

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22239

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-22-2 _____ Катерина ФРАНЧУК

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент _____ Людмила ДЖИГУН

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис, дата

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ініціали, прізвище

_____ 2023 р.

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Розвиток емпатії у професійному становленні майбутніх психологів

Здобувач Катерина ФРАНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила ДЖИГУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 99 сторінок, 3 таблиць, 4 рисунка, перелік джерел посилання складає 60 найменування, 6 додатків.

Ключові слова: емпатія, професійне становлення, психологічна програма.

Об'єкт – емпатія у студентів-психологів.

Предмет - розвиток емпатії у професійному становленні майбутніх психологів.

За результатами дослідження уточнено сутність поняття «емпатія», виявлено психологічні фактори та шляхи розвитку емпатії, запропоновано психологічну програму та надано рекомендації щодо розвитку емпатії у майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів; використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Вступ до фаху» «Психологія особистості», та психологічними службами різних ланок.

Дипломник _____ Катерина ФРАНЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЇ	10
1.1 Поняття емпатії та її роль в психології	10
1.2 Фактори, що впливають на розвиток емпатії	22
1.3 Сучасні шляхи розвитку емпатії у професійному становленні майбутніх психологів	28
Висновки до розділу	36
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	38
2.1 Методика експериментального дослідження	38
2.2 Психологічна програма розвитку розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів	51
2.3 Рекомендації щодо розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів	66
Висновки до розділу	72
ВИСНОВКИ	73
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	75
ДОДАТКИ	81
Додаток А Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей»	81
Додаток Б Методика «Шкала емоційного відгуку»	85
Додаток В Методика діагностики ворожості	90
Додаток Г Методика «Чи вмієте Ви слухати?»	93
Додаток Д Методика діагностики схильності до конфліктної поведінки	95

ВСТУП

В сучасному світі, де міжособистісні відносини та спілкування займають важливе місце в різних сферах життя, розвиток емпатійних здібностей стає надзвичайно актуальною проблемою. Особливо це стосується майбутніх психологів, які відіграють ключову роль у підтримці психічного та емоційного благополуччя інших людей. Емпатія, як психологічна якість, має важливе значення у професійній діяльності психологів, але її розвиток та вдосконалення залишаються недостатньо дослідженими аспектами в сучасній психологічній науці.

Емпатія, як ключова риса особистості, сприяє вирішенню важливих людських проблем, покращує якість спілкування, має глибокий вплив на особистісний ріст, розвиток емоційної інтелігенції, покращення мислення, адаптивність та комунікативні навички. Вона проявляється у бажанні надавати допомогу, підтримку та співпереживання і веде до розвитку гуманістичних цінностей. Саме тому вивчення розвитку емпатії серед студентської молоді є важливим та актуальним напрямком у сучасній психології [53].

У зв'язку із різкими негативними змінами у соціально-економічній структурі суспільства, виникає проблема самотності, нерозуміння та відчуженості, яка впливає не лише на молодь, але і на всіх громадян. Відсутність розуміння, співпереживання та співчуття спонукає молодь шукати вихід з цієї складної ситуації. Інколи таким вихідним шляхом є втрата контакту з реальністю, зокрема, занурення у наркотики, злочинну діяльність або навіть спроби суїциду.

Емпатія, яку розглядає психологія, полягає у виявленні емоційної чутливості та уваги до інших людей, їхніх радощів і турбот, а також в бажанні надавати їм допомогу та підтримку. Такий підхід передбачає розвиток гуманістичних цінностей особистості, без яких практично неможливе її повне

саморозкриття. Лише в процесі особистісного розвитку, коли людина докладно пізнає себе та свою унікальність, вона стає більш чутливою та готовою приймати унікальність та індивідуальність інших [6].

Дослідження емпатії в контексті психологічної освіти має значущий потенціал для підготовки якісних фахівців, здатних ефективно взаємодіяти з клієнтами та пацієнтами, сприяючи їхньому психічному і емоційному здоров'ю.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: **«Розвиток емпатії у професійному становленні майбутніх психологів»**.

Зв'язок роботи з програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження - емпатія у студентів-психологів.

Предмет дослідження – розвиток емпатії у професійному становленні майбутніх психологів.

Мета дослідження - вивчити психологічні особливості прояву емпатії у студентів-психологів та розробити психологічну програму, яка дозволить значною мірою підвищити їх рівень емпатії.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розглянути теоретичні підходи до вивчення емпатії та факторів, що впливають на розвиток цих здібностей у майбутніх психологів.

2. Провести емпіричне дослідження, що допоможе з'ясувати стан розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів та проаналізувати отримані результати.

3. Розробити психологічну програму та рекомендації щодо розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: Підвищення ефективності професійного становлення майбутніх психологів може бути досягнуте через системний

розвиток їхніх емпатійних здібностей, що полягає в активному навчанні, практиці співчуття та освоєнні комунікативних навичок, спрямованих на покращення якості спілкування з клієнтами та підвищення якості наданої психологічної допомоги.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що уточнено поняття «емпатія», «емпатійні здібності»; визначено й обґрунтовано фактори, які сприяють розвитку цих здібностей у майбутніх психологів; розроблено методики, які спрямовані на вивчення прояву емпатії у студентів-психологів; розроблено авторську психологічну програму та рекомендації щодо розвитку розвитку емпатії у майбутніх психологів.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження проаналізовано теоретичні аспекти емпатії та визначено сучасні шляхи розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів.

На основі результатів дослідження розроблено авторську психологічну програму та рекомендації щодо розвитку емпатії у студентів-психологів.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти-психологи ХНУ, в загальній кількості 60 осіб різних курсів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Результати цього дослідження можуть бути корисними як для вищих навчальних закладів, які готують майбутніх психологів, так і для практикуючих фахівців, що прагнуть покращити якість своєї роботи та забезпечити психологічну допомогу на високому рівні.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження: публікація статті в науковому збірнику на тему: «Психологічні особливості емпатії у студентів-психологів» та тези на тему «Розвиток емпатійних здібностей у студентів-психологів», які обговорювалися на студентській Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (2023 р., ХНУ).

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків (18 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 99 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 3 таблицях та на 4 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЇ

1.1 Поняття емпатії та її роль в психології

Якісний процес спілкування неможливий без емоційного контакту співрозмовника. Емпатія як особливий спосіб розуміння інших людей є невід'ємною частиною такого контакту. Емпатія також вважається важливим фактором морального розвитку людини. Це вважається ефективним засобом розкриття і засвоєння моральних норм, сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичних моделей поведінки. Чуйне співчуття, співпереживання служить мотивацією до діяльності з надання допомоги, а також вважається одним із засобів обмеження агресії людини та є неодмінною умовою розвитку особистості, ознакою її емоційної і соціальної зрілості.

Поняття "емпатія" в сучасній психології може використовуватися з різними інтерпретаціями, що призводить до певної неоднозначності в тлумаченні цього терміну. Це пов'язано з тим, що в психології і інших науках, які вивчають поведінку та ментальні процеси, існує багато аспектів та підходів до розуміння емпатії [4].

Серед підходів до розуміння та визначення емпатії деталізуємо наступні:

Емоційна емпатія: цей підхід ставить акцент на здатності особи відчувати іншу людину, переживати ті самі емоції, що і вона. В цьому контексті, емпатія означає співпереживання інших і розуміння їхніх емоцій.

Когнітивна емпатія: в межах цього підходу емпатія розглядається як здатність розуміти та співпереживати чужі думки, почуття та переживання. Важливим є розуміння стану іншої людини.

Поведінкова емпатія: цей аспект емпатії акцентується на здатності надавати підтримку та допомогу іншій людині, враховуючи її емоційний стан.

Соціальна чутливість: термін "емпатія" іноді використовується взагалі для опису соціальної чутливості, співчуття та розуміння потреб інших.

Альтруїзм та просоціальна поведінка: емпатія може бути також пов'язана із тенденцією надавати допомогу та бути альтруїстичним [22].

Слід зазначити, що різні дослідники та психологи можуть використовувати термін "емпатія" у різних значеннях, в залежності від контексту та цілей дослідження.

Прояв емпатії по відношенню до співрозмовника означає здатність подивитися на ситуацію з його точки зору, відчувати подібні до нього почуття, розуміти і приймати його поточний емоційний стан. Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншої людини точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків, що дає можливість досягнення ефективності в професійній психологічній діяльності.

Емпатія формується у взаємодії між людьми. У контексті взаємодії емпатія виступає як регулятор, що допомагає оцінити та передбачити найбільш адекватні способи поведінки з урахуванням емоційного стану учасників взаємодії. Рівень та форми вираження емпатії залежать від індивідуальних особливостей особистості, а також від умов виховання, життєдіяльності, емоційного досвіду та соціальних впливів.

У професійній діяльності психолога емпатія виконує різноманітні функції, включаючи коригування обраних способів взаємодії з клієнтом на основі емпатійного зворотного зв'язку. Вона збільшує здатність переконувати клієнта, допомагає подолати його психологічний захист і сприяє ефективній допомозі. Емпатія також розширює уявлення про життя та мотиви клієнта, збагачує власний емоційний досвід, розвиває особистість і систему цінностей. Важливою функцією емпатії є її захисні можливості, якщо досвід, що сприймається, загрожує психічній рівновазі клієнта, оскільки когнітивна емпатія може виступати як механізм гальмування агресії [41].

У психології емпатійність описується як здатність людини співпереживати емоційні стани інших, зрозуміти їх внутрішній світ. Емпатійна людина відрізняється наступними характеристиками:

- Здатність до децентрації: Емпатія передбачає здатність переключати увагу від власних потреб і почуттів до потреб і почуттів інших людей.
- Позитивне бачення інших: Емпатійна людина зазвичай дивиться на інших позитивно і з повагою, намагаючись зрозуміти їхні думки, почуття та переживання.
- Швидка орієнтація в ситуаціях взаємодії: Емпатійна людина може швидко реагувати на зміни в емоційному стані інших та адаптувати свою поведінку відповідно.
- Переважання демократичних і альтруїстичних стратегій взаємодії: Емпатійні особи зазвичай спрямовані на співпрацю та допомогу іншим.
- Відкритість: Емпатійні люди часто відкриті для інших і готові вислухати їхні думки та почуття.
- Сензитивність (чутливість) до невербальної поведінки: Емпатійна людина може сприймати та розуміти невербальні сигнали інших, такі як жести, міміка, тон голосу і т. д.
- Чутливість до соціальних емоцій та моральних почуттів: Емпатійні особи можуть легко співпереживати соціальні ситуації та відчувати моральні аспекти.
- Емоційна стабільність: Емпатійні люди зазвичай можуть керувати своїми емоціями та залишатися спокійними в емоційно напружених ситуаціях.
- Терпимість до недоліків оточуючих: Емпатійні люди не судять інших за їхніми недоліками та помилками, а намагаються зрозуміти їхні мотиви та потреби [16].

Людина з високим рівнем розвитку емпатії виявляє непідробний інтерес до інших людей, розуміє важливість та цінність їхньої особистості та думки і не залишається байдужою до їхніх переживань.

Емпатія може бути розглянута з двох аспектів: як процес або стан, і як навичка, яка формується під час соціалізації особистості. Як навичка, емпатія

виражається в здатності розуміти емоційний стан і переживання іншої людини, а також вмінні інтуїтивно розуміти її емоційний стан і мотиви [8].

Поняття "емпатія" було введено в психології Е. Тітченером у 1909 році, і воно означає бачення ситуації з точки зору іншої людини та розуміння її емоційного стану.

Варто відзначити, що сьогодні в психології існують різні тлумачення феномену "емпатія", і продовжуються суперечки стосовно походження цього терміну. За деякими дослідниками, Т. Ліппс був першим, хто запропонував термін "емпатія", чітко розрізняючи його від поняття "симпатія". Інші вчені вважають, що Е. Тітченер переклав німецьке слово "einführung" (переживання, співпереживання) та вперше включив "емпатію" до складного спектру почуттів.

Т. Коломієць, після проведення теоретичного аналізу, приходять до висновку, що ряд вчених вважають, що вивчення емпатії було розпочате французькою психологічною школою, засновник якої Т. Рібо писав, що емпатія має багато пластичних проявів та є психофізіологічною властивістю. З точки зору структуралізму, емпатія розглядається як інтрапсихічне явище, внутрішня активність, яка призводить до інтуїтивного розуміння почуттів інших людей [19].

За поглядами представників біхевіоризму, емпатія є специфічною емоційною реакцією на вплив зовнішнього середовища. В свою чергу, необіхевіористи підкреслюють, що емпатія може бути набутою характеристикою за допомогою вправ (концепція заміщеного переживання) або через чуттєву сферу (через співпереживання шляхом наслідування). Психоаналіз та неопсихоаналітична школа аналізують емпатію як особливий спосіб пізнання, розглядають її у контексті міжособистісної взаємодії, а також виділяють механізми її виникнення, такі як ідентифікація, проєкція та емоційне зараження. За гуманістичним підходом, емпатія має специфічне місце, де домінуючим чинником є перцептивний образ емпатогенної ситуації, а реакція людини залежить від її інтерпретації [3].

Після аналізу досліджень різних наукових шкіл та напрямів, Т. Гаврилова узагальнила декілька основних висновків стосовно емпатії:

Емпатія розвивається від нижчих інстинктивних форм до вищих соціальних почуттів, як вказують А. Валлон, Л. Мерфі та Т. Рібо.

Механізми ідентифікації та проекції грають роль у виявленні емпатії, згідно з дослідженнями Д. Бірес, Х. Уілмер, С. Маркус та З. Фрейд.

Щодо вітчизняних підходів до проблеми емпатії, В. Кротенко виділив наступні основні положення:

- Емпатія розглядається як рефлексивна емоційна реакція, як визначають В. Бехтерєв, І. Павлов, І. Сеченов, В. Дерябін.

- Емпатія реалізується за допомогою поєднання емоційних і когнітивних механізмів, за словами Т. Гаврилової, А. Резек, Л. Стрелкової.

- Здатність до емпатії залежить від попереднього емоційного досвіду людини та може змінюватися на різних вікових етапах, як вказують І. Бех, О. Кульчицька, Л. Бондаренко, А. Валантинас, Б. Братусь, М. Губрієнко і ін.

- Емпатія є складовою елементами багатьох психічних явищ, таких як любов у її різних формах і проявах, а також альтруїзм, за дослідженнями О. Лазурського, С. Рубінштейн.

- Механізм емпатії має важливе значення для регулювання соціальної поведінки особистості, як описують Л. Божович, О. Запорожець, Г. Бреслав, М. Лісіна та інші вчені.

- Емпатія може мати дві форми прояву - співчуття і співпереживання, згідно із дослідженнями Т. Гаврилової, А. Валантинас, Л. Стрелкової, І. Бех та інших [13].

Багато психологів, таких як П.П. Горностай, Т.М. Данилова, Н.Ф. Каліна, Н.М. Дідик, О.Б. Полякова, Т.В. Дорошенко, І.М. Юсупов, Д.М. Туркова та інші, вважають емпатію однією з найнеобхідніших та найважливіших професійних якостей психолога [1].

Деякі психологи, як, наприклад, Л.Г. Жданова, виділяють поняття "професійної емпатії". Це поняття охоплює індивідуально-психологічні особливості та набуті знання, уміння і навички, необхідні для ефективної діяльності практичного психолога. Професійна емпатія включає в себе систему індивідуально-психологічних характеристик, таких як компоненти емпатії, спрямованість емпатії, модальності, рівень вираженості емпатії та її види, а також процесуальні характеристики емпатії на рівні когнітивно-емоційно-дієвої взаємодії [17].

