заняття	Мета заняття	Перелік вправ та технік
1.	Введення в тему: емпатія в умовах війни в Україні	Ознайомлення учасників із основними концепціями та важливістю розвитку емпатії в умовах війни.	«Імпровізація історій успіху емпатії» – учасники створюють короткі історії, де емпатія відіграє ключову роль. «Аналіз новинних статей» – розгляд реальних історій про виявлення емпатії в умовах конфлікту. Рольова гра «Ситуації емпатії» – учасники працюють у парах, представляючи різні сценарії емпатійної взаємодії в умовах війни. Дискусія «Емпатія в контексті війни» – обговорення важливих аспектів емпатії, які виявляються в умовах конфлікту, на прикладі відомих ситуацій.
2.	Розуміння емоцій: основи емпатійного сприйняття	Вивчення та вдосконалення навичок розуміння емоцій, сприяння розвитку емпатійного сприйняття вчителями.	Лекція «Роль тіла в емпатії» – теоретична частина, що пояснює важливість невербальної комунікації та рухів тіла у передачі емоцій. «Емоційна маска» – учасники використовують маски для вираження різних емоцій та спілкування без слів.

			«Тілесні жести емоцій» – групова активність, де кожен учасник виражає різні емоції за допомогою жестів та рухів тіла. «Обличчя емоцій» – учасники вивчають та розпізнають емоції на обличчі свого партнера.
3.	Конкретні емпатійні навички: слухання та співпереживання	Вивчення та вдосконалення конкретних емпатійних навичок, таких як слухання та активне співпереживання.	Лекція «Роль співпереживання в емпатії» – теоретична частина, що розкриває значення та вплив співпереживання в професійній діяльності вчителя. «Техніка позначення емоцій» – учасники вивчають, як користуватися емоційним словником для точного вираження своїх почуттів. «Активне слухання в парах» – учасники практикують активне слухання, діляться своїми враженнями та намагаються повністю розуміти партнера. «Історії співпереживання» – кожен учасник ділиться історією, де він відчував співпереживання, обговорюючи свої враження та реакції.
4.	Емпатія в практиці:	Аналіз реальних або вигаданих	Аналіз реальних кейсів вчителів – учасники розглядатимуть реальні

	сценарії та реальні кейси	кейсів, що враховують умови війни, для розвитку стратегій емпатійної взаємодії в навчальному середовищі.	сценарії емпатійної взаємодії в умовах війни, спробуючи визначити ключові аспекти та можливі шляхи розв'язання проблем. Рольгеймінг: емпатійна взаємодія в умовах віртуального конфлікту – учасники відтворюватимуть ситуації емпатійної взаємодії, які можуть виникнути в умовах військового конфлікту, вдосконалюючи свої навички емпатії в онлайн-середовищі. Техніки самоналаштування та відновлення після емоційного напруження – учасники вивчатимуть та впроваджуватимуть техніки для підтримки емоційного благополуччя, роблячи акцент на відновленні після емоційного стресу в умовах війни.
5.	Саморегуляція та емоційний баланс: техніки релаксації	Навчання та вдосконалення технік релаксації для зменшення емоційного стресу та підтримки емпатійних здібностей.	Дихальні вправи для зняття стресу – учасники заняття виконають серію дихальних вправ, спрямованих на зняття фізичного та емоційного стресу. Це включатиме контрольоване глибоке дихання та техніки релаксації, сприяючи відновленню нормального ритму дихання та зниженню напруги.

			Медитація для розвитку емпатії – учасники будуть введені у стан медитації, під час якого їм буде надана можливість зосередитися на своїх власних емоціях, а також на емоціях інших людей. Це сприятиме розвитку спокою та сприйнятливості до емоцій інших, що є важливим для підтримки емпатії в умовах війни.

Вправи та техніки першого заняття передбачають активну участь учасників у вивченні історій успіху емпатії та аналізі прикладів емпатійної взаємодії в умовах війни.

