

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**РОЗВИТОК ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Олена ГЕРАСИМЕНКО

Керівник: кандидатка психол. н., доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЯ	7
1.1. Поняття емпатії та її роль в психології.....	7
1.2. Чинники розвитку емпатії та емоційного інтелекту: інтеграція психологічних знань у освітні програми.....	15
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ТА ЧИННИКІВ ЩО НА ЦЕ ВПЛИВАЮТЬ.....	26
2.1. Методологія проведення емпіричного дослідження в розрізі формувального експерименту	26
2.2. Програма розвитку емпатії у студентів-психологів засобами тренінгових технологій.....	32
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів формуючого експерименту.....	37
Висновки до другого розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	62
ДОДАТОК А.....	62
ДОДАТОК Б.....	75
ДОДАТОК В.....	79
ДОДАТОК Г.....	83
ДОДАТОК Д.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкого розвитку технологій та соціальних медіа, та геополітичної ситуації у світі зростає рівень емоційної відчуженості серед населення. Емпатія стає необхідною складовою у професійній діяльності психолога для забезпечення ефективного надання психологічної допомоги в умовах соціальної ізоляції.

Деструктивні соціально-економічні, політичні зміни спричиняють проблеми відчуженості, самотності та нерозуміння, які знижують рівень суспільної гідності. Основною функцією психологічного здоров'я є підтримання позитивного динамічного балансу між середовищем та особистістю. Сучасні реалії вимагають від фахівців не лише професійних знань та навичок, але й здатності до емоційного резонансу з клієнтом, бо саме завдяки емпатії фахівець може створити атмосферу довіри.

Емпатія є важливим механізмом взаємодії, охоплюючи майже всі сфери людської діяльності. Вона є однією з ключових успіху міжособистісних стосунках в різних професійних контекстах. Добре розвинена емпатія дозволяє ефективніше розуміти емоційний стан співрозмовника, що робить її незамінною у соціономічній сфері. У роботі спеціалістів психологічної сфери, емпатія забезпечує налаштування на емоційний стан клієнта, що є фундаментом надійного робочого альянсу та відкриває шлях до більш сприятливої терапевтичної взаємодії.

У діяльності майбутнього психолога емпатія проявляється як особистісна якість і як складова системної психологічної практики. Ці аспекти емпатії тісно взаємодіють між собою і без одного з них ефективність роботи психолога може бути знижена.

Емпатичне спілкування змінюється відповідно до психологічних особливостей майбутнього психолога, який ставить предметний зміст емпатичного спілкування, визначаючи загальні тенденції його здійснення.

Сучасні освітні програми дедалі більше фокусуються на розвиток емоційного інтелекту та емпатії серед студентів. Для цього виникла

необхідність розвитку у майбутніх фахівців здатності до активного слухання, краще розуміння емоційного стану клієнтів, а також уміння створити довірчі відносини в процесі психотерапії.

Дослідження емпатії серед студентів-психологів присвятили свої роботи К. Франчук, С. Мусатов, М. Актаєва та інші. Усі дослідники дійшли висновку, що емпатія є важливим елементом професійної діяльності психологів. У провідних дослідженнях виявлені різні рівні емпатії серед студентів-психологів, зокрема найбільш поширеним є середній рівень. Однак питання про те, чи відрізняються студенти-психологи за рівнем емпатії від студентів інших спеціальностей на сьогодні не вивчене. Дослідження також показують, що емпатія серед студентів-психологів може варіювати залежно від їх віку, досвіду та особистісних рис. Виходячи з цього виникає потреба у створенні та інтегруванні спеціальних освітніх програм, які забезпечили цілеспрямований розвиток емпатії для всіх здобувачів психологічної освіти.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета дослідження – науково дослідити та емпірично довести ефективність застосування тренінгових технологій спрямованих на розвиток емоційної компетентності, досягнення осмисленої гнучкості управління власними емоційними реакціями студентів-психологів.

Згідно з метою нами були поставлені такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз феномену емпатії студентів спеціальності «Психологія».
2. Визначити ключові компоненти емпатії та фактори, що впливають на її формування у студентів-психологів.
3. Дослідити ефективність використання тренінгових технологій у розвитку здатності студентів до осмисленого та гнучкого управління власними емоціями та реакціями.

4. Розробити та апробувати тренінгову програму, спрямовану на розвиток складових емпатії студентів-психологів.

5. Здійснити емпіричну перевірку ефективності запропонованої програми та визначити її вплив на рівень емоційної компетентності учасників.

Об'єкт дослідження: емпатія, як людська здатність.

Предмет дослідження: особливість емпатії студентів-психологів.

Методи дослідження. З метою реалізації поставлених завдань та досягнення визначеної мети були застосовані наступні методи:

- *Теоретичні методи*, серед яких аналіз, порівняння, систематизацію, а також узагальнення теоретичних та експериментальних даних щодо розвитку емпатійних складових студентів-психологів, вивчення сучасних тренінгових технологій.
- *Емпіричні методи*: методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко), «Тест для визначення рівня сформованості емпатії» (Б. Кіндратюк та Б. Литвин), «Діагностика емоційного інтелекту, як компонент рівня емпатії» (Н. Холл), «Методика діагностики міжособистісних стосунків, як компонент рівня емпатії» (Т. Лірі), експеримент – впровадження тренінгової програми та оцінка її впливу на розвиток складових рівня емпатії студентів-психологів.
- *Методи математико-статистичної обробки даних* – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів з метою верифікації ефективності тренінгової програми, використання методів математичної статистики (описова статистика, критерій Стюдента, порівняльний аналіз) для перевірки гіпотез дослідження.

Наукова новизна: полягає в розробці та апробації авторської тренінгової програми, спрямованої на розвиток складових емпатії студентів-психологів, запропоновані методи можуть бути інтегровані у систему професійної підготовки майбутніх фахівців.

Практична значущість отриманих результатів: результати даного

дослідження можуть бути корисними для закладів вищої освіти, що випускають фахівців за спеціальністю «Психологія», а також для діючих психологів, хто має намір розвинути свої професійні навички для надання психологічної допомоги на більш високому рівні. Запропонована програма тренінгу