Дослідники, такі як Н. Обозов, А.А. Бодальов, Т.А. Баришева, В.В. Бойко, Ю.А. Менжеріцька, Т.П. Гаврилова та інші, присвятили свої роботи вивченню феномену емпатії в структурі особистості людини. Серед сфер життєдіяльності, де виявляється емпатія, особливу увагу приділяють соціальній сфері, включаючи близьке спілкування, професійне спілкування та широке загальне спілкування. Вивчення емпатії також включає аналіз самоемпатії, тобто емпатії суб'єкта до самого себе [29].

За дослідженнями К. Роджерса, емпатія включає в себе входження в особистий світ іншої людини та перебування в ньому "як удома", без засудження і оцінки. Багато науковців вважають, що емпатія є ключовим фактором у формуванні альтруїстичної поведінки. Поняття емпатії включають у себе толерантність до вираження емоцій іншими людьми, бажання розуміти внутрішній світ співрозмовника і готовність адаптувати свій сприйняття ситуації до сприйняття іншою людиною для кращого розуміння [13].

Згідно з А. Меграбяном, емоційна емпатія - це здатність почувати співчуття до іншої людини, відчувати те, що відчуває інша особа, переживати ті ж самі емоційні стани і відчувати ідентифікацію з нею. Дослідження показують, що рівень емоційної емпатії пов'язаний із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю відображає рівень розвитку навичок взаємодії з іншими людьми. Це свідчить про важливість емоційної емпатії в формуванні здорових відносин та соціальної пристосованості особистості [51].

С. Максименко розглядає емпатію як "індивідуально-психологічну рису, що вказує на здатність особистості до співпереживання та співчуття" та розглядає її як "важливий аспект взаємодії, що сприяє збалансованості міжособистісних відносин та соціально визначає її поведінку" [12].

Емпатія, як один з ключових механізмів регулювання міжособистісних стосунків, включає в себе як позитивні (радість, задоволення) так і негативні (печаль, незадоволення) співпереживання. Вчені вказують на те, що, коли людина стикається з нещасливими подіями, вона особливо потребує ефективної та емоційної реакції [14]. Саме тому ми відзначаємо цей аспект в контексті проблеми формування професійних навичок у майбутніх психологів, які працюватимуть із різною категорією клієнтів.

Дослідниця Н. Чепелева також підкреслює важливість емпатії у структурі особистості психолога разом із такими якостями, як чутливість, вміння слухати клієнта та інтерпретувати його висловлювання, а також здатність встановлювати контакт [1].

Формування емпатійності серед молоді було предметом досліджень таких вчених, як С.Б. Борисенко, Т.В. Василишина, В.І. Кротенко та інші. Вони впливали на різні аспекти формування емпатії, включаючи [44]:

Когнітивну сферу: розуміння суті емпатії, уміння розпізнавати ситуації, які вимагають емпатійної реакції, а також формування переконань і підвищення потреби в самопізнанні.

Емоційно-чуттєву сферу: співпереживання і співчуття, а також розвиток рефлексії щодо власних емоцій і почуттів.

Міжособистісну взаємодію: формування навичок міжособистісної взаємодії, які сприяють розвитку емпатії.

Поведінковий компонент: управління власною волею для активної допомоги і самоконтролю в контексті емпатії.

Згідно з сучасними дослідниками, емпатія становить ключовий компонент стратегії для досягнення взаємності. Вона вимагає або приховує власну позицію людини, аби легше адаптувати її до поглядів і цілей іншої

особи. Ця імагінарна спільність дозволяє впливати на поведінку іншої людини відносно себе або стороннього спостерігача. При цьому інший індивід оцінюється як самодостатня особистість зі своїми власними відносинами до сторонніх осіб.

Аналіз наукових джерел розкрив можливість Л. Журавльовій та М. Шпак виділити декілька основних підходів щодо розуміння природи емпатії в сучасній психологічній науці [12]:

Перший підхід, представники якого включають В. Мак-Дугалла і Т. Пашукову, розглядає емпатію як емоційне явище, що сприяє емоційному прийняттю та емоційній співучасті в переживаннях іншої людини.

Другий підхід, в якому працюють Т. Гаврилова, О. Ковальов, А. Соломатіна та інші, розглядає емпатію як афективно-когнітивне явище, яке сприяє пізнанню співрозмовника, проникненню в його внутрішній світ та співпереживанню йому.

Третій підхід, представники якого включають В. Войтко, А. Сопікова, Р. Карамуратову та інших, розглядає емпатію як когнітивне явище, яке дозволяє зрозуміти та проаналізувати переживання іншої людини.

Четвертий підхід, в якому працюють Л. Журавльова, С. Борисенко, Т. Рібо та інші, розглядає емпатію як складне інтегральне психологічне явище, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Л. Перетяцько та Н. Юдіна вказують, що І. Єлеференко виділив наступні підходи вчених до вивчення феномену емпатії:

- Як суто емоційна характеристика особистості, за поглядами Т. Ліпс.
- Як здатність людини переключатися з розуміння співрозмовника на прояв власних позитивних чи негативних почуттів, не втрачаючи позитивного (конгруентного) ставлення до нього, як визначає Ю. Гіппенрейтер.
- Поєднання афективно-когнітивної та комунікативної складових, як запропонував К. Роджерс.

- Ототожнення з партнером на когнітивному, афективному або поведінковому рівнях, за підходами С. Маркуса.

Вчені, узагальнюючи вищезазначені підходи, підкреслюють, що емпатію слід розглядати як властивість людини співчувати, співпереживати, поділяти сильні емоції та почуття партнера [34].

О. Вавринів [8] підкреслює, що В. Бойко розглядає емпатію як інструмент маніпуляції, тобто як засіб, яким користуються люди для впливу на свого партнера. В. Бойко аналізує емпатію як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої особи, що дає можливість проникнути в її психологічний стан, розуміти її характер, реакції та стани, з метою передбачення та впливу на її поведінку. Тим не менше, дослідник зазначає, що існує можливість існування глибокої емпатії, особливо якщо існує щира симпатія до іншої людини.

За словами Т. Василюшиної, емпатія полягає в здатності особистості відображати внутрішній світ співрозмовника, його емоційні переживання, і ця здатність сприяє узгодженню позицій та взаємному розумінню в процесі міжособистісної взаємодії [9].

Т. Коломієць вказує, що вітчизняні дослідники емпатії фокусуються на одному з трьох основних аспектів цього поняття:

- Когнітивний аспект розглядає емпатію як форму пізнання, в якій людина здатна розуміти і відтворювати внутрішній світ іншої людини. Це передбачає "прийняття ролі іншої людини", аналіз її емоційних переживань, інтуїтивне сприйняття її почуттів та реакцій.

- Афективний аспект розглядає емпатію як афективний процес, в якому людина здатна відчувати та співпереживати почуття іншої особи. Це передбачає співпереживання її емоційних станів та розділення її емоційного досвіду.

- Дієвий аспект інтегрує обидва попередні та аналізує емпатію як складний процес, що охоплює всі аспекти міжособистісної взаємодії. За цим

підходом, емпатія розглядається як когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, який дозволяє розуміти та відтворювати емоційні переживання інших, їхні думки, установки, а також виявляти мимовільні емоційні реакції і розуміти сутність прихованих мотивів слів та дій іншої людини [24].

I. Коган [29] трактує поняття емпатії як:

- Здатність емоційно реагувати на переживання іншого. Емпатія виявляється у тому, як людина емоційно реагує на переживання інших, будь то людей, тварин.

- Розуміння емоційного стану іншої людини. Емпатія включає в себе здатність розуміти емоційний стан іншої людини та проникати в її переживання.

- "Вчуття" в позицію партнера. Це означає, що людина може поставити себе на місце іншої особи, відчуті її стан і розуміти, яким чином вона себе відчуває.

- Суто емоційний феномен. Емпатія проявляється як трьохкомпонентний процес, який включає в себе співпереживання, співчуття і внутрішнє сприяння.

- Почуття, яке передає духовне єднання. Емпатія може бути розглянута як почуття, яке сприяє створенню духовного зв'язку між людьми.

T. Балєва також наголошує, що Д. Туркова вказує на існування кількох тлумачень терміну "емпатія," які включають:

- Нераціональне пізнання внутрішнього світу оточуючих. Емпатія може бути розглянута як нераціональний спосіб пізнання внутрішнього світу інших людей.

- Емоційна чуйність людини на переживання інших. Це включає в себе реакцію на соціальні емоції і здатність відчувати та розуміти переживання інших.

- Проникнення в емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання. Емпатія передбачає здатність відчуті та розуміти емоційний

стан іншої людини через співпереживання та проникнення в її суб'єктивний світ [1].

Т. Василюшина підкреслює, що найбільш розповсюдженим сприйняттям емпатії є розуміння її як особливої здатності людини сприймати, віддзеркалювати, відчувати, або входити в емоційні переживання та внутрішній світ партнера. Ця здатність допомагає встановити взаєморозуміння, узгодження позицій і обрати спільні засоби для саморегуляції і регуляції взаємодії між людьми під час міжособистісної взаємодії [10].

Згідно із Л. Журавльовою, емпатія представляє собою конкретну форму психічного відображення об'єктивної реальності суб'єктом (емпатуючим), яке опосередковується внутрішнім світом суб'єкта (емпата). Іншими словами, емпатія полягає в тому, що суб'єкт сприймає та перетворює переживання емпата, щоб зрозуміти та вплинути на них [25].

Т. Коломієць стверджує, що аналіз емпатії, як здатності особистості розуміти почуття іншої людини, втягуватися в її емоційне життя, співпереживати та розділяти її емоційні стани і реагувати на них, дозволяє визначити взаємодію емоційних переживань однієї людини в емоційному житті іншої і їх взаємний вплив. Отже, емпатія забезпечує різноманітність, емоційну складність і насиченість міжособистісної взаємодії [33].

За словами І. Штиха, емпатія визначається як соціально-психологічна властивість, яка включає в себе ряд соціально-психологічних здібностей. Ці здібності дозволяють людині розпізнавати емоційний стан іншої людини, уявно переносити себе в її думки, почуття і дії, а також емоційно реагувати на переживання іншої людини. Емпатія також включає в себе здатність використовувати методи спілкування, спрямовані на зменшення страждань іншої людини [52].

Н. Таценко розрізняє емпатію та симпатію, зауважуючи, що обидві вони пов'язані із позитивним ставленням до співрозмовника і здатністю розуміти його почуття. Однак співрозмовник має важливу відмінність. Симпатія виражається у позитивному ставленні, співчутті, почутті прихильності та

доброзичливості до іншої людини, але в цьому випадку не передбачається готовність взяти на себе відповідальність за неї. Натомість, емпатія передбачає активну здатність людини відчувати та розуміти почуття іншої людини, змінювати свій внутрішній стан та бути готовими відповідати за неї [16].

За поглядами Т. Рябової, емпатія впливає на двох рівнях: на рівні міжособистісних відносин і на рівні суспільної взаємодії. Ця здатність сприяє освоєнню моральних норм та цінностей і діє як механізм трансформації поведінки людини в більш суспільно прийнятну, а при належному розвитку - в більш гуманну. Крім того, у кожної психічно здорової людини є природне прагнення отримувати розуміння, турботу і співчуття від родичів, друзів і оточуючих [60].

Л. Лисенко, А. Вітченко, О. Воєділова вказують на те, що Г. Кравченко і Г. Сіліна розглядають емпатію як навичку, яка розвивається протягом процесу соціалізації. Вони підкреслюють, що ця навичка передбачає здатність до керування соціальними ролями та установками інших людей. Важливо, що це означає, що людина намагається утримувати свої власні упередження та інтерпретації, а замість цього намагається максимально слухати та розуміти інших [43].

С. Барон-Коен у своїх дослідженнях взаємозв'язок ворожості, жорстокості, цинізму людей з емпатією. Він визначив рівні емпатії, де найнижчий рівень – нульовий – характеризувався відсутністю у людини здатності відчувати будь-які емоції щодо інших осіб. На найвищому, шостому рівні, знаходились люди, які співпереживають проблеми та дилеми інших осіб в надзвичайному способі.

Вчений розділяв людей з низьким рівнем емпатії на наступні групи: нуль-негативні, до яких відносились самозакохані особистості, психопатичні особистості, нестійкі особистості та нуль-позитивні (включаючи людей з синдромом Аспергера).

С. Барон-Коен також зауважував, що люди з низьким рівнем емпатії схильні до агресивної, конфліктної, девіантної поведінки та злочинності. Люди

з низьким ступенем емпатії часто не дотримуються законів, що існують в їхній країні або соціумі [13].

Отже, проблема впливу емпатії на розвиток особистості завжди була предметом наукових досліджень і дискусій в психології. Емпатія, як соціально-психологічний феномен, має суттєвий вплив на формування особистості, підвищує її мотивацію та продуктивність в різних сферах діяльності.

1.2 Фактори, що впливають на розвиток емпатії

Кожна людина має певну міру здатності відчувати і розуміти інших, і лише деякі клінічні випадки неврівноваженості можуть бути винятком з цього правила. На основі теоретико-методологічного аналізу досліджуваної проблеми визначено фактори, які впливають на розвиток емпатії, серед яких:

1. **Фізіологічні причини:** Вчені вважають, що наявність великої кількості дзеркальних нейронів та їх активність можуть зумовлювати виражену емпатію. Дзеркальні нейрони в мозку дозволяють нам співпереживати емоції та переживання інших, спостерігаючи за їхньою поведінкою. Особи з більш активною системою дзеркальних нейронів можуть бути більш емпатичними, оскільки вони легше відчують те, що інші переживають.

Гормони, такі як окситоцин, вазопресин, інсулін та інші, можуть впливати на емоційну реакцію та здатність до співпереживання. Окситоцин, наприклад, часто називають "гормоном любові" і він може сприяти розвитку близьких стосунків та підвищенню рівня емпатії.

Функціонування різних частин мозку, таких як лівий та правий відділи передньої кори, також може впливати на емпатію. Наприклад, передній цілеподібний відділ головного мозку відомий своєю роллю в регулюванні соціальної поведінки та співпереживанні.

Дослідження показують, що у людей може бути генетична схильність до більшої чи меншої рівня емпатії. Відповідний генетичний код може бути

причиною сильної емпатії, і якщо батьки успадковують відповідний ген, то їх діти також можуть успадкувати цю здатність [53].

Загальний стан здоров'я, втома, харчування та фізичний стан можуть впливати на здатність до співпереживання. За недостатнього сну чи у разі поганих фізичних показників людина може бути менш емпатичною.

Важливо враховувати, що кожна людина унікальна і фізіологічні особливості можуть взаємодіяти з соціальними, культурними та емоційними чинниками, що формують розвиток емпатії.

Отже, фізіологія може визначати базову здатність до емпатії в людини, але ця здатність також залежить від великої кількості інших факторів.

2. Соціальне та побутове оточення: Соціальне середовище впливає на розвиток емпатії в людини значною мірою. Емпатія виникає у взаємодії між індивідом і оточенням, тому оточуючі, соціальні структури та культурні чинники можуть формувати цю якість. Наприклад, провінційні мешканці можуть бути більш чутливими та привітними, ніж міські, і замкнутий спосіб життя може призвести до зменшення рівня емпатії.

Здорові, близькі відносини з родиною, друзями та іншими особами можуть сприяти розвитку емпатії. Якщо людина має можливість бути в слухаючій, розуміючій ролі, це сприяє розвитку емпатії. Спосіб, яким батьки та інші члени родини взаємодіють між собою та з дітьми, може суттєво вплинути на розвиток емпатії в дітей. Діти, які бачать емпатію та підтримку вдома, навчаються бути емпатичними.

Здатність до відкритого, чесного спілкування сприяє розвитку емпатії. Під час спілкування людина навчається читати емоції і переживання інших.