Вправи та техніки другого заняття спрямовані на розширення сприйняття та розуміння емоцій, а також вивчення важливості тілесних жестів у контексті емпатійної взаємодії.

Вправи та техніки до третього заняття спрямовані на розвиток та покращення емпатійних навичок учителів, зокрема активного слухання, розпізнавання та вираження емоцій, а також навичок співпереживання, що є важливим для побудови емпатичних відносин у військових умовах.

Вправи та техніки четвертого заняття спрямовані на надання вчителям засобів розвитку та вдосконалення емпатійних навичок в умовах війни, надаючи їм засоби ефективної емпатійної взаємодії та психологічної підтримки для успішного ведення навчального процесу.

П’яте заняття спрямоване на розвиток навичок саморегуляції та підтримки емоційного балансу вчителів у військових умовах. Вправи та техніки сприяють зниженню емоційного напруження, поліпшенню концентрації та розслабленню, щоб підтримати емпатійні здібності в умовах викликів війни.

Очікувані результати тренінгової програми, спрямованої на комплексний розвиток емпатійних здібностей вчителів в умовах війни та покращення їхньої

професійної взаємодії з учнями. Досягнення цілей тренінгу можуть бути оцінені на різних рівнях (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 – Очікувані результати застосування тренінгової програми розвитку емпатії у вчителів.

№	Очікування	Результат
1.	Підвищення рівня емпатії:	покращення загального рівня емпатії серед учасників тренінгу; збільшення здатності вчителів розуміти емоційний стан учнів у військових умовах.
2.	Розвиток емпатійних навичок	розвиток конкретних навичок, таких як слухання, активне співпереживання та емпатийна реакція на емоції учнів; засвоєння педагогами стратегій ефективної емпатійної взаємодії в різних навчальних та соціальних ситуаціях.
3.	Практичне застосування знань	учасники тренінгу мають бути здатні застосовувати здобуті знання в реальних навчальних ситуаціях; забезпечення вчителів інструментами для емпатійного реагування на виклики умов війни.
4.	Підвищення професійної взаємодії	Покращення комунікативних вмінь учителів у відносинах з учнями та співробітниками; створення підтримуючого та емпатійного середовища в умовах війни.
5.	Зниження емоційного стресу	збільшення учителями здатності до емоційного саморегулювання;

		мінімізація впливу емоційного стресу на якість навчання та взаємодії з учнями.
6.	Підвищення спроможності вчителів домовлятися з дітьми	засвоєння технік та стратегій, що дозволяють вчителям підтримувати та позитивно впливати на дітей в умовах війни.

Очікується, що досягнення цих результатів сприятиме покращенню якості освіти та соціального клімату в умовах військових подій.

Тренінгова програма розрахована на активну участь та взаємодію учасників. Кожне заняття поєднує теоретичний матеріал, групові та індивідуальні вправи, а також рефлексію. Організатори роблять акцент на практичному впливові здобутих знань на роботу вчителів у реальних умовах війни. Всі елементи програми спрямовані на забезпечення максимальної користі та ефективності для її учасників.

Нами розроблені практичні рекомендації для психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, вчителів щодо застосування робробленої тренінгової програми розвитку емпатії.

1) Груповий формат тренінгу обрано з метою забезпечення максимальної ефективності у розвитку емпатійних навичок учителів в умовах війни. Організація учасників у групи надає можливість відкритого та вільного обміну думками, враженнями та досвідом, що сприяє активній взаємодії між учасниками. В такому форматі кожен вчитель може відчути себе частиною спільноти, де йому зручно ділитися своїми емоціями та рефлексіями. Груповий процес дозволяє учасникам взаємодіяти з різними точками зору та досвідом, що обогащує їхнє розуміння емпатії в контексті воєнного конфлікту. Однаково важливо, груповий формат створює можливість для вчителів вчити одне одного, використовуючи позитивний приклад та обмінюючись кращими практиками. У результаті цей підхід сприяє формуванню відкритої, підтримуючої атмосфери,

де учасники відчувають себе комфортно та заохочені розвивати свої емпатійні навички взаємодії з учнями в умовах війни.