Культура та соціальні норми мають великий вплив на те, як сприймаються та виражаються емоції в даному суспільстві. Вони можуть підсилювати чи зменшувати рівень емпатії.

Процес навчання та виховання навчає особистість співпереживати, розуміти та приймати почуття інших і це можливо як в умовах сім'ї, так і в умовах інших соціальних інститутів [10].

Деталізуємо кілька шляхів, якими професійне навчання може сприяти розвитку емпатії у студентів психологів:

- Практичні заняття та клінічні дослідження: Важливо надавати студентам можливість набувати практичний досвід у роботі з реальними клієнтами або пацієнтами. Під час таких занять студенти можуть навчатися виявляти співчуття та розуміти почуття інших через спілкування та спостереження.

- Супервізори також можуть допомагати студентам розвивати навички емпатичного спілкування та виявлення співчуття.

- Рольова гра, соціально-психологічний тренінг: Рольові ігри можуть бути корисними для відпрацювання навичок емпатичного спілкування та відчуття іншої особи. Студенти можуть відігравати різні сценарії, де вони можуть взаємодіяти з іншими.

- Вивчення та аналіз випадків: Аналіз випадків, де студенти досліджують реальні ситуації інших людей, допомагає розвивати здатність розуміти почуття і мотиви інших. Вивчення кейсів може бути частиною навчального процесу.

- Тренування в слуханні: Важливо вчити студентів активно слухати інших і проявляти інтерес до їхньої історії та почуттів. Це сприяє розвитку співчуття та емпатії.

- Етична робота: Наголос на етиці та справедливому ставленні до клієнтів або пацієнтів важливий для створення довіри і розвитку емпатії. Студенти повинні навчатися ставитися до інших з повагою та співчуттям.

Залучення до соціальних проблем, які стосуються глобального співжиття та природи емпатії, може підвищувати її розвиток. Сприйняття проблем соціальної несправедливості або глобальних викликів може підсилювати бажання допомагати та співпереживати [3].

Візуальні та медійні засоби масової інформації також впливають на розвиток емпатії. Історії та зображення, що передають людські страждання та переживання, можуть викликати емпатію в глядачів чи читачів.

3. **Індивідуальні особливості**, серед яких виділяють:

- **Темперамент**: особливості темпераменту, такі як висока чутливість до зовнішніх стимулів та емоцій. Люди з вираженими темпераментами можуть легше співпереживати та розуміти інших.

- **Самоспостереження**: Здатність до самоспостереження та аналізу власних почуттів і реакцій може допомагати людині краще розуміти, як інші переживають емоції.

- **Досвід та навички**: Люди можуть розвивати емпатію через свій досвід та навички. Наприклад, робота в галузі, де вимагається розуміння та співпереживання інших, може сприяти розвитку цієї якості. Набуваючи досвід, людина розвиває нові специфічні риси, і емпатія може формуватися у холериків та сангвініків, а не лише у меланхоліків і флегматиків. Екстравертованість і інтровертованість можуть впливати на розвиток емпатії, але відігравати різні ролі в цьому процесі. Екстраверти часто відкриті для соціальних взаємодій та мають виражену схильність до комунікації з іншими. Вони можуть легше співпереживати іншим, бо вони частіше взаємодіють з багатьма людьми. Екстраверти також можуть бути більш емоційно виразними та відкритими у виявленні своїх власних емоцій, що сприяє розвитку емпатії. Інтроверти, навпаки, частіше віддають перевагу меншому количеству соціальних взаємодій і витрачають більше часу на самотійні роздуми. Однак це не означає, що інтроверти не можуть проявляти емпатію. Вони можуть бути дуже чутливими до почуттів інших, і вони можуть виявляти глибоке співпереживання [1].

- **Самовиховання**: Бажання стати більш емпатичним може бути важливим фактором. Спрямованість на самовиховання та навчання, як розуміти та співпереживати інших, може допомогти покращити цю якість.

- Стрес і травми: Люди, які пережили стресові ситуації або травми, можуть розвивати більшу емпатію, так як вони розуміють, які можуть бути важкі обставини для інших.

- Особистісні якості: Деякі особистісні риси, такі як відкритість, доброзичливість, довіра та альтруїзм, можуть сприяти розвитку емпатії.

Негативні риси характеру можуть впливати на розвиток емпатії, оскільки вони можуть ускладнювати здатність співчувати і розуміти почуття та потреби інших людей [16]. Серед таких рис виділяють:

Егоїзм: Люди з вираженим егоїстичним характером можуть бути менш схильними співчувати іншим, оскільки вони часто ставлять свої власні потреби і бажання на перше місце.

Нарцисизм: Нарцисистичні риси характеру можуть призвести до того, що люди будуть схильні більше уваги приділяти власній особі та своїм потребам, і це може заважати їм відчувати емпатію до інших.

Агресія, цинізм, ворожість: Люди з агресивним характером або тенденціями до конфлікту можуть мати складнощі з виявленням співчуття та зрозумінням точки зору інших, оскільки вони можуть бути схильними до конфронтацій та ворожнечі. Люди, які відчувають надмірне переконання в своїй правоті, можуть бути менш схильними враховувати почуття та потреби інших.

Недоліки в самоконтролі: Люди, які мають проблеми з контролем свого гніву, роздратованістю або імпульсивністю, можуть швидко реагувати на інших без необхідного розуміння та співчуття.

Отже, для корекції таких негативних якостей у людини важливо працювати над розвитком позитивних рис характеру, таких як толерантність, відкритість, вдячність та вміння слухати інших. Практикування активного слухання, співчуття та розуміння почуттів інших може допомогти покращити емпатичні навички незалежно від особистих рис характеру.

4. Інші психологічні чинники:

Надмірне і недостатнє спілкування може впливати на розвиток емпатії різними способами. Щодо надмірного спілкування, то якщо людина постійно оточена великою кількістю людей або постійно спілкується в соціальних мережах, вона може відчувати втому від спілкування. Це може призвести до зниження рівня співпереживання та здатності розуміти почуття інших [5].

Надмірне спілкування може призвести до того, що людина стикається з великою кількістю інформації та переживань, і відчуває труднощі відділення власних почуттів від почуттів інших. Це може призвести до апатії та байдужості до чужих проблем.

Щодо недостатнього спілкування, то якщо людина має обмежені можливості для спілкування з іншими, вона може не набути необхідного досвіду в співпереживанні та розумінні почуттів інших.

Недостатнє спілкування може призвести до соціальної ізоляції, яка в свою чергу може погіршити розвиток емпатії. Брак спілкування може призвести до відсутності можливостей навчатися від інших і розвивати навички співпереживання [8].

Загалом, рівновага в спілкуванні є важливою для розвитку емпатії. Людям потрібно володіти можливістю спілкування з іншими, але також важливо мати час для самостійного рефлексії та збагачення внутрішнього світу, щоб бути більш емпатичними.

Зайнятість, байдужість, неуважність також, можуть впливати на розвиток емпатії в різні способи:

- Зайнятість: якщо людина завжди зайнята і не має часу для спілкування з іншими або для рефлексії, це може призвести до недостатньої уваги до потреб і почуттів інших. Зайнятість може перешкоджати здійсненню активних проявів емпатії, таких як слухання і співпереживання.

- Байдужість: байдужість означає брак інтересу до інших людей та їхніх потреб. Якщо людина байдужа до чужих проблем і почуттів, вона не

намагатиметься їх розуміти або співпереживати. Це може призвести до втрати спроможності до емпатії.

- Неуважність: якщо людина неуважна до інших і не надає їм достатньої уваги під час спілкування, це також може заважати розвитку емпатії. Неуважність може викликати недорозуміння та неправильне сприйняття інших людей, що може завдати шкоди міжособистісним відносинам.

1.3 Сучасні шляхи розвитку емпатії у професійному становленні майбутніх психологів

Сучасне суспільство стикається з різними соціокультурними викликами, такими як різноманітні форми насильства, конфлікти, соціальна ізоляція та інші проблеми, які вимагають емпатичного підходу та психологічної підтримки. Майбутні психологи повинні бути готові працювати з цими проблемами та надавати допомогу, враховуючи емоційні потреби своїх клієнтів.

Процес розвитку емпатії у майбутніх психологів, які отримують професійну освіту, є проблемою, що потребує серйозної уваги. Особливу важливість цієї проблеми підкреслює той факт, що саме під час професійної підготовки у вищих навчальних закладах відбувається процес формування світогляду, самовизначення студентів, а також вивчення індивідуалізованих методів і прийомів діяльності, поведінки та міжособистісної взаємодії в суспільстві.

Необхідно відзначити, що роль емпатії в професійній діяльності психолога важко переоцінити, оскільки багато дослідників вважають її основним інструментом для психологічної роботи. Робота фахівця-психолога не може бути успішною, якщо відсутня емпатія або проявляється її низький рівень.

Емпатійні прояви вирішальні під час встановлення довірчих стосунків з іншими людьми, особливо в контексті проведення психологічних консультацій, психотерапії, психокорекційної роботи та психологічної підтримки.

Проблема розвитку емпатії набуває особливої актуальності у контексті професійного становлення майбутніх психологів, оскільки саме на цьому етапі розвивається їхнє емпатичне ставлення до оточуючих і спонукає до саморозвитку [16].

За думкою О. Міненко, емпатія сприяє більш точному розумінню внутрішнього світу і почуттів інших осіб, а також створює передумови для відкритого спілкування між співрозмовниками. Це особливо важливо для тих, чиєю професійною діяльністю є надання допомоги іншим, таких як психологи, лікарі, педагоги, соціальні працівники і т. д. [50].

Згідно з Т. Коломійцем, емпатія відіграє важливу роль у процесі адаптації студентів до вищих навчальних закладів, виконуючи своєрідну інформаційну функцію.

М. Долинай, згідно з її дослідженням [19], вказує на те, що емпатія відкриває перед майбутнім психологом можливість відрізнити свою професійну роль від особистої позиції. Для нього емпатія, як складова особистості, відіграє важливу роль у виборі професії, але одночасно, це не єдиний фактор, який визначає успішне виконання професійних завдань. Важливо також мати професійну емпатію, яка дозволяє фіксувати емоційний стан та переживання клієнта для надання йому кваліфікованої професійної допомоги.

М. Барна вказує, що результати емпіричного дослідження показують, що у більшості студентів, які навчаються на випускних курсах і готуються стати практичними психологами, рівень емпатії є достатньо високим. Вчений вважає, що ця ситуація може бути обумовлена не тільки зовнішніми факторами, такими як стиль виховання в сім'ї та соціальне середовище, але й особливостями підготовки майбутніх психологів-практиків [2].

За дослідженнями Г. Дьоміна, майбутні соціально-психологічні працівники мають чіткі, але не завжди адекватні знання та уявлення про

важливі професійні та особистісні риси. Науковець зазначає, що рівень розвитку емпатії також різниться залежно від статевої приналежності, де хлопці проявляють менше емпатії, ніж дівчата [21].

С. Дерев'янко підкреслює, що виконання професійних обов'язків психолога вимагає від нього не лише володіння професійними знаннями і навичками, а також наявність моральних якостей, таких як чутливість, ввічливість, щирість, толерантність, а також здатність до співчуття і співпереживання, іншими словами, емпатії. Дослідження показали, що більшість студентів-психологів мають середні показники емпатії, і залежно від ступеня навчання спостерігається тенденція до її зростання разом з розвитком емпатійних навичок. Серед емпатійних здібностей студентів-психологів найбільше розвинена здатність до формування емпатійних настанов, ідентифікації з іншою особою в емпатії та застосування емоційного каналу емпатії (співпереживання). Натомість здатність до застосування раціонального каналу емпатії менш виражена. Вчений наголошує на важливості розвитку високого рівня емпатії серед студентів-психологів, оскільки це допомагає встановлювати позитивні стосунки з клієнтами [17].

Емпатія є однією з важливих особистісних якостей, які має мати психолог. Вона передбачає, що психолог може налаштувати себе на спілкування з клієнтом. Процес емпатії базується на суперечності між власними почуттями та почуттями іншої особи в їхньому емоційному світі. Американський психотерапевт Ненсі Мак-Вільямс розглядає термін "емпатія" в буквальному контексті, що вказує на здатність емоційно розуміти емоційний стан клієнта. Ця здатність залежить від того, наскільки психолог може тимчасово та частково ідентифікуватися з іншою людиною. Для успішної роботи важливо, щоб ця здатність була притаманна як психологові, так і його клієнту [23].

Емпатія також передбачає вміння слухати та розуміти. Під час прослуховування співрозмовника вирішуються два завдання: сприйняття змісту повідомлення та розпізнавання емоційних виразів співрозмовника. Емпатичне

слухання включає функцію зворотного зв'язку, яка допомагає співрозмовнику зрозуміти, як він сприймається, як його повідомлення приймаються та як його особистість сприймається загалом.

Рівень емпатичного спілкування психолога і клієнта значною мірою залежить від того, наскільки правильно вони уявляють один одного, як інтерпретують і відповідають на суб'єктивні характеристики. Психолог, який має високий професіоналізм і здатність до ефективного емпатичного спілкування, має розвинуті професійні здібності, глибокі знання в психології і володіє нестандартними навичками, необхідними для успішного виконання своїх обов'язків. Емпатійність може бути розглянута як явище, яке виникає ситуативно, але також може бути стійкою індивідуальною особливістю, що проявляється у готовності психолога проявляти розуміння, емоційну теплоту, співпереживання, прийняття, співчуття та підтримку. Ця готовність допомагає психологу краще зрозуміти та сприяти вирішенню проблеми клієнта. Отже, емпатія виступає як провідна характеристика особистості психолога і основна вимога до цієї професії в цілому [11].

В юнацькому віці особливо активно відбувається процес становлення особистісно-професійних якостей, наголошує Н. М. Фалько. У цей період особистість усвідомлює свою індивідуальність, унікальність і відмінність від інших. Також на цьому етапі кристалізуються основні ціннісні орієнтації, виокремлюються головні напрямки пошуків та самореалізації [3].

Професійне становлення особистості майбутнього практичного психолога передбачає тривале опанування теоретичними знаннями і набуттям практичного досвіду, формування структури професійно важливих якостей. Розвиток професійної емпатії у процесі становлення особистості фахівця включає в себе здатність до ефективної міжособистісної взаємодії з іншими людьми, особливо з клієнтами. Різні дослідження показують, що рівень емпатії може зростати через цілеспрямовану тренувальну роботу, яка допомагає розширити емоційно-чуттєву сферу під час професійної підготовки [17].

Для забезпечення такого розвитку під час професійної підготовки майбутніх практичних психологів важливо використовувати активні форми навчання. Вони дають студентам можливість вільно виражати свої думки та почуття, створюють довірливу та комфортну атмосферу в групі і сприяють розвитку та закріпленню теоретичних знань про емпатію та її значення в професійній діяльності психолога.

Для розвитку та формування емпатійних здібностей студентів вищої освіти можна використовувати соціально-психологічний тренінг, який включає групові вправи для підвищення рівня емпатії, здатності відчувати настрій, проблеми та почуття інших людей. При розробці програми такого тренінгу слід зосереджуватися на самопізнанні, самоприйнятті, вивченні власних почуттів і реакцій на складні ситуації, навчанні навичкам побудови довірчих стосунків з іншими та розвитку щирого співчуття в будь-яких обставинах.

Діалог вважається одним з ефективних методів розвитку емпатії, і для цього можна використовувати такі прийоми: ідентифікація, резюмування, когнітивна інтерпретація, прийом "дзеркало", особисте ім'я, підбадьорювання, "наодинці з собою", уточнюючі запитання, саморозкриття, встановлення особистого контакту, емоційний відгук, парадокс, іронія, позитивне підкріплення [53].

Дискусія, рольові та ділові ігри, включені до складу тренінгу, сприяють покращенню якості комунікації та розвитку здібностей студентів до рефлексії і співчуття. Дискусія сприяє активній участі у пошуку рішень проблем, вільному висловленню власних думок і позицій. Рольові та ділові ігри, в яких моделюються професійні ситуації та ролі, допомагають розвивати необхідні навички для вирішення завдань у майбутній професійній діяльності [42].

Соціально-психологічний тренінг пропонує великий набір ідей і технік, які можуть бути ефективні при використанні у різних формах індивідуальної і групової роботи. Цей метод корекційно-розвивальної роботи дозволяє працювати з внутрішніми структурами особистості, які часто важко піддаються корекції іншими методами. Соціально-психологічний тренінг спонукає

учасників до бажання вивчати самих себе і підвищувати рівень свого розвитку. Кожен учасник бере на себе відповідальність за власну особистість і має можливість активно впливати на свій розвиток.

У широкому сенсі, соціально-психологічний тренінг вважається специфічною формою навчання знанням і навичкам у сфері міжособистісного спілкування та корекції цих навичок. Такий тренінг представляє собою багатофункціональний метод для змін психологічних аспектів у людини, групи та організації з метою досягнення гармонії між професійним та особистісним життям особистості.

В процесі тренінгів відбувається [47]:

- Загальний особистісний розвиток учасників. В рамках цього напрямку встановлюються такі завдання: формування адекватного уявлення про себе; освоєння системи понять і уявлень, необхідних для психологічного аналізу особистості і соціально-психологічних ситуацій; корекція неадаптивних особистісних установок; вирішення внутрішньоособистісних конфліктів і напружень; формування навичок організації оптимального спілкування, конструктивного вирішення конфліктів у спілкуванні, психологічного аналізу ситуацій.

- Розвиток самосвідомості. В цьому напрямку проводиться робота щодо корекції та розвитку самосприйняття; розвитку здатності до самоаналізу та рефлексії; усвідомлення і подолання інтерпретаційних обмежень, що накладаються стереотипами у свідомості.

Тренінгова група не лише служить інструментом для здійснення позитивних змін серед учасників тренінгу, але й створює сприятливе середовище для цих змін. Різні автори виділяють різні фактори, які сприяють змінам в учасників групи. До них відносяться [1, 3, 34, 51]:

- Членство в групі: Приналежність до групи надає можливість учасникам переглянути себе з іншого ракурсу та побачити себе в контексті взаємодії з іншими.

- Емоційна підтримка групи: Учасники групи можуть отримувати підтримку, яка допомагає їм розглядати свої проблеми та переживання з більш об'єктивного і позитивного погляду.

- Допомога інших учасників групи: Взаємопідтримка інших учасників може збільшити віру в себе та власні здібності.

- Емоційний реагування: Вираз емоцій у групі допомагає знімати накопичену емоційну напругу, яка сприяє подальшому розкриттю особистих проблем та їхній подальшій переробці.

- Зворотній зв'язок: Отримання зворотного зв'язку в групі допомагає учасникам бачити реакції інших на їхню поведінку та думки.

- Спостереження і осмислення: Можливість спостереження і ретельного розгляду власних дій та реакцій може сприяти глибокому розумінню власних процесів.

У цілому, соціально-психологічний тренінг є найбільш ефективним методом для вирішення різних психологічних проблем, оскільки він поєднує в собі різні аспекти сприяння особистісному розвитку та самопізнанню.

Для розвитку емпатійності як особистісної властивості та професійної якості студентів психологічної освіти необхідно створити специфічні психологічні умови. Серед цих умов важливі наступні [8, 22, 39]:

- Діалогізація освітнього процесу: Розмови, обговорення, та відкриті діалоги між викладачами і студентами сприяють розвитку емпатії, оскільки вони дозволяють розглядати різні точки зору та розуміти почуття та погляди інших.

- Моделювання навчально-професійних ситуацій: Створення ситуацій, які імітують реальні професійні виклики, може допомогти студентам відчувати та зрозуміти емоційний аспект роботи психолога і розвивати їхні емпатійні навички.

- Групові дискусії: Участь у дискусіях дозволяє студентам висловлювати свої думки та слухати погляди інших, що сприяє розвитку емпатії та розумінню різних точок зору.

- Рольові та ділові ігри: Ці методи дозволяють студентам імітувати професійні ситуації та розвивати навички спілкування, співчуття та взаєморозуміння.

- Опрацювання комунікативних ситуацій: Аналіз та обговорення конкретних ситуацій взаємодії з клієнтами або пацієнтами допомагає студентам краще розуміти важливість емпатії в роботі психолога.

Окрім соціально-психологічного тренінгу, для розвитку емпатії студентів-психологів є ефективними і такі методи, як [43,51]:

- Лекції: Проведення спеціальних лекцій, спрямованих на формування вмінь володіти власними почуттями, активного слухання, використання зворотного зв'язку та побудову ефективного комунікативного процесу.

- Відвідування соціальних установ: Студенти можуть відвідувати будинки дитини, інтернати, диспансери та інші соціальні установи. Це допоможе їм зіткнутися з реальними проблемами інших людей і підвищити рівень емпатії.

- Професійні практики: Важливим способом розвитку емпатії є участь у професійних практиках, де студенти мають нагоду застосовувати технології взаємодії в реальних ситуаціях. Це допоможе їм набути необхідних навичок та досвіду спілкування.

- Психологічний клімат в учбовому середовищі: Позитивний та підтримуючий психологічний клімат у навчальному закладі сприяє розвитку емпатії. Студенти, які відчують, що їхні потреби, емоційний стан і думки важливі для викладачів і студентів, можуть бути більш емпатичними.

- Співпраця та групова робота: Навчальні програми, які включають в себе спільну роботу, обговорення і взаємодію між студентами, можуть сприяти

розвитку емпатії. Співпраця може змушувати студентів розуміти і співчувати один одному.

- Вивчення та розуміння соціальних теорій: Включення в навчальний план вивчення соціальних теорій, що стосуються емпатії, дозволяє студентам краще розуміти, як функціонує ця якість і чому вона важлива в психологічній роботі.

- Самоосвіта і рефлексія: Навчальний процес може сприяти самоосвіті і рефлексії студентів. Розглядання власних емоцій і думок, а також розуміння, як вони впливають на інших, може допомогти студентам стати більш емпатичними.

- Підтримка викладачів і наставників: Підтримка з боку викладачів і наставників, які активно сприяють розвитку емпатії серед студентів, може мати значущий вплив.

Отже, важливо враховувати, що навчання та розвиток емпатії - це процес, який може вимагати часу і практики. Навчальна система має можливість створювати середовище, в якому студенти мають можливість активно розвивати цю важливу навичку.

Висновки до розділу

У даному розділі ми систематизували і проаналізували важливі теоретичні та методологічні аспекти, що стосуються емпатії, і визначили основні напрямки досліджень у цій області.

Основні висновки, які можна зробити на основі нашого аналізу, включають такі:

Емпатія - це складний феномен, який вивчається з різних точок зору та відіграє важливу роль у сучасному суспільстві. Дослідження цього феномену має великий потенціал для розвитку наукових знань та застосування їх у практиці для покращення якості життя людей.

Емпатія є важливим психологічним явищем, що включає в себе різноманітні когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Багато дослідників та вчених займалися дослідженням цього феномену, і вона залишається об'єктом активних дискусій. Емпатія грає ключову роль у формуванні професійних навичок майбутніх психологів, має важливий соціокультурний і моральний аспект і може впливати на стосунки між людьми, сприяючи співпереживанню та розумінню інших.

Розвиток емпатії позитивно впливає на особистісний ріст. Вона сприяє навчанню правильно надавати підтримку людям у потребі, покращує міжособистісні відносини та розвиває вміння реагувати на емоції інших людей, як у повсякденному житті, так і у професійному оточенні, включаючи екстремальні ситуації.

Дослідження емпатії має важливе значення в різних галузях, включаючи медицину, освіту, психотерапію та інші.

Структура емпатії складна і має багато етапів і рівнів. Для майбутніх психологів, емпатія є важливою частиною системної і цілісної психологічної практики у професійному контексті. Чим більше психолог використовує співчуття в професійному спілкуванні, тим вищим стає рівень його емпатії і тим ефективніше він виконує свою роботу.

Отже, емпатія розглядається як важлива складова особистості, яка впливає на формування мотивів, переконань та поведінкових настанов особи у відносинах з іншими людьми, а також у її професійній діяльності. Емпатія є особливо важливою для професійної діяльності психолога, оскільки вона сприяє створенню ефективних міжособистісних відносин, сприяє розвитку здатності співчувати і співпереживати, розширює емоційну чутливість та психологічну інтуїцію. Все це допомагає психологу надавати професійну підтримку та допомогу клієнтам, а також краще розуміти їхні потреби та стани.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методика експериментального дослідження

Експериментальне дослідження нами проведено з метою вивчення стану розвитку емпатії у студентів-психологів ХНУ.

У дослідженні ми використали такі методики:

- Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко);
- Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна);
- Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей);
- Тест «Чи вмієте Ви слухати?» (М. Снайдера);
- Методика діагностики схильності до конфліктної поведінки (К.Томаса) [53, 56, 58].

Опис вищезазначених методик:

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко). Ця методика включає 36 тверджень, на кожне з яких респондент повинен відповісти "так" або "ні".

Проводиться аналіз показників на окремих шкалах, а також надається загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки для кожної з цих шкал можуть коливатися від 0 до 6 балів і вказувати на важливість певних аспектів в структурі емпатії.

Щодо раціонального каналу емпатії, він описує спрямованість уваги, сприйняття та мислення особи, яка відчуває емпатію, суть іншої людини, включаючи її стан, проблеми та поведінку. Це виявляється у спонтанному інтересі до іншої особи, що відкриває "шлюзи" для емоційного та інтуїтивного

розуміння її. В раціональному компоненті емпатії не обов'язково шукати логіку або мотивацію за цим інтересом до іншої людини.

Емоційний канал емпатії визначається здатністю емпатуючої особи відчувати емоційний зв'язок з навколишніми, співпереживати і виражати співчуття. У цьому контексті емоційна чутливість стає засобом "входження" в емоційну сферу іншої особи, що дозволяє зрозуміти її внутрішній світ, передбачити її поведінку та впливати на неї ефективно. Співучасть та співпереживання грають важливу роль у встановленні зв'язків і служать взаємозв'язком між емпатуючою особою та тією, на кого вона співчуває, дозволяючи обмінюватися емоціями і сприяючи взаємному зв'язку.

Інтуїтивний канал емпатії визначається здатністю особи відчувати та розуміти поведінку своїх партнерів, навіть при відсутності досить докладної інформації про них. В цьому випадку особа спирається на підсвідомий досвід.

Установки, які перешкоджають роботі всіх каналів емпатії. Ефективність емпатії, ймовірно, буде знижена, якщо особа намагається уникати особистого контакту або вважає недоречним виявляти інтерес до переживань чи проблем інших людей.

Таке мислення може сильно обмежити діапазон емоційної чутливості та емпатійного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії функціонують активніше і надійніше, якщо немає перешкод. Здатність до емпатії вважається однією з ключових комунікативних навичок людини. Воно здатне створити атмосферу відкритості, близькості та чесності. Кожен з нас, через свою поведінку і ставлення до партнерів. Наша поведінка і ставлення до партнера може сприяти або перешкоджати обміну інформацією та енергією. Розслаблення партнера сприяє емпатії, тоді як атмосфера напруженості, штучності та підозрливості перешкоджає самовираженню та емпатійному розумінню.

Ще однією передумовою успішної емпатії є ідентифікація. Це здатність розуміти інших на основі емпатії. Це здатність поставити себе на місце іншої людини на основі емпатії. Ідентифікація базується на легкості емоційній

рухливості та гнучкості, відіграє допоміжну роль в інтерпретації ключових показників рівня емпатії. Загальний бал теоретично варіюється від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними попередні дані, бали вище 30 - дуже високий рівень емпатії; 29-22 середній; 21-15 балів - низький; менше 14 балів - дуже низький.

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. Опитувальник використовується для вимірювання і аналізу емоційних реакцій людини на події, ситуації або стимули. Ця методика дозволяє визначити, які емоції і наскільки сильно вони виникають у людини під час певних подій чи впливу певних факторів.

Шкала емоційного відгуку може досліджувати різні аспекти емоційного досвіду, такі як:

Інтенсивність емоцій: Це вимірює, наскільки сильно виникають емоції у людини. Питання можуть стосуватися ступеня від легкого роздратування до глибокої радості або страху.

Тривалість емоцій: Цей аспект оцінює, як довго тривають емоції після виникнення стимулу. Наприклад, чи засмучена людина довго залишається сумною після негативної події.

Типи емоцій: Методика може класифікувати емоції на конкретні типи, такі як радість, сум, гнів, страх, відраза тощо.

Зв'язок із конкретними подіями: Шкала може допомогти встановити, які саме події або ситуації викликають певні емоції у конкретної людини.

Ця методика може бути корисною для дослідження емоційного стану і реакцій на різні стимули. Вона може використовуватися в психологічних, соціальних та медичних дослідженнях для отримання інформації про емоційні реакції людей на різні ситуації і дослідження змін в цих реакціях з часом або після впровадження певних впливів чи інтервенцій.

Опитувальник має 25 запитань у формі закритого типу, які включають як прямі, так і зворотні висловлення. Респондент повинен визначити, наскільки він погоджується або не погоджується з кожним із них. Шкала відповідей, яка

варіюється від "повністю згоден" до "повністю не згоден", дозволяє виразити свою позицію стосовно кожної ситуації спілкування. Загальна оцінка обчислюється шляхом підсумовування балів.

Методика «Діагностика ворожості» (за шкалою Кука-Медлей).

Методика розроблена для вимірювання рівня ворожості, цинізму і агресивності у людей. Вона дозволяє оцінити нахил до ворожості, цинізму та агресії у психологічному тестуванні. Вона допомагає оцінити нахил особистості до негативних, агресивних та ворожих проявів у спілкуванні і взаємодії з іншими людьми. Опитувальник складається з ряду запитань або тверджень, на які респонденти повинні відповісти, використовуючи шкалу відповідей.

Шкала відповідей зазвичай включає в себе кілька рівнів, де респонденти вибирають той, який найкраще відображає їхнє ставлення до кожного з тверджень. Питання чи твердження в опитувальнику можуть стосуватися різних аспектів агресії і ворожості, таких як конфлікти, гнів, недоліки і негативні емоції взагалі. Результати опитування обчислюються, і рівень ворожості і агресивності визначається на основі відповідей респондентів. Вищий бал на цій шкалі може свідчити про вищий рівень ворожості та агресії.

Ця методика є корисним інструментом для дослідження та розуміння рівня агресії та ворожості у людей та може використовуватися для різних цілей, включаючи клінічну діагностику та дослідження соціально-психологічних процесів.

Методика “Чи вмієте Ви слухати?” (М. Снайдера). Тест є інструментом для визначення рівня навичок слухання у людей. Цей тест розроблений, щоб оцінити, наскільки уважно та ефективно особистість може слухати і розуміти інших людей у різних ситуаціях спілкування. Тест містить певну кількість запитань або тверджень, на які респондент повинен оцінити або відповісти. Зазвичай це є питання, які стосуються ситуацій спілкування та реакції на них.

Шкала відповідей зазвичай включає в себе варіанти, за допомогою яких респонденти оцінюють своє ставлення до кожного питання або ситуації. Це

може бути шкала з варіантами від "повністю згоден" до "повністю не згоден", або інші метрики, які відображають рівень навичок слухання. Запитання або твердження в тесті можуть стосуватися різних аспектів слухання, включаючи активне слухання, співчуття, здатність відмовитися від свого ставлення, щоб зрозуміти інших тощо.