2) Використання сучасних технологій у тренінговій програмі має важливе значення у контексті розвитку емпатійних навичок вчителів в умовах війни. Забезпечення доступу до онлайн-ресурсів для проведення віртуальних занять та дистанційного спілкування розширює можливості участі, особливо в умовах обмежень із збору великих груп або фізичного знаходження разом. Технології відкривають нові можливості для поглиблення навчання та сприяють практичному використанню емпатійних навичок у віртуальному середовищі. Вони надають можливість вчителям практикувати емпатійну взаємодію в ситуаціях, які можуть виникнути під час віддалених або гібридних форматів навчання в умовах війни. Крім того, використання онлайн-ресурсів сприяє створенню відкритого та доступного середовища для обміну досвідом та підтримки між учителями, навіть якщо вони знаходяться в різних географічних областях.Такий підхід також враховує реальність викликів, пов'язаних із військовим конфліктом, таких як обмеження на переміщення та складнощі зі збором великих груп. Тим самим, він забезпечує гнучкість та доступність для учасників, що має важливе значення для успішної імплементації програми в умовах військових дій.

3) Залучення досвіду учасників у тренінговій програмі робить процес більш особистим і релевантним для учасників. Дозволяючи учасникам ділитися своїми історіями та досвідом, ми створюємо простір для взаємного розуміння, спільної емпатії та взаємопідтримки. Учасники, які діляться власним досвідом, можуть надати практичні приклади того, як вони застосовують емпатійні навички в умовах війни. Це робить навчання більш конкретним і заохочує інших приймати активну участь у процесі, розділяючи власні враження та спостереження. Такий підхід створює сприятливу атмосферу для формування взаємного довір'я та командного духу серед учасників, що є важливим для успішного засвоєння і практичного застосування емпатійних навичок в навчальному процесі. Крім того, це дозволяє створити платформу для обміну

різними підходами та стратегіями, що робить тренінгову програму більш обогащеною та різноманітною.

4) Включення індивідуальних консультацій у тренінгову програму надає учасникам максимальну можливість опанування та застосування емпатійних навичок в умовах військових дій, забезпечує можливість одержання індивідуальної підтримки, враховує різні темпи навчання, індивідуальні потреби та особисті емоційні особливості кожного учасника. Індивідуальні консультації дають учасникам можливість обговорити конкретні труднощі чи питання, які можуть виникнути в процесі тренінгу, та отримати персоналізовані рекомендації та поради. Це робить навчання більш ефективним і дозволяє учасникам максимально використовувати отримані знання в своїй практичній роботі. Додаткові матеріали та ресурси також надаються тим, хто бажає додатково зануритися в тему чи розширити свої знання. Це сприяє індивідуалізації підходу до навчання, що особливо важливо в умовах військового конфлікту, де індивідуальна підтримка може бути визначальною для успішного впровадження емпатійних навичок у реальних ситуаціях.

5) Постійне оцінювання та збір відгуків – це важливий елемент успішного тренінгу з розвитку емпатії в учителів в умовах війни. Ця рекомендація має на меті створення механізму зворотного зв'язку, який дозволяє постійно адаптувати програму відповідно до потреб учасників і забезпечувати їхній максимальний розвиток. Постійне оцінювання дозволяє тренерам отримувати зрозуміле уявлення про те, як учасники сприймають матеріали та вправи, які вони вважають корисними, а що може бути покращене. Це важливо, оскільки реакція на навчальний матеріал індивідуальна, особливо в контексті військових дій, і вимагає гнучкого підходу. Відгуки також дозволяють визначити, як ефективно учасники можуть застосовувати отримані знання у реальних ситуаціях. Збір даних про практичне застосування емпатійних навичок допомагає підтверджувати успішність тренінгу та вносити корективи в програму для підтримки здатностей вчителів у реальних сценаріях. Всі ці елементи створюють

цикл зворотного зв'язку, що сприяє сталому покращенню програми та гарантує її відповідність потребам учителів у складних умовах військового конфлікту.