Результати тесту обробляються, і визначається загальний рівень навичок слухання особистості. Вони можуть інтерпретуватися як високі, середні або низькі навички слухання.

Тест може використовуватися в різних контекстах, включаючи психологічні дослідження, тренінги з розвитку міжособистісних навичок, підвищення ефективності комунікації та навчання навичкам слухання. Цей тест може бути корисним для визначення рівня вміння слухати, що може впливати на якість взаємодії з іншими людьми та на загальну комунікаційну ефективність.

Методика діагностики схильності до конфліктної поведінки (К.Томаса). Користуючись двовимірною моделлю регулювання конфліктів, запропонованою К. Томасом, для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях, визначаються два основні виміри: кооперація (яка відображає увагу до інтересів інших осіб, залучених до конфлікту) і напористість (яка вказує на акцент на захисті власних інтересів). За цими двома вимірами можна виділити наступні способи регулювання конфліктів:

Змагання (конкуренція): Це коли люди прагнуть досягти своїх інтересів навіть на шкоду іншим.

Пристосування: На відміну від конкуренції, це означає готовність принести в жертву свої інтереси ради інших.

Компроміс: Це коли сторони роблять уступки одна одній.

Уникнення: Ця стратегія означає відсутність як прагнення до співпраці, так і нахиленості до досягнення власних цілей.

Співпраця: У цьому випадку учасники ситуації знаходять рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін.

К. Томас вважає, що уникнення конфлікту не є оптимальним рішенням, оскільки ні одна зі сторін не досягає успіху. При конкуренції, пристосуванні і компромісі одна зі сторін може виграти або вони обидва можуть програти, оскільки вони роблять компроміси. Лише при співпраці обидві сторони можуть досягти успіху.

У своєму опитувальнику для виявлення типової поведінки, К. Томас описує кожен з цих п'яти можливих стратегій за допомогою 12 суджень щодо поведінки особистості в конфліктній ситуації. Тест можна використовувати як окремо, так і в поєднанні з іншими тестами, які допомагають визначити типи поведінки в конфліктних ситуаціях.

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г, Д.

Експериментальне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, вибірку склали 60 осіб – студенти спеціальності «Психологія» 1-4 курсів.

Розглянемо отримані показники вищезазначених методик:

За результатами методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко), було отримано такі показники: у 3% досліджуваних проявляється дуже низький рівень емпатії, у 14% респондентів наявний занижений рівень емпатії, 61% – середній рівень, та 22% – високий рівень прояву даної характеристики. Результати методики «Дослідження рівня емпатійних здібностей» у студентів представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні прояву емпатії у студентів, (у %)

Рівень емпатії	Кіль-ть, стать (%)			Кіль-ть, курс (%)			
	жін	чол	Всього	I	II	III	IV
Дуже низький	2%	1%	3%	2%	1%	0%	0%
Занижений	9%	5%	14%	7%	4%	2%	1%
Середній	39%	22%	61%	9%	14%	18%	20%
Високий	14%	8%	22%	0%	2%	7%	13%

Отже, на основі результатів використаної методики можна зробити висновок, що студенти – психологи переважно мають середній рівень прояву емпатії, але у певної кількості респондентів спостерігається відсоток дуже низького та заниженого рівня емпатії. Для цієї категорії майбутніх психологів нами рекомендовано психологічну програму тренінгів та рекомендації щодо підвищення рівня емпатії.

Також, згідно з результатами дослідження, можна встановити, що студенти жіночої статі та студенти четвертого курсу мають більш розвинені емпатійні здібності порівняно зі студентами першого курсу. Це пояснюється, передусім, їхнім включенням у навчальний процес, освоєнням різних психологічних дисциплін різного спрямування, набуттям теоретичних і практичних навичок у комунікації та взаємодії, кращим розумінням особистісних особливостей існування людини, а також осмисленням особливостей власної особистості.

Результати методики подано на рисунку 2.1. (Опис методики у Додатку А).

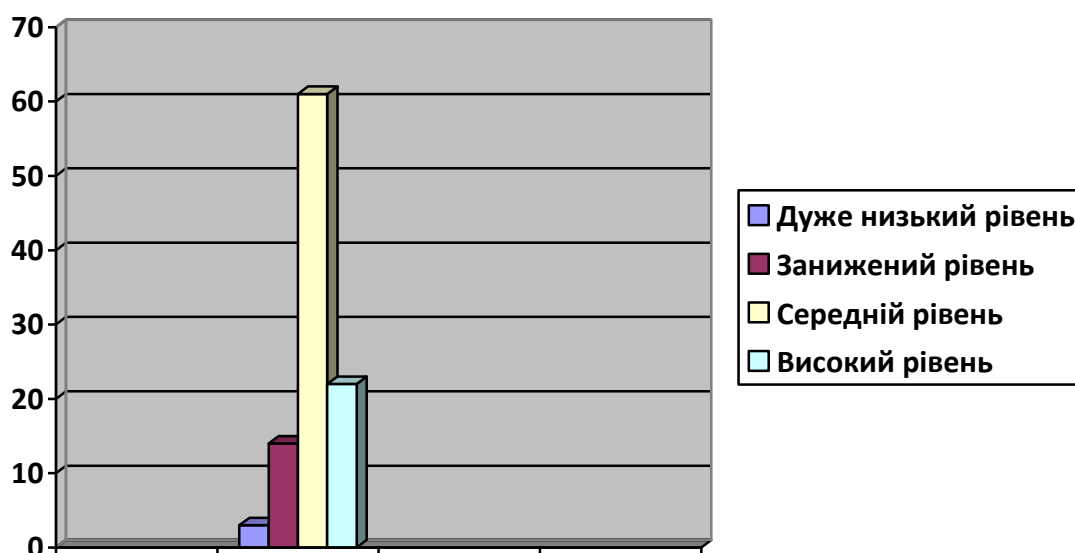


Рисунок 2.1. Дослідження рівня емпатійних здібностей у студентів-психологів

За результатами опитувальника «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (Опис методики у Додатку Б), було отримано такі показники: 20% студентів-психологів проявляють високий рівень емпатичних тенденцій. Ці особи відзначаються вираженою позитивною емоційною реакцією у спілкуванні з іншими людьми і часто демонструють альтруїзм у своїх діях, активно допомагаючи іншим. Ці особи відзначаються стійкою схильністю до співпереживання та співчуття, мають високий рівень чутливості та емоційного реагування, а також демонструють адекватні реакції на настрої інших людей, не зважаючи на їхню стать і вік.

Серед респондентів 65% мають середній рівень емпатичних тенденцій і, зазвичай, оцінюють людей за їхніми вчинками, а не за власними особистими враженнями. Вони зазвичай добре контролюють свої емоції, але це іноді може бути викликом. Середній рівень емпатії є найпоширенішим серед більшості людей. Ці особи виявляють байдужість до почуттів та емоцій інших осіб, хоча в деяких випадках вони можуть проявляти співпереживання. Вони зазвичай не мають глибоких виявів емоцій, але ставляться до інших з увагою та розумінням. Іноді вони можуть втрачати терпіння і відчувати себе невпевненими.

У 15% студентів був виявлений низький рівень емпатії. Серед них є студенти-психологи, які проявляють мінімальну здатність до співпереживання, низьку емоційність, яка проявляється в емоційній стриманості, загальмованості і, іноді, черствості. Вони можуть вважати, що виявлення своїх почуттів можливо лише в емоційних вибухах та рідко погоджуються з думками інших учасників освітнього процесу. Це може ускладнювати встановлення теплих та довірчих стосунків з однокурсниками.

Низький рівень емпатії характеризується зосередженістю на власній особистості і повною байдужістю до почуттів та емоцій інших людей. У деяких випадках вони можуть свідомо розуміти стан інших, але зазвичай виявляють труднощі у взаємодії з іншими. У них можуть бути труднощі у вираженні емоцій, і вони важко сприймають критику без зовнішніх проявів емоцій.

Під час визначення рівня емпатійних тенденцій було виявлено, що хлопці та дівчата мають різний рівень емпатійності. Враховуючи різні стилі життя чоловіків і жінок, ми припускаємо, що емпатійні почуття у хлопців та дівчат виявляються різними у способі реагування на різні ситуації, які можуть викликати емпатію, через природу чоловічих та жіночих рис. Емпатійні почуття хлопців характеризуються раціональністю в сприйнятті емпатогенних переживань, практичністю, активністю та нахилом до дії.

З іншого боку, емпатійні почуття дівчат виражаються яскраво та емоційно, з виразним сентиментальним відтінком. Дівчина, спостерігаючи емпатогенну ситуацію, відчуває жаль до людини, яка переживає складності, і в неї виникає бажання виразити свої почуття шляхом плачу.

Загальні показники прояву емпатійних тенденцій респондентів представлено на рис. 2.2.

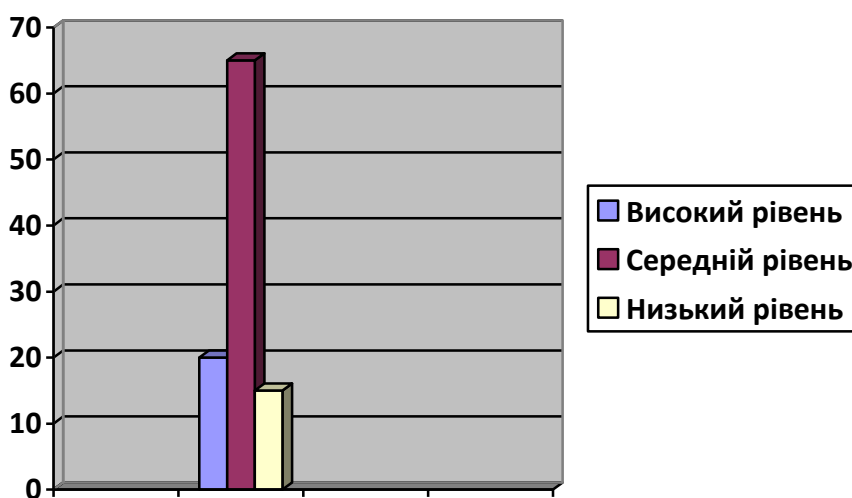


Рисунок 2.2 – Загальні показники прояву емпатійних тенденцій респондентів (у %)

За результатами методики «Діагностика ворожості» (Кука-Медлей), було отримано такі результати: високий показник ворожості притаманний 13% досліджуваних; середній показник ворожості проявляється у 51% осіб;

низький показник ворожості спостерігається у 38% респондентів. (Опис методики у Додатку В).

Вченими доведено, що ворожість людини може впливати на її емпатію. Люди з високим рівнем ворожості, постійно переживають внутрішні конфлікти і стресові ситуації, можуть мати менше ресурсів і енергії для виявлення емпатії до інших, оскільки вони фокусуються на власних проблемах. Люди з низьким рівнем ворожості більш схильні розуміти чи співпереживати іншим, відчувати їх емоції.

Графічне зображення показників методики представлено на рисунку 2.3.

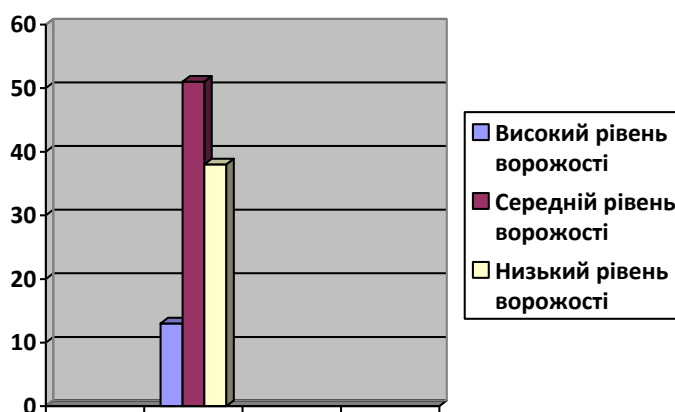


Рисунок 2.3. Рівень прояву ворожості у респондентів

З метою дослідження вміння слухати та висловлюватися, а також, реакцій на розповідь співрозмовника (агресивність, роздратування, невдоволеність, нудьга) нами було використано методику «Чи вмієте ви слухати і говорити?» (М.Снайдера) (Опис методики у Додатку Г).

За отриманими даними, було встановлено, що 19% студентів, переважно першокурсники та другокурсники, демонструють низький рівень вміння слухати та спілкуватися. Ці студенти часто виявляють конфліктну поведінку, не проявляють зацікавленості у партнерському спілкуванні, іноді виявляють агресивність та недостатню терпимість до своїх співрозмовників.

У 54% респондентів навички слухання та говоріння вищого середнього рівня. Серед цієї групи студентів інколи відзначаються деякі недоліки, такі як

критика висловлювань співрозмовника та використання конфліктних підходів. Для них важливо працювати над стилем спілкування та розвивати позитивні якості хорошого співрозмовника.

У 27% респондентів, переважно старшокурсників, виявлено високий рівень вміння слухати та говорити. Це відмінні співрозмовники, які уникатимуть конфліктів та виявляються великими послідовниками в партнерському спілкуванні. Вони ефективно використовують різні прийоми безконфліктного спілкування, проявляють вміння адаптувати свій стиль до співрозмовника та надають можливість іншим висловити свою думку. Ці навички допомагають їм уникати або конструктивно розв'язувати конфлікти. Результати тестування студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати сформованості у студентів умінь слухати (у %)

Рівні сформованості уміння слухати	I курс %	II курс %	III курс %	IV курс %	Всього
Високий рівень	1%	4%	8%	14%	27%
Середній рівень	23%	18%	9%	4%	54%
Низький рівень	11%	6%	2%	0%	19%

Загальні показники сформованості умінь слухати у студентів-психологів відображено на рис. 2.4.

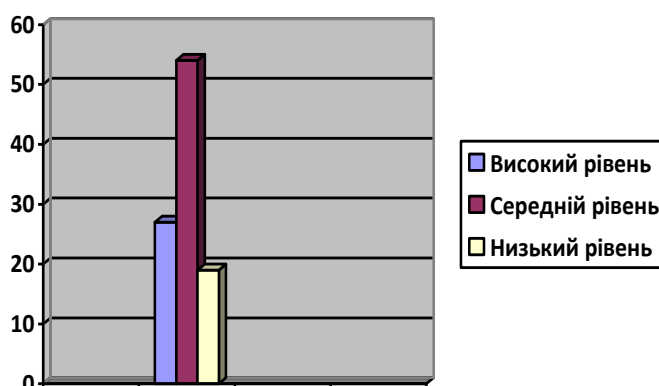


Рисунок 2.4 – Загальні показники сформованості умінь слухати у студентів-психологів (у %)

За результатами методики «**Діагностика схильності до конфліктної поведінки**» (К.Томаса) (Опис методики у Додатку Д):

Студенти першого курсу найчастіше реагують на конфліктні ситуації, обираючи позицію конкуренції (47%), що вказує на їх підвищену агресивність і наполегливе захист власної точки зору в спілкуванні з іншими. Також вони можуть вибрати уникнення (33%) або пристосування (27%) у конфліктах.

Студенти другого курсу, коли виникають конфліктні ситуації, переважно вибирають конкуренцію (43%), а також можуть використовувати уникнення (24%) чи пристосування (21%).

Найбільша частина студентів третього курсу віддає перевагу співпраці (29%) і компромісу (20%) у вирішенні конфліктних ситуацій, а також можуть використовувати уникнення (19%) і пристосування (19%).

Студенти четвертого курсу найчастіше вибирають стратегії співпраці (46%) і компромісу (38%) у конфліктних ситуаціях.