6) Створення сприятливого середовища – ключовий аспект у тренінгу розвитку емпатії в учителів. Ця рекомендація ґрунтується на усвідомленні впливу психологічного клімату на ефективність навчання та розвитку емпатійних навичок. Безпечне та підтримуюче середовище стимулює відкрите обговорення та взаємодію між учасниками. У військових умовах, коли стрес, травми та емоційне напруження можуть бути загострені, важливо створити простір, де учителі можуть відчути підтримку та розуміння. Сприятливе середовище включає в себе відкритість до різноманітних думок та досвіду учасників, сприяє активному слуханню та спільному розумінню. Ключове завдання полягає в тому, щоб учасники почували себе комфортно для висловлення своїх думок та емоцій, що є важливим елементом стимулювання емпатії та взаєморозуміння. Створюючи таке середовище, тренінг може ефективно допомагати учителям подолати виклики військового конфлікту, сприяючи їхньому емпатійному розвитку та збереженню психологічної стійкості в умовах несприятливого оточення.

7) Рекомендація щодо формування мережі підтримки учасників тренінгу визначається розумінням важливості соціальної підтримки в умовах військового конфлікту та спрямована на створення учасникам додаткового ресурсу для успішного проходження тренінгу. У військових умовах індивіди можуть стикатися зі значним психологічним стресом та травмами. Формування мережі підтримки надає учасникам можливість обмінюватися досвідом, враженнями та емоціями, створюючи тим самим безпечне та надійне співтовариство. Групова підтримка дозволяє учасникам відчути, що вони не самотні у своїх викликах та позбавлені можливості обговорювати та розуміти власні емоції. Формування мережі підтримки не лише сприяє створенню сприятливого соціального середовища для тренінгу, але й може залишатися значущим ресурсом поза його межами. Взаємна підтримка може мати довготривалий ефект на психологічний

стан учасників, сприяючи їхньому психосоціальному благополуччю в умовах війни.

8) Рекомендація щодо інтеграції змісту тренінгу у роботу учителів базується на переконанні в тому, що ефективне використання отриманих знань та навичок у практиці може суттєво покращити якість взаємодії вчителів з учнями в умовах війни. Інтеграція змісту тренінгу у роботу дозволяє учителям негайно переносити та аплікувати емпатійні підходи у навчальний процес. Це може виявитися особливо корисним в умовах військових конфліктів, де емпатія стає ключовою складовою виховання та навчання. Вчителі, застосовуючи засвоєні методи та прийоми, можуть створювати підтримуюче та відкрите середовище для учнів, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та успіху. Інтеграція отриманих знань також визначається потребою учителів в постійному розвитку та самовдосконаленні. Здатність внедрювати нові емпатійні стратегії у роботу може допомогти вчителям підтримувати позитивний психосоціальний клімат у класі та сприяти адаптації учнів до складних умов військових дій.

Таким чином, ці рекомендації спрямовані на забезпечення ефективного та адаптованого впровадження тренінгової програми для розвитку емпатії вчителів в умовах війни, ґрунтуються на потребі максимально враховувати специфічні умови та виклики, які виникають у педагогічному процесі в умовах військових конфліктів. Враховуючи складність ситуацій, з якими стикаються вчителі, програма має бути гнучкою та піддається індивідуалізації, щоб враховувати різноманіття потреб та характеристик учасників. Ефективне використання тренінгу можливо лише за умови, що він відповідає конкретним вимогам та реаліям педагогічної діяльності в умовах війни. Такі рекомендації також покликані забезпечити широкий доступ до тренінгової програми, враховуючи можливості використання сучасних технологій. Використання онлайн-ресурсів та дистанційних форматів занять дозволяє залучити вчителів навіть у важкодоступних регіонах, забезпечуючи їм необхідні знання та підтримку в умовах віддаленої роботи.