Ці результати свідчать про те, що студенти перших двох курсів частіше використовують неконструктивні підходи при вирішенні конфліктів, що може бути наслідком вікових особливостей, відсутності навичок конструктивного спілкування, низької культури поведінки та незнання норм і правил взаємодії.

У старшокурсників спостерігається переважання конструктивних стратегій, що може свідчити про їхню більшу врівноваженість, саморегуляцію і контроль над своєю поведінкою.

Така динаміка в залежності від курсу навчання може бути результатом більш глибокої і спрямованої підготовки студентів за професійним спрямуванням.

Загальні результати діагностики схильності до конфліктної поведінки у студентів-психологів представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Загальні результати діагностики схильності до конфліктної поведінки у студентів-психологів, (у %)

Стили взаємодії студентів-психологів у конфліктних ситуаціях	I курс %	II курс %	III курс %	IV курс %
Конкуренція	47%	43%	13%	3%
Пристосування	27%	21%	19%	9%
Компроміс	1%	4%	20%	38%
Уникнення	33%	24%	19%	4%
Співпраця	2%	8%	29%	46%

Вченими доведено, що емпатія впливає на вирішення конфліктних ситуацій, а саме, коли люди проявляють емпатію один до одного, вони частіше стають більш терпимими і стараються знайти спільне рішення. Вони більше налаштовані на співпрацю, а не на суперництво.

Покращення спілкування: Емпатія сприяє відкритому та ефективному спілкуванню між конфлікуючими сторонами. Люди, які відчують, що їхні почуття та думки розуміють та цінують, більше схильні обговорювати проблеми та шукати компроміси.

Зменшення агресії: Емпатія може зменшити рівень агресії в конфліктній ситуації. Люди, які відчують симпатію до інших, менше схильні до виявлення агресивної поведінки.

Побудова довіри: Емпатія сприяє побудові довіри між сторонами конфлікту. Коли одна сторона відчуває, що інша розуміє її потреби та інтереси, це сприяє створенню довіри, яка може бути важливою для вирішення конфлікту.

Підтримка розв'язання конфлікту: Емпатія може сприяти розв'язанню конфлікту шляхом спільного пошуку компромісів та альтернативних рішень. Вона допомагає сторонам побачити ситуацію з іншого кута зору і розглядати можливість знаходження спільного рішення.

Однак важливо зауважити, що емпатія може мати різний вплив на конфліктну поведінку в залежності від конкретних обставин і особистих рис кожної сторони конфлікту. Наприклад, у деяких випадках емпатія може призвести до того, що люди відкладатимуть рішення та відступатимуть у конфлікті, намагаючись зробити інших щасливими, навіть якщо це не вигідно для них самих. Тому важливо збалансувати емпатію зі здатністю виражати власні потреби та знайти рішення, яке б задовольняло і ваші, і потреби інших.

Отже, проведене нами експериментальне дослідження дозволило нам виявити 17% осіб, у яких наявний низький рівень емпатії. Також нами було встановлено взаємозв'язок між особистісними, емоційними та соціальними чинниками, які впливають на розвиток емпатії.

2.2 Психологічна програма розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів

На основі результатів констатуючого експерименту нами була розроблена наша авторська психологічна програма щодо розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів.

Мета програми: підвищення рівня емпатії, формування емпатійних здібностей та психоемоційної сфери студентської молоді.

Відповідно до цієї мети, нами були сформульовані такі завдання програми:

1. Зменшення рівня тривожності.
2. Установлення балансу в міжособистісних відносинах.
3. Підвищення рівня самооцінки.
4. Сприяння розвитку емпатійних здібностей особистості.
5. Розкриття особливостей емоційної сфери особистості, розвиток уваги, мислення, навичок слухання, навичок конструктивного

вирішення конфліктів, здібностей до самоаналізу та розуміння інших людей.

В рамках цієї психологічної програми було використано різноманітні методи, такі як: бесіда, рольові ігри, групова дискусія, робота в невеликих групах, релаксаційні техніки, мозковий штурм та сугестивні методи [2, 8, 29, 38].

Очікувані результати:

- Розвиток емпатійних здібностей, підвищення рівня емпатії.
- Зменшення рівня тривожності.
- Підсилення учасниками відчуттів, переживань та усвідомлення власних почуттів.
- Зростання здатності взаємодіяти у групі.

Організація занять передбачає проведення занять, кожне тривалістю по 1,5 год. Заняття проводяться двічі на тиждень.

Опис авторської психологічної програми:

Заняття 1

Мета: навчитися розпізнавати, пояснювати, ідентифікувати і правильно висловлювати свої власні емоції.

Вправа "Хто я такий"

Завдання: учасники дістають картку з головним героєм твору і намагаються пояснити почуття і емоції, характерні для цього головного героя твору. Інші учасники намагаються вгадати, який персонаж був описаний у творі.

Вправа "Цей герой відчуває..."

Завдання: учасник отримує картку (або придумує її на свій розсуд в рамках теми), показується герой і описується ситуація, в яку він потрапив. Учасники повинні пояснити почуття героя, а інші повинні вгадати, що саме зображено на картці.

Вправа "Колір мого стану"

Інструкція: "краще почати сьогодні з того, що кожен з нас, трохи подумавши, скаже, якого кольору він (або вона) зараз. У той же час ми говоримо не про колір вашого одягу, а про відображення кольором вашого стану.

(Дається час на обдумування завдання, після чого учасник говорить, якого кольору він зараз.)

Ну, розкажіть нам, як змінився ваш стан і настрої з того моменту, як ви прокинулися, до ранкових годин, що передували вашому приїзду сюди, і про причини цих змін. В кінці своєї історії опишіть стан, в якому ви зараз перебуваєте, і поясніть, чому ви вирішили вказати саме той колір, який назвали".

Для остаточного осмислення тренінгу ви можете використовувати наступні питання:

Якими психологічними якостями ви володіли, коли брали участь у тренінгу? Які емоції у вас проявлялися? Що нового ви дізналися про себе? Як використовувати ці знання. Чого ми навчилися. Як це допоможе в майбутньому.

Вправа " Якби я був твариною, то якою..."

Завдання: всім відома асоціативна гра " Якби я був твариною, я б був."" . Вправа "якби ця тварина була людиною, то.." Можна буде описати відому тварину в термінах характерних емоцій. Ведучий називає тварин, а студенти можуть вільно висловлювати свої думки.

Приклад: якби собака була людиною, вона була б доброзичливою, радісною, хороброю і т. д.

Вправа "Перцепція"

Ведучий просить учасника уважно вдивитися в обличчя людей на фотографії, а через 2-3 хвилини він повинен закрити очі і спробувати уявити собі ці особи. Протягом 1-2 хвилин вам потрібно скорегувати в пам'яті особа, яку ви можете собі уявити. Після завершення вправи учасники діляться своїми

почуттями і повторюють вправу. Учасники повинні постаратися відтворити в пам'яті якомога більше осіб з фотографії.

Вправа "Антистрессова релаксація"

Прийміть зручне положення. Закрийте очі і дихайте спокійно і глибоко. Вдихніть і затримайте дихання на 10 секунд. Повільно і подумки видихніть: "вдихайте і видихайте, як приплив і відлив". Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім дайте йому настоятися протягом 20 секунд. Вольовими зусиллями коригуйте окремі м'язи або їх групи. Зверніть увагу на зміни в організмі. Повторіть процедуру 3 рази, розслабтеся і ні про що не думайте. Уявіть собі відчуття розслаблення, яке пронизує кожен куточок тіла від пальців ніг до живота, грудей і голови, знизу доверху. Подумки повторюйте: "Я заспокоююся, мені приємно, мене нічого не турбує". "Уявіть, як розслаблення проникає в кожную частинку вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи та обличчя розслаблені (рот напіввідкритий). Ти спокійна, як м'яка лялька. Насолоджуйтесь своїми відчуттями протягом 30 секунд.

Порахуйте до 10, а потім подумки повторіть, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи будуть розслаблятися все більше і більше. Ваше завдання-насолоджуватися станом розслаблення. Ось і настає "пробудження". "Коли ми зупинимося на 20, мої очі відкриються, і я відчую себе бадьорим". Неприємне напруження в кінцівках зникає.

Вправа "Веселка"

Учасники сідають зручніше, закривають очі і на 1-2 хвилини уявляють себе в світлій і красивій веселці, що грає фарбами і знаходиться в спокійному, комфортному і розслабленому стані. В кінці вправи відчуття обговорюються.

Заняття 2

Мета: навчити студентів, виражати та ідентифікувати емоції за допомогою міміки та жестів; навчитися розпізнавати, пояснювати, ідентифікувати і правильно висловлювати свої власні емоції.

Вправа " Мої емоції..."

Завдання: Ведучий задає проблемне питання "які емоції автор мав намір передати в своєму творі/словах". Учасники малюють емоції на картках і по черзі демонструють і пояснюють, що це за емоції і чому це сталося.

Вправа "Невербальне спілкування"

Учасники стоять лицем до лица один з одним.

Інструкція: "нехай кожен з нас зробить рух, що відображає наш внутрішній стан, і ми повторимо цей рух 3-4 рази, співпереживаючи стану людини, цього стану".

Після завершення вправи ви можете задати питання "Який, на вашу думку, стан кожного з нас". Після того, як були висунуті деякі гіпотези про стан учасника, Вам слід зв'язатися з ним для пояснення його фактичного стану.

Рефлексивні компоненти дуже органічно включені до складу кожної вправи, що виконується під час тренування. В кінці кожної практики, як правило, тренер працює над усвідомленням своїх власних труднощів, почуттів і переживань. Для цього задаються наступні питання: "що ви відчували під час виконання вправи?", "Що ви особливо запам'ятали?", Чому? "Чи зручно вам було працювати".

Вправа "Вгадай явище"

Завдання: учаснику видається картка з назвою природного явища, завдання полягає в тому, щоб зобразити вказане явище пантомімою і придумати коротку розповідь від його імені. Інші учасники повинні будуть вгадати, що було намальовано. Після того, як за допомогою пантоміми робиться висновок про явище, учасники розповідають історії від імені цього явища.

Вправа " Мої емоції та настрої сьогодні такі..."

Завдання: кожен учасник на картці зображує емоції і пережите їм на сьогоднішній день. Інші учасники вгадують емоції, афекти, настрої і намагаються назвати протилежне тому, що було вгадано.

Вправа "Вгадай емоції"

Перш ніж почати грати в цю гру, вам потрібно підготувати невеликий аркуш, на якому ви спочатку напишете назви емоцій, які повинен відтворити кожен окремий гравець.

Хід гри: ведучий обраний, і він залишає приміщення. В цей час ведучий дає інструкцію студентам вибрати листочки з емоціями, які в подальшому необхідно намалювати за допомогою жестів і міміки.

Після того, як відсутній учасник повертається в приміщення, кожен приймає позу і вираз обличчя в залежності від емоційного стану, обраного кожним членом групи. Ведучий повинен вгадати, які емоції висловлює кожен гравець. Лідером буде той, чий пантонім не був вгаданий.

Вправа: Медитація

Вправа допомагає зняти втому і стабілізувати внутрішній стан. Прийміть зручне положення. Уявіть, що у вашій голові, в її верхній частині, є промінь світла, який повільно і послідовно переміщається зверху вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі і руки теплим, рівномірним і розслабленим світлом. Промінь проходить під шкірою і розгладжує зморшки. Напруга в голові зникає, зморшки на лобі розгладжуються, брови опускаються, очі "остигають", напруга в куточках губ слабшає, плечі опускаються, шия і груди звільняються. Внутрішні промені формують вигляд спокійного і вільного людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів-зверху вниз. "Я став новою людиною. Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним. Я все зроблю добре".

Заняття 3

Мета: формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні; розвинути здатність розпізнавати емоції за зовнішніми ознаками (міміка, жести, пози), навчити їх правильно висловлювати емоції і пережити; навчити встановлювати "ситуаційно-емоційний" зв'язок, розвинути вміння правильно описувати свої емоції.

Вправа "Крізь скло"

1 з учасників складає текст і записує його на папері, але передає його через скло, тобто за допомогою міміки і жестів. Ступінь відповідності між переданим і записаним текстом вказує на здатність встановити контакт.

Вправа «Так»

Один з учасників вимовляє фразу, що виражає його стан, настрій і емоції. Після цього 2-й чоловік повинен задати йому питання для уточнення і з'ясування деталей. Наприклад, дивно, але коли я перебуваю в такому стані, я помітив, що колір мого одягу майже однаковий. У відповідь на запитання, якщо учасник отримав 3 позитивні відповіді, вправа вважається завершеною - так.

Вправа «Віртуальна подорож»

Ведучий виконає просте завдання - згадати 2 різні ситуації в будь-якому порядку, а учасник спробує вгадати. Про них не обов'язково говорити, досить уявити їх в собі. Завдання студента полягає в тому, щоб встановити зовнішні прояви цих внутрішніх переживань. У деяких випадках губи можуть бути більш напружені, або голова більш сильно нахилена вправо, а руки зімкнуті за спиною. Перебуваючи в іншій ситуації, людина вважає за краще не пов'язувати їх. Давайте трохи попрактикуємось у усвідомленості.

Спочатку ведучий говорить, яку ситуацію він уявляє, і студент уважно дивиться. Коли вони визначають, що основна відмінність знайдена, ведучий вже доволіно висловлює ситуацію всередині себе, а студент намагається вгадати.

Обговорення. Як студенти визначили, яку ситуацію уявляв собі ведучий?

Вправа "Вгадай емоцію"

Завдання: ведучий (студент) залишає приміщення. В цей час кожен отримує листівку з емоціями (або вони вибирають самостійно). Коли ведучий входить в приміщення, всі завмирають, демонструючи потрібні емоції (міміку, жести, пози). Ведучий повинен вгадати емоції. Також, залежно від наявності часу, ви можете обговорити ситуацію, в якій ви можете відчути відповідну емоцію, і як правильно її висловити.

Вправа " Я ніколи не забуду цю ситуацію..."

Завдання: людина, яка бажає описати ситуацію зі свого життя, яка справила на нього найбільше враження. Інші діляться почуттями, які вони відчували, слухаючи цю історію. Потім описувач ділиться своїми почуттями щодо ситуації зі свого життя.

Вправа "Танець-протилежність"

У цій грі учасники працюють в парах і вчаться висловлювати свої емоції в імпровізованих танцях.

Для роботи знадобиться запис ритмічної інструментальної музики і набір карток з назвою emotions (емоції).

Учасників просять розділитися на пари, і кожній парі видається картка з написаною на ній назвою емоції. Емоції бувають веселими - сумними, жадібними – щедрими, нервовими – ніжними, життєрадісними – нудними, сердитими – задоволеними, непокірними – слухняними і т. д.

Учасники знайомляться з картками, не показуючи їх іншим. Їх завдання - придумати танець, в якому вони зобразять протилежні емоції. Наприклад, 1 зображує сумний танець, а інший студент зображує веселий танець. Через 1-2 хвилини роль змінюється.

Завдання інших учасників - вгадати, які саме емоції - протилежності у пари, зображеної в їх танці.

Після всіх виступів учасники вибирають найкращий танець.

Вправа «Зображення предметів і природних явищ»

Вправа проводиться в невеликих групах. Для роботи вам знадобиться картка з назвами предметів і природних явищ. Приклад: Сонце, гроза, Річка, пароварка, чайник, велосипед і т. д.

Учасникам видається картка з написаними на ній назвами природних об'єктів і явищ. Завдання кожного учасника - зобразити цей об'єкт або явище пластично (пантомімічно) і придумати коротку історію від імені об'єкта (явища). Інші учасники повинні будуть вгадати, що було намальовано. Після

того як об'єкт (явище) вгаданий, учасники розповідають історію від імені об'єкта (явища).