Висновки до розділу

На підставі узагальнених результатів дослідження особливостей розвитку емпатії у вчителів в умовах війни виявлено, що вчителі в умовах війни демонструють значну різноманітність у проявах емпатії. Певна частина вчителів має високий та дуже високий рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність відчувати, розуміти та реагувати на емоційний стан учнів. За результатами дослідження можна припустити, що педагоги із високим рівнем емпатії виявляють особливу чутливість до емоційних потреб своїх учнів та здатні створювати освітнє середовище, що сприяє відкритому спілкуванню. Саме такі вчителі відіграють ключову роль у створенні підтримуючого та емоційно стабільного клімату в освітніх закладах, особливо в умовах війни, де емоційна напруженість дуже висока. Вчителі з нормальним та середнім рівнями емпатії, що є типовим для більшості з них, виявляють середню готовність до сприймання та розуміння емоцій учнів, створюють баланс між чутливістю та самоконтролем, що сприяє здоровому психосоціальному розвитку учнів, проте вони виявляються менш екстремальними у виявленні співпереживань порівняно з педагогами, які мають високий рівень емпатії. Відсоток вчителів, які мають низький рівень емпатії, доводить, що у вчителів загалом присутні емпатійні тенденції і це сприяє створенню позитивної взаємодії між педагогами та учнями, що є ключовим фактором для успішного освітнього процесу, особливо в умовах складного соціального контексту військового конфлікту.

Отримані результати дослідження розвитку емпатії вчителів у військових умовах вказують на ряд факторів, що впливають на їхні емпатійні здібності. Зокрема, слід врахувати високий рівень стресу, який виникає в учителів у зв'язку з воєнним конфліктом, вимагаючи від них високої емоційної стійкості та саморегуляції. Багато педагогів можуть зазнавати емоційне виснаження через постійні травматичні ситуації та страждання учнів й їхніх родин. Крім того, учителі, працюючи в умовах війни, можуть втрачати здатність виявляти емпатію

через власні внутрішні конфлікти та неспроможність адаптуватися до надзвичайних обставин.

Зовнішні тиск та виклики воєнного конфлікту впливають на психологічний стан вчителів, обмежуюють їхню здатність сприймати та надавати перевагу потребам учнів. Також слід враховувати, що педагогічна система може не надавати достатню підтримку вчителям у важких умовах війни, включаючи доступ до психологічної допомоги та навчання для розвитку емпатійних навичок. Недостатня підтримка стає однією з причин, чому рівень емпатії у частини вчителів залишається низьким. Всі ці аспекти свідчать про необхідність системних заходів для підтримки вчителів у важливому напрямку розвитку емпатії в умовах війни, враховуючи особливості їхньої професійної діяльності та контексту, в якому вони працюють.

Враховуючи всі результати проведенного дослідження, можна зазначити, що не зважаючи на негативний психологічний вплив війни, розвиток емпатії вчителів характеризується високим рівнем, але певна частина вчителів продемонстрували недостатній рівень розвитку емпатії, тому для підтримки її рівня та для подальшого розвитку ми розробили тренінгову програму та практичні рекомендації до неї.

На основі отриманих результатів нами розроблена програма тренінгу, спрямованого на розвиток емпатії вчителів та рекомендації до її застосування. Загалом, надані практичні рекомендації визнають специфічні виклики та можливості, що виникають у вчителів під час військових конфліктів, та пропонують практичні інструменти для максимально ефективного та адаптованого застосування тренінгової програми з розвитку емпатії.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, нами з'ясовано, що поняття емпатії розглядається у двох площинах: як процес або стан та як стійка здатність (навичка) особистості, що розвивається у процесі соціалізації. Емпатія як здатність – це вміння осягати душевний стан, переживання іншої людини, розуміти її емоційну мову та відгукуватися на психологічний стан. Також це інтуїтивне розуміння психологічного настрою, вміння взяти на себе роль іншої людини, зрозуміти її приховані мотиви, душевне метушіння, ототожнення своїх почуттів з емоціями іншого і разом з тим усвідомити їх винятковість та індивідуальність. Визначено та описано такі види емпатії: емоційна, когнітивна, поведінкова.

Встановлено, що однією з найважливіших якостей особистості педагога є емпатія, яка також є однією із основних складових успішності педагогічного процесу. Педагогічна емпатія – це здатність педагога до розуміння, до того, щоб аналізувати та оцінювати емоційні стани учнів, що проявляються в дієвій допомозі їм для подолання ними труднощів, хвилювань та певних станів. До структури емпатії педагога входять когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти емпатії.

На підставі результатів теоретичного аналізу нами визначено психологічні особливості розвитку емпатії вчителів в умовах війни: виявлення співпереживання, зростання сприйнятливості до страждань, культура взаємопідтримки, адаптація до стресових ситуацій, розвиток соціальної свідомості, сприяння психологічному благополуччю своїх учнів, створення безпечного середовища.

Виявлено, що вчителі в умовах війни стикаються із значними стресовими ситуаціями, що впливають на їхню емоційну стійкість та здатність виявляти емпатію. Високий рівень стресу спричиняє емоційне виснаження та втрату здатності адекватно реагувати на потреби учнів. Важливо враховувати, що педагогічна система надає недостатню підтримку вчителям у важких умовах

війни. Відсутність доступу до психологічної допомоги та навчання для розвитку емпатійних навичок може обмежувати можливості вчителів виявляти емпатію та створювати підтримуюче середовище для учнів.

Обгрунтовано необхідність визначення та впровадження системних заходів для підтримки вчителів у важливому напрямку розвитку емпатії в умовах війни, що включає організацію тренінгів, спрямованих на розвиток конкретних емпатійних навичок, надання доступу до психологічної підтримки, а також створення умов для обміну досвідом та підтримки серед педагогічного колективу.

Зазначені висновки підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки вчителів, які працюють у важких умовах війни, з метою забезпечення оптимальних умов для їхньої емпатійної готовності та взаємодії з учнями.

Експериментально виявлено відмінності в рівнях розвитку емпатії в учителів. Високий рівень емпатії у певного відсотка вчителів свідчить про можливість виняткової здатності виявляти особливу чутливість до емоційної сфери учнів та створювати сприятливе навчальне середовище.

Низький рівень емпатії, який виявлено в частини вчителів, може бути результатом різноманітних факторів, включаючи особистісні риси, стиль викладання та психологічну стійкість. Важливо приділити увагу розвитку цих аспектів для поліпшення емпатійних здібностей учителів.

За результатами дослідження ми виявили, що у вчителів, як і у більшості інших людей рівень емпатії залежить від зовнішнього впливу, ми можемо стверджувати, що емпатію вчителів можна розвинути за допомогою тренінгів.

Загалом, отримані результати підкреслюють потребу впровадження цільових програм та заходів для розвитку емпатії вчителів у військових умовах, а також підтримки їхньої психологічної готовності до взаємодії з учнями, які можуть переживати травматичні події.