Вправа: "Дерево"

Фізичні вправи стабілізують внутрішній стан, створюють баланс нервово-психологічних процесів і запобігають травмуючі ситуації. По дорозі додому, уявіть себе деревом. Відтворіть в деталях образ цього дерева в своїй уяві: уявіть його міцний і гнучкий стовбур. Важливо відчувати живильний сік, який коріння витягують із землі. Земля - це символ життя, корінь-символ стабільності, зв'язку між людиною і реальністю. Відкрийте очі після того, як вдихнете повітря і відчуєте приємну циркуляцію поживних соків, відчуєте, як ви черпаєте ці соки з землі і як вони наповнюють ваше тіло енергією життя.

Заняття 4

Мета: розвинути усвідомлення зв'язку "дія-результат-емоція", навчити правильно описувати емоції відповідно до ситуації.

Вправа "Дзеркало"

"Ми працюємо в парах. І ми пересуваємося по залу стоячи. Наше завдання-повторювати - відображати рух партнера та рухатися синхронно. Крім того, лідерство пари на нас ніяк не впливає. Ми обидва керуємо та координуємо".

Вправа "Якщо ця рослина може говорити, то..."

Завдання: емоції народжуються в результаті певних дій. Тому важливо сформувати безперервний взаємозв'язок "дія-результат-емоція". Ведучий називає рослину, а учасник продовжує пропозицію і пояснює відповідь.

Якщо соняшник вміє говорити, він оцінить тепле сонце на небі. Соняшники відчувають задоволення.

Вправа "Конфлікт"

Я хотів би знайти деякі теми, проти яких ми заперечуємо. Переважно не знання, а оцінка. Це може бути що завгодно. Від того, хороший фільм "Санта-Барбара" чи ні, до того, що важливіше при виборі одягу.

І після того, як ви виберете цю тему, ми постараємося її обговорити. Але під час обговорення ми залишаємося незмінними.

Після того, як тема для обговорення знайдена, бажано конкретизувати завдання.

А тепер знайдіть тему, з якою ви заздалегідь згодні один з одним, і обговоріть її. Але під час цієї дискусії завжди намагайтеся приймати іншу позу.

Вправа з фотографіями (картками)

Заняття можуть проводитися як в групах (парах, трійках), так і індивідуально. Для роботи вам знадобиться набір фотографій (карток) із зображеннями людей з різними емоційними станами. Ви можете попросити члена групи принести фотографію з дому.

Учасникам пропонується уважно вивчити фотографію (картку із зображенням) і визначити, в якому емоційному стані знаходиться людина на цьому знімку.

Слід обговорити можливі варіанти. Потім попросіть учасників придумати історію, яка може статися з цією людиною, яка допоможе зрозуміти причини такого емоційного стану. З таких причин краще, якщо історій буде кілька.

Тоді, якщо це так, слід обговорити, за яких обставин і чи відчували учасники подібні почуття. Важливо, щоб кожен з учасників висловився вголос.

Вправа «Символічне вираження емоцій (пластика, малюнок)»

Виконується в групах (парах, трійках). Для роботи вам знадобиться заповнена підготовлена картка з назвою емоцій. Це може бути страх, образа, відчай, смуток, радість, похвала, гнів, натхнення, задоволення, вдячність, розгубленість, здивування, огида, нетерпіння, страх, смуток, любов, гнів, співпереживання, симпатія, збентеження.

Учасникам видається картка з написаною на ній назвою емоції. Вони знайомляться з ними, але не показують їх іншим. Ведучий просить учасників згадати ситуації, в яких вони відчували схожі почуття (згідно картці).

Потім кожен учасник повинен зобразити пантомімою емоції, написані на його картці. Деяким учасникам легше висловити емоції за допомогою малювання. Завдання інших учасників-вгадати, яка саме це була емоція.

Після завершення цієї частини учасники сідають в коло. Ведучий просить пояснити:

Як вони розуміють слова, зазначені на картці?

Що означають ці емоції?

Коли вони їх відчують?

Чи можуть вони розповісти випадок зі свого життя, коли у них були схожі емоції?

Якщо історії учасників викликають співчуття і бажання поділитися власними життєвими ситуаціями, в яких виникали такі почуття, то цьому не слід перешкоджати. Чим більше відчуттів і ситуацій в житті реалізовано, тим краще.

Вправа "Емоційна гімнастика"

Виберіть зручне положення: стоячи, лежачи. Розслабтеся і виконайте наступний крок за кроком:

1. Імітація позіхання. Постарайтеся розслабитися, налаштуйтеся на позіхання і відчуйте бажання позіхнути. Супроводжується уявним позіханням зі звуком "Е-Е-Е", який поступово зменшується і стає грудним.

2. Позіхання, зморщування носа, підняття брів, вій, губ і щік. Радість і позіхання.

3. Стан після сну. Повністю розслабтеся і уявіть, як відпочивають лоб, брови, вій, губи і щоки. Розслабте плечі, руки і ноги. Відчуйте бажання розтягнутися.

4. Ніжна посмішка. Підніміть куточки губ, зробіть цікаві зморшки навколо очей і злегка наморщіть ніс. Зберігайте зморшкуватий вираз обличчя. Згадайте приємні моменти зі свого дитинства.

5. Необмежене задоволення. Підніміть руки, як спортсмен-переможець. Будь ласка, будьте задоволені. Супроводжуйте процедуру радісним вигуком (але не гучним).

6. Сонячне світло. Знову позіхніть, посміхніться, порадійте. Уявіть, що ваше обличчя освітлене ніжними променями сонця. Зберігайте це почуття. Відчуйте прилив сил.

Заняття 5

Мета: розвинути навички передачі своїх емоцій і оцінки емоцій інших людей; розвиток емоційної сфери, уяви, розслаблення, проекція власних переживань і афектів.

Вправа "Чарівний букет"

Хід вправи: У мене в руці "Чарівна квітка". На пелюстках кожної квітки написана одна емоція. Ви берете одну квітку з букета і по черзі читаете почуття, написані на ньому. Якщо ми спробуємо відобразити цю емоцію на собі, замість того, щоб вимовляти що-небудь вголос, нам потрібно вгадати, що це за емоція. Вправи виконуються всіма учасниками по черзі. Якщо відчуття були невідомими, ви можете взяти іншу квітку і спробувати ще раз. Обговорення: було легко показати свій настрій? Було легко визначити, в якому ви настрої? У кого це виходило найкраще. Якщо ви будете мати на увазі, що важливо уважно стежити за проявом своїх емоцій і ретельно аналізувати емоції інших, то ви зможете швидко навчитися цьому, щоб вас завжди правильно розуміли.

Вправа: "Намалюй настрої".

Пропонується один з наступних варіантів виконання завдання: курс вправ:

1. Намалюйте малюнок на тему: "Який у мене зараз настрій".
2. Кожний учасник "дістає" картку з одною емоцією, яку він повинен зобразити.

3. Учасники малюють емоції, з якими вони стикаються в житті (наприклад, страх, здивування і т.д.). В ході обговорення відбираються малюнки, найбільш яскраво відображають це почуття.

Вправа "Внутрішній погляд"

Сядьте зручніше, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Спробуйте поглянути на цей день від початку до кінця. Це потрібно згадувати без емоцій, як би з боку. Пам'ятай, що ти говорив і думав.

Якщо ви відчуваєте втому, уявіть, що сталося б, якби ви були сповнені сил. Якщо ви відчуваєте втому, знайдіть ту частину, яка ніколи не втомиться. Уявіть себе активним і життєрадісним.

Вправа «Активне слухання і співпереживання»

Вона допомагає зосередитися на іншій людині і вислухати її почуття та досвід. Учасники тренінгової групи діляться на пари.

Попросіть співрозмовника поділитися своїми почуттями та емоціями у зв'язку з тією ситуацією чи історією. Вислухайте його слова без переривань і без обговорення ваших власних думок чи досвіду. Спробуйте зрозуміти його почуття і переживання. Виражайте співпереживання: Скажіть йому, що ви розумієте, як важко було пережити цю ситуацію, і що ви його підтримуєте.

Якщо співрозмовник готовий, задайте запитання, щоб краще зрозуміти його ситуацію і допомогти йому розглянути можливі варіанти рішень та виходу з ситуації.

Ця вправа допомагає розвивати співпереживання та покращити навички слухання. Вона також сприяє покращенню взаємин з іншими і допомагає виразити підтримку та розуміння.

Вправа «Глибоке дихання»

Сядьте в зручному положенні. Повільно і глибоко вдихайте повітря через ніс, затримуйте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихайте через рот. Повторюйте цю вправу протягом 5-10 хвилин.

Заняття 6

Мета: навчитися розпізнавати, пояснювати, ідентифікувати і правильно висловлювати свої власні емоції; відновлення емоційного спокою.

Вправа "Посмішка по колу"

Кожен бере один одного за руку і "передає" посмішку по колу: кожний учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і посміхається йому, уявляючи щось хороше і веселе. У той же час ви можете образно "взяти посмішку" на долоню і дбайливо передавати її з рук в руки.

Вправа "Щасливі моменти життя"

Сядьте зручніше. Повністю розслабтеся на кілька хвилин. Спробуйте згадати ті моменти у своєму житті, коли ви відчували себе дуже щасливою людиною. Виберіть одну ситуацію і спробуйте оживити її. Все ваше тіло відчуває повне щастя і свідомо спрямовує ці почуття в ту частину тіла, де у вас виникають труднощі. Насолоджуйтесь відчуттям комфорту. Уявіть, що ви завжди будете відчувати це.

Вправа "Бурульки"

Встаньте, закрийте очі і підніміть руки. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи свого тіла. Запам'ятайте ці відчуття і завмріть в такому положенні на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під впливом сонячного тепла він повільно починає танути. Поступово розслабте руки, потім м'язи плечей, шії, тулуба, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в розслабленому стані. Практикуйтеся, поки не досягнете оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Вправа "Мій щасливий день"

Учасникам пропонується протягом 2-3 хвилин згадати і намалювати найщасливіші дні свого життя. Ведучий тренінгової групи пропонує згадати учасникам, що вони відчували в той день і "поділитися" своєю радістю з іншими. Малювання сприяє невербальному вираженню переживань, про які людина не завжди може говорити. Аналіз сюжету, колірних відтінків і змісту малюнка дозволяє в якійсь мірі діагностувати рівень претензій.

Вправа «Місце, де мені комфортно»

Сядьте чи ляжте в зручному положенні. Закрийте очі, щоб уникнути відволікань. Почніть глибоко і рівномірно дихати. Зосередьте увагу на своєму диханні. Вдихайте повітря через ніс, виштовхуйте повітря через рот. Робіть це повільно і спокійно.

Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе дуже комфортно і розслаблено. Це може бути пляж, ліс, гірський верхів'я, сад або будь-яке інше місце, яке вам подобається і асоціюється з релаксацією.

Візуалізуйте це місце якнайбільш детально. Подумайте про кольори, запахи, звуки і текстури цього місця. Спробуйте уявити, як ви відчуваєте тепло сонця, чи нечутну прохолоду лісу, як шумить море чи шепочуть листя дерев.

Залишайтеся в цьому місці в уяві протягом декількох хвилин, насолоджуючись спокоєм і розслабленням. Щоб завершити вправу, поступово повертайтеся до свідомості, розкривайте очі і продовжуйте глибоке дихання, щоб повернутися до реальності.

Ця вправа на візуалізацію допомагає вам відпочити і відновити емоційний спокій, створюючи в уяві образ місця, де ви відчуваєте себе найбільш комфортно і релаксовано.

Вправа" Щоденний журнал емоцій"

Вивчення власних емоцій - це важлива частина емоційного інтелекту, яка може допомогти вам краще розуміти себе і свої реакції на різні життєві ситуації. Однією з корисних вправ для вивчення власних емоцій є "Щоденний журнал емоцій".

Спробуйте виконати цю вправу на протязі кількох тижнів, записуючи свої спостереження і рефлексії щоденно:

Створіть щоденний журнал: Оберіть спеціальний блокнот або заведіть електронний журнал, куди ви будете записувати свої емоції.

Фіксуйте моменти емоцій: Кілька разів на день (наприклад, ранком, вдень і ввечері) призупиніться і задумайтесь над своїми емоціями. Запишіть, які саме

емоції ви відчуваєте в цей момент. Намагайтесь бути якнайбільш точними у словесному описі своїх почуттів.

Запитайте себе "чому": Після того, як ви записали свої емоції, спробуйте зрозуміти, чому ви відчуваєте саме ці емоції. Яка ситуація чи подія спричинила ці емоції? Які думки чи переконання впливають на ваші емоції?

Відзначайте патерни: Протягом кількох тижнів уважного ведення журналу, ви, можливо, помітите певні патерни або тенденції в своїх емоціях. Це може допомогти вам краще зрозуміти, які ситуації чи думки впливають на ваші емоції.

Рефлексія і аналіз: Регулярно переглядайте свій журнал і робіть аналіз. Які знання ви здобули про свої емоції? Як ви можете керувати своїми реакціями на емоції в майбутньому?

Ця вправа допоможе вам розвивати свідомість щодо своїх емоцій і їхніх джерел, що в свою чергу допоможе вам краще реагувати на них і керувати ними. Вона може сприяти поліпшенню вашого емоційного інтелекту і здатності керувати своїми емоціями в повсякденному житті.

Рефлексія. Обговорення отриманих результатів тренінгу.

2.3 Рекомендації щодо розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів

На основі результатів проведеного експериментального дослідження нами було розроблено рекомендації для підвищення рівня емпатії у студентів-психологів (з середнім та низьким рівнем емпатії).

Рекомендації щодо підвищення рівня емпатії включають такі аспекти:

- 1. Активне слухання:** Навчіться уважно слухати інших людей. Відводьте час на вислуховування їхніх думок та почуттів. Завжди старайтеся зрозуміти ситуацію з їхнього боку.

Активне слухання є ключовим елементом розвитку емпатії і має значний вплив на спроможність людини співчувати та розуміти емоції інших. Під час активного слухання ви намагаєтеся зрозуміти не тільки слова, які вимовляє співрозмовник, але й вираз обличчя, тон голосу, жести та інші невербальні сигнали. Це допомагає відчувати емоції, які переживає інша людина. Активне слухання допомагає уникнути недорозумінь і конфліктів, оскільки ви намагаєтеся зрозуміти точку зору іншої людини і відповідно реагувати на неї. Це сприяє покращенню комунікації та є важливим елементом здорових міжособистісних відносин, допомагає підвищити взаєморозуміння і підтримувати відносини в гармонії.

Коли ви активно слухаєте і виявляєте інтерес до думок інших, це сприяє встановленню довіри. Люди частіше відкриваються тим, в кого вони відчують довіру.

Отже, активне слухання сприяє розвитку емпатії, оскільки воно допомагає створювати глибше розуміння і співпереживання до почуттів інших людей, що є важливим аспектом виявлення емпатії в міжособистісних відносинах і професійній діяльності.

2. Розуміння невербальних сигналів: Опануйте навички сприйняття невербальних сигналів, таких як міміка обличчя, жести, тон голосу. Це допоможе вам легше розуміти емоції оточуючих.

Наприклад, посмішка може вказувати на радість, а схильна голова може свідчити про сум. Розуміння цих сигналів допомагає вам відчувати і співпереживати емоції інших. Невербальні сигнали також можуть вказувати на потреби інших людей. Наприклад, коли ви бачите, що людина нервується, ви можете зрозуміти, що ця особа потребує підтримки або розмови. Розуміння невербальних сигналів може допомогти уникнути недорозумінь і конфліктів у спілкуванні. Ви можете краще сприймати емоційні сигнали та реагувати на них адекватно.