.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. К. 2007. С. 152
2. Арцишевський Р. А. Світ і людина. К. 1996. 384 с.
3. Білоус П.В. Психологія літературної творчості: навч. посіб. К. 2014. 216 с.
4. Вавринів О.С. Теорія і практика сучасної психології. Становлення поняття емпатії в психології. За посиланням: http://surl.li/oingq
5. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. К. 2004. 256 с.
6. Виговська Л. П., Ткачук Л. В. Емпатійні відносини як невід'ємний елемент духовної культури. *Україна на порозі третього тисячоліття: духовність і художньо-естетична культура*: Міжвідомчий наук. зб. К. 1999. Т.14. С. 187-196, 325-329.
7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К. 2005. 308 с.
8. Гавран І. А. Формування педагогічної емпатії студентів інститутів мистецтв як засіб оптимізації процесу навчання. URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00901405_0.html.
9. Гіппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруентної емпатії. *Питання психології*. 1993. № 4. С. 61-68
10. Дука Т.М. Розвиток емпатії у дітей засобами художньої літератури. *Наукові інновації та передові технології*. За посиланням https://cutt.ly/6wSGv7In
11. Емпатія в педагогічній діяльності. URL: http://www.hintfox.com/article/emp atija-v-pedagogicheskoj-dejatelnosti.html.
12. Журавльова Л.П. Онтогенетична динаміка емоційних механізмів емпатії. *Наука і освіта*. 2009 р. № 9. 172 с.

13. Заболоцька С.І., Заміщак М.І. Реалізація соціально-психологічних механізмів у ставленні коипетентних механізмів. *Педагогічна та вікова психологія*. За посиланням http://surl.li/oivyq

14. Ільїн Е.П. Психологія індивідуальних відмінностей http://surl.li/olcce

15. Карась А., Вольфганг Р., Лой А. Філософія Артура Шопенгауера і сучасність: колективна монографія. Львів. 2012. 164 с. За посиланням https://www.academia.edu/52461197/Philosophy_of_Arthur_Schopenhauer_and_modernity_Lviv_2012.

16. Кові Стівен. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків. 2012.

17. Коломієць Т.В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Житомир. 2015. 197 с.

18. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емпатії зі схильністю до прощення. Соціальна психологія. Юридична психологія. За посиланням: http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/23.pdf

19. Кротенко В. І. Розвиток емпатії у дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства. Психологія: зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. К. 2001. Вип. 2(9). Ч. II.

20. Кулешова О., Машталер К. Деякі аспекти проблеми розвитку емпатії у вчителів в умовах війни. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.). Хмельницький. С. 201-204

21. Кулешова О., Машталер К. Результат дослідження психологічних особлиостей розвитку емпатії у вчителів в період війни. *Психологічні травелоги.* 2023. № 5

22. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Видання друге, виправлене. Ужгород. 2011. 118 с.

https://stud.com.ua/112592/pedagogika/metodika_diagnostika_rivnya_empatiyi_yusupov

23. Лось К. В. Загальнопсихологічна модель психічного явища емпатії: до постановки завдань дослідження. *Актуальні проблеми психології*: К.: 2008. Т. Х., Ч. 5. С. 337 – 343.

24. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019.Т. 12. Вип. 25. С. 164–170.

25. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 11.12.2020). За посилання: http://surl.li/oinkl

26. Науковий журнал Хортицької національної академії. Scientific Journal of Khortytsia National Academy (Серія: Педагогіка. Соціальна робота) Випуск1(4)2021https://doi.org/10.51706/2707-3076-2021-4. За посиланням: https://journal.khnnra.edu.ua/index.php/njKhNA/article/view/115/77

27. Олексик Л. М. Духовні почуття у світопереживанні особистості: Дис. ... канд. філос. наук: 09.00.11. К. 1994. 220 с.

28. Панок В., Титаренко Т., Чепелєва Н. Основи практичної психології: Підручник. 3-тє вид., стереотип. К. 2006. 536 с.

29. Полянська В. В. Емпатія як механізм формування політико-естетичного досвіду: політико-психологічні функції. *Наукові записки*. № 4. С. 1-11.

30. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції 7-8 квітня 2021 року. За редакцією доктора психологічних наук, професора М. В. Папучі. За посиланням http://surl.li/oivtk

31. Психологія. Енциклопедія практичної психології http://surl.li/olccb

32. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. *Соціальна психологія*. 2007. №6(26). За посиланням: http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=41&c=817

33. Рябовол Т. А. Роль емпатії процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології Ім. Г.С. Костюка АПН України*. К. 2004. 384 с.

34. Ройз С.. За посиланням: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3639611-svitlana-rojz-ditaca-psihologina-pismennica.html

35. Саннікова О. П. Діагностика змістовних особливостей емпатії (апробація оригінального тесту) Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса. 2003.

36. Саннікова О. П. Індивідуальні особливості емпатії в осіб з різним рівнем соціальної адаптивності. Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку: Матер. VI Костюковських читань. К. 2003. Т.2. С. 164-169

37. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. К. 2004. 335 с.

38. Сіваченко І. Емпатія у професійній діяльності педагога в умовах воєнного часу. За посиланням: http://surl.li/nsizb

39. Стратан-Артишкова Т. Емпатія в процесі композиторсько-виконавської творчості майбутнього вчителя музичного мистецтва. *Наукові записки*. Вип. 120. За посиланням: https://core.ac.uk/download/pdf/53035189.pdf

40. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. За посиланням http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/2-1_2019.pdf

41. Тлумачний словник. За посиланням: http://surl.li/oimzx

42. Україна-Цивілізація. Том 5. 2016. За посиланням http://surl.li/ojbfy.

43. Фрейд З. Психологія мас і аналіз людського «Я». АСТ. 2004.

44. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. 2007. 640 с.

45. Шибутані Т. Соціальна психологія. АСТ. 1999.

46. Штерн В. Психологія раннього дитинства до шестирічного віку.

47. Шулдик А., Шулдик Г. Структура та рівні прояву емпатії у педагогів. За посиланням: http://surl.li/ojfbd

48. Adam Smith. The Theory of Moral Sentiments За посиланням https://librebook.me/the_theory_of_moral_semtiments.

49. Allport F. H. Social psychology. Cambridge, Hougton Miffin, 1924. p. 646

50. Allport F. H. Social psychology. Cambridge, Hougton Miffin. 1924.

51. Asch S. E. Social psychology. Englewood. Cliffs. Prentice Hall, 1952. №4.

52. Bandura A. Social learning and personality development. N.-Y., Holt. Rinehart and Winston. 1963.

53. Bateson P. P. G. The characteristics and context of imprinting. Biolog. Rev. 1966.

54. Bronfenbrenner U. The measurement of skill in social perception. Talent and society. Princeton. N.Y., 1958.

55. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002.

56. Dymond R. Personality and Empaty. *Journal of Consulting Psychology*. 1950. XIV. P. 343-350

57. Haner C. F., Whitney E. Empathic conditionig and its relation to anxity level. Amer. Psychologist. 1960. Vol. 15. №493

58. Hoffman M. L. Affect and moral development. Nev Directions for Child Development. 1982 (Jun.). Vol. 16.

59. Hoffman M. L. Psychological and biological perspectives on altruism. Internation Jorn. of Behavioral Development. 1978(Dec.). Vol. I (4). 339 p.

60. Kahn, E., & Rachman, A. W. Carl Rogers and Heinz Kohut: A historical perspective. Psychoanalytic Psychology. 2000. 17(2). 295 p.

61. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence. 2000. P. 396–420.

62. Murphy L. B. Social behavior and child personality: an exploratory study of some roots of sympathy. N.Y.: Columbia Univ. Press. 1937.

63. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961. За посиланням http://psychologis.com.ua/-1-379.htm.

64. Scheller M. Wessen und Formen der Sympathie. Die «Phänomenologie der Sympathiegefühle». –Bonn, Cohtn, 1926. p. 311

65. Empatia.pro. URL: https://www.empatia.pro