Навчитися сприймати невербальні сигнали означає бути більш чутливим до того, як інші переживають себе в різних ситуаціях. Це розширює ваше

емпатичне сприйняття та здатність до співпереживання, допомагає покращити міжособистісні відносини.

3. Задавання запитань: Використовуйте відкриті запитання у розмові, щоб дізнатися більше про почуття і думки інших. Питання типу "Як ти себе відчуваєш?" може відкрити глибину їхніх емоцій.

Спробуйте думати з точки зору іншої людини. Якщо б ви були на їхньому місці, як би ви почувалися і як б ви вчинили?

Розмовляйте з різними людьми, особливо з тими, які мають різний досвід і життєві історії. Це допоможе розширити вашу інсайтівність і розуміння різних точок зору.

4. Психологічна освіта. Беріть участь у курсах та семінарах з психології, спрямованих на розвиток емпатії та міжособистісних навичок. Психологічна освіта може грати важливу роль у розвитку емпатії, це допомагає студентам розуміти, як працює людська психологія, включаючи механізми емоцій, структуру особистості, та вплив досвіду на поведінку та емоції. Це може розширювати їхні знання і розуміння про те, як і чому інші люди відчувають і реагують на події.

Студенти психології можуть мати можливість працювати з клієнтами або пацієнтами під керівництвом викладачів або ліцензованих психологів. Ця практика допомагає розвивати навички співпереживання та розуміння потреб інших осіб.

У психологічних програмах можуть використовуватися рольові ігри та практичні завдання, це дає можливість студентам набути досвіду розуміння імперсоніфікованих емоцій та переживань. Усі ці аспекти психологічної освіти можуть спільно сприяти розвитку емпатії студентів та готовності застосовувати ці навички в практиці як психологів, психотерапевтів так і інших спеціалістів у сфері психології.

5. Саморефлексія: Регулярно аналізуйте свої власні дії і реакції в комунікації з іншими. Саморефлексія грає важливу роль у розвитку емпатії, оскільки цей процес допомагає людині краще розуміти себе і інших, бути

усвідомленою щодо власних емоцій і переживань. Це важливо для розвитку емпатії, оскільки, розуміючи свої власні емоції, людина може легше відчувати та розуміти емоції інших.

Саморефлексія допомагає людині зіставити свій власний досвід з досвідом інших. Це може сприяти співпереживанню, оскільки людина може порівнювати свої власні почуття і реакції з тими, які може відчувати інша людина у схожих ситуаціях. Також, за рахунок саморефлексії відбувається розуміння особистого впливу, що допомагає визначити, як власні дії і слова впливають на інших. Розуміння цього впливу може підвищити чутливість до того, як інші переживають цю взаємодію. Під час саморефлексії людина може розглядати ситуації з різних точок зору і розвивати здатність до прийняття інших поглядів, підвищити навички комунікації, оскільки людина стає більш уважною до свого спілкування та спілкування з іншими.

Саморефлексія сприяє розвитку співчуття і толерантності до інших. Вона може допомогти розглядати інших як індивідів зі своїми унікальними потребами і переживаннями.

6. Читайте літературу і дивіться фільми, що розкривають людські долі і емоційні випробування.

Ці види розваги дозволяють вам поглибити розуміння інших людей, їхніх життєвих ситуацій, почуттів і думок. Фільми та література розкривають історії різних персонажів, які переживають різні події і випробування в житті. Глядач або читач може відчути співпереживання і зрозуміти, які почуття та дії мотивують персонажів у важкі моменти. Фільми та книги можуть показувати ситуації з різних точок зору різних персонажів. Це сприяє розвитку здатності розглядати події з різних кутів та розуміти, чому різні персонажі реагують по-різному.

Через відтворення складних і суперечливих ситуацій, фільми та література можуть викликати глибокі роздуми про моральні аспекти і прийняття рішень. Це може підсилити вашу спроможність вживати широкий спектр точок зору. Сильні та добре написані історії можуть викликати сильні

емоційні відгуки. Вони можуть заохочувати вас співпереживати з персонажами та розуміти їхні емоції, навіть якщо вони відрізняються від ваших.

Загалом, фільми та книги можуть розширити ваше емпатичне сприйняття світу, збільшити вашу спроможність співпереживати та розуміти інших людей, їхні мотиви і почуття. Це робить їх цінним ресурсом для розвитку емпатії.

7. Волонтерство і допомога: Спробуйте брати участь у волонтерських програмах або надавати допомогу іншим у важкі моменти.

Волонтерська робота може значно впливати на розвиток емпатії. Вона надає можливість спілкуватися з різними людьми, відчувати їхні потреби і допомагати в складних ситуаціях. Це допомагає вам легше відчувати їхні емоції і ставати більш чутливими до їхньої ситуації.

Волонтерство може дозволити вам взаємодіяти з різними групами людей, включаючи тих, хто має різний соціальний, економічний або культурний статус. Це розширює ваше розуміння і сприяє розвитку емпатії до людей з різних середовищ. Цей благодійний процес може включати в себе роботу з різними проблемами, включаючи бездомність, бідність, захист прав дітей, охорону навколишнього середовища і багато інших.

Волонтерство може приносити особисте задоволення і радість від допомоги іншим. Це може підсилити вашу мотивацію розвивати емпатію та продовжувати допомагати іншим. Під час волонтерської роботи ви навчаєтеся ефективно спілкуватися з різними людьми, що покращує ваші навички міжособистісної комунікації.

8. Розвивайте свою цікавість до людей, спробуйте уявити їх минулий досвід, розглядайте, як вони прийшли до своїх поточних звичок і стилю життя, а також розгляньте їхні бажання. Іншими словами, поставте себе на їхнє місце.

9. Розширюйте свій круг спілкування, наприклад, намагайтеся краще розуміти людей з різних соціальних класів, уникаючи передчасних суджень і стереотипів. Замість цього, спочатку шукайте спільні риси з новими знайомими, а потім звертайте увагу на різниці.

Постарайтеся визначати свої власні почуття, оскільки важко розуміти те, що ви ніколи не відчували. Тому активно розвивайте свою емоційну пам'ять і запам'ятовуйте свої власні стани і емоції - це допоможе вам краще розуміти інших.

10. Навчіться правильно поводити себе в конфліктних ситуаціях, це може впливати на розвиток емпатії, оскільки це створює можливість краще розуміти іншу сторону конфлікту і співпереживати її позиції. У конфліктних ситуаціях активне слухання є ключовим. Коли ви слухаєте уважно іншу сторону, ви набуваєте можливість розуміти їхні страхи, образи, потреби і мотивацію для їхніх дій.

Уявлення себе на місці іншої сторони допомагає вам розглядати конфлікт з їхнього кута зору. Це сприяє поглибленню розуміння та співпереживанню. Пошук спільних точок зору і інтересів допомагає знизити напругу у конфлікті та підвищити рівень взаєморозуміння.

Керування власними емоціями і здатність заспокоїти емоційну напругу в конфлікті сприяє покращенню співпереживання до інших. Це дає вам можливість краще розуміти, як інша сторона відчуває себе в цей момент.

Розвиток навичок співпраці та розв'язання конфлікту вимагає врахування потреб інших та знаходження компромісів. Це розвиває вашу здатність до емпатії, оскільки ви стаєте більш чутливими до інших і їхніх потреб. Вміння правильно поводити себе в конфлікті допомагає зберегти взаємодовіру і позитивні стосунки з іншою стороною.

Загалом, правильна поведінка в конфліктних ситуаціях сприяє розвитку емпатії, оскільки вона створює умови для кращого розуміння та співпереживання до почуттів, потреб і мотивів інших людей у важливих та напружених моментах.

Розвиток емпатії - це процес, який вимагає часу і практики, але він вартий зусиль, оскільки він допомагає стати кращим психологом і кращою людиною взагалі.

Висновки до розділу

У нашому експериментальному дослідженні було виявлено, що 17% осіб мають низький рівень емпатії.

Додатково, ми підтвердили взаємозв'язок між особистісними, емоційними та соціальними факторами, які впливають на розвиток емпатії, за допомогою різних методик, включаючи "Діагностику рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)", "Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна та Н. Епштейна)", "Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)", "Тест «Чи вмієте Ви слухати?» (М. Снайдера)", та "Методику діагностики схильності до конфліктної поведінки (К.Томаса)".

На основі результатів дослідження була розроблена авторська психологічна програма та надані рекомендації, спрямовані на підвищення рівня емпатії серед студентів-психологів. Ця програма може бути корисною для поліпшення спроможностей студентів у розумінні та співпереживанні почуттів та потреб інших осіб, що має важливе значення в психологічній роботі та міжособистісних відносинах.

ВИСНОВКИ

Розвиток емпатії у професійному становленні майбутніх психологів" є дуже актуальною і важливою у сучасному світі, оскільки вона впливає на якість психологічної практики, особистісний розвиток фахівців і відповідає на потреби сучасного суспільства.

Емпатія є одним з основних навичок, які повинен володіти будь-який психолог. Вміння співчувати і розуміти почуття та потреби інших осіб допомагає створювати позитивні та довірчі відносини між психологом і клієнтом. Відсутність цієї навички може негативно вплинути на якість наданої психологічної допомоги.

В результаті проведеного теоретичного дослідження було встановлено, що емпатію можна розглядати з двох аспектів: як процес або стан і як навичку, яка формується під час соціалізації особистості. Як навичка, емпатія виражається у здатності розуміти емоційний стан і переживання іншої людини, а також вмінні інтуїтивно розуміти її емоційний стан і мотиви.

Підсумовуючи різні підходи до вивчення емпатії, можна сказати, що термін "емпатія" описує психічний процес, який включає здатність людини розуміти переживання іншої особи, а також діяльність, що дозволяє певним чином будувати спілкування. Він відображає особливий вид уваги до іншої людини і включає здатність, що стає рисою особистості - "емпатійність".

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено чинники, які впливають на розвиток емпатії, а саме: особистісні, моральні, емоційні та соціальні.

Результати методик, таких як: "Діагностику рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)", "Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна та Н. Епштейна)", "Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)", "Тест «Чи вмієте Ви слухати?» (М. Снайдера)", та "Методику діагностики схильності до конфліктної поведінки (К.Томаса)", дали нам можливість виявити 17% студентів-психологів з низьким рівнем емпатії.

Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено авторську психологічну програму, яка спрямована на підвищення рівня емпатії, формування емпатійних здібностей та психоемоційної сфери студентської молоді та рекомендації, спрямовані на розвиток емпатії у студентів-психологів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Акрушенко А.В., Ларіна О.А., Катарьян Т.В. Психологія розвитку та вікова психологія. Конспект лекцій. – М.: Ексмо, 2008. – 206 с.
2. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №12. С. 50-66.
3. Барчій М.С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2015. №3 (46).С. 14-19.
4. Белякова С.М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. Молодий вчений. 2016. №5 (32). С. 539-542.
5. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №2. Т.1. С. 28-31.
6. Бондаренко І.В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти // Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація. – 2007. – С. 26-29.
7. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота. - 2003.- № 4.- С. 8-11.
8. Давиденко Є.В. Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді: дипломна робота. Науковий керівник: старший викладач Н.М. Проскурка Київ, 2021. 75с.
9. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні
10. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. Вісник. 2019. №1 (39). С. 13-17.
11. Долинай М.І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах

поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 80-82.

12. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів-майбутніх соціально-психологічних працівників. Актуальні проблеми психології. 2013. Т.7. Випуск 32. С. 73-79.

13. Дубовик О. М. Теоретичні аспекти вивчення професійно-орієнтованих особливостей особистісних якостей психолога в процесі професійного розвитку та становлення особистості. Актуальні питання колекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць : у 2 т / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. V, т. 1. Кам'янець - Подільський, 2015. – С. 85–97.

14. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

15. Ендеберя І.В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів. Наука і освіта. 2013. №3. С. 60-63.

16. Єрко А.І., Тимошук А.В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. 2017. №12.1 (52.1). С. 64-67.

17. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Лариса Петрівна Журавльова; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2008. – 469 с

18. Журавльова Л.П. Психологічні особливості розвитку емпатії людини: дис. докт. псих. наук. Одеса, 2008. 469 с.

19. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

20. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III (25). Issue: 49.

21. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений. 2019. №9 (73). С. 272-276.

22. Кайріс О.Д. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих педагогічних навчальних закладів: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Київ, 2002. 20с.

23. Козирєв М.П., Козловська Ю.Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. №1. С. 305-313.

24. Коломієць Т. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Випуск 15. С. 302-312.

25. Коломієць Т.В. Емпатійна детермінація емоційних проявів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2013. №7. С.155-160.

26. 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.

27. Котлова Л.О., Шикирава Н.М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. 2020. December. С. 46-50.

28. Крикля К.П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. №2 (1). С. 409-417.

29. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с.

30. Кузьміна В., Гульбс О., Діхтяренко С. Розвиток емпатії у студентів психологічного профілю в групах активного соціально-психологічного

навчання (АСПН). Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Випуск 63. С. 117-132.

31. Лисенко Л.М. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences. 2021. Volume 3. 19 March. С. 147-149.

32. Литвинчук Н.Б. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 2021. С. 47-48.

33. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в школі: Автореф. дис.... канд-та психол. наук: 19.00. 08. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 16с.

34. Мацнева Є.А. Проблема дефіциту емпатії. Молодий вчений. 18-19 березня 2016. С. 46-50.

35. Маценок А.О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. Молодий вчений. 2016. № 4 (31). С. 459-462.

36. Мельничук О. Емпатія в структурі професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць. 2016. №31. С. 213-226.

37. Міненко О.О. Емпатія як професійно значуща якість педагогів дошкільних навчальних закладів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 224-229.

38. Нефедченко О.І. Поняття емпатії в лінгвістиці. Філологічні трактати. 2016. Т. 8. №1. С. 46-53.

39. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. – 87 с.

40. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.

41. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1996. – 632 с.

42. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. Практична психологія та соціальна робота. 1998. №4. С.5-7.

43. Перетятко Л.Г., Юдіна Н.О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. Психологія і особистість. 2017. № 1 (11). С. 146-154.

44. Питлюк-Смерчинська О.Д. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх фахівців в інтегрованому освітньому середовищі. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць. 2013. № 10 (12).

45. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 - загальна психологія, історія психології. Харків, 2016. 244с.

46. Побірченко Н.С. Компетентнісний підхід у вищій школі: теоретичний аспект. Освіта та педагогічна наука. К. 2012. № 3. – С. 24–30.

47. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога. Психологія : зб. наук. праць. К. 2020 : НПУ. Вип. 2 (5). С. 177–183.

48. Полянська В.В. Емпатія як механізм формування політико-естетичного досвіду: політико-психологічні функції. Наукові записки. №4. С. 42-52.

49. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.

50. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2004. Випуск 24. С. 294-300.

51. Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. Перша міжнародна конференція молодих

учених «Харківський природничий форум». Харків, 19-20 квітня, 2018 р. С. 21-23.

52. Санникова О. П., Орищенко О. А. Діагностика показників емпатії: апробація оригінального тесту. Наука і освіта. 2001, № 6. С. 54 – 57

53. Столярчук О.А. Динаміка професійного становлення студентів. Психологічний часопис: збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка. Київ, 2017. №2 (6). Випуск 6. С. 99-110.

54. Сурякова М.В. Уявлення студентів-психологів про майбутню професійну діяльність. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. №1 (1). С. 136-141.

55. Штих І.І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 183-184.

56. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. - К.: Главник, 2006. - 144 с.

57. Туркова Д.М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 6. С. 69–73.

58. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка, 2000. № 2. С. 34–49.

59. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка психолога-практика. Персонал. 2000. № 5 (59). № 10 (15). С. 17–19.

60. Штих І.І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2015. Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 2 (2). С. 177-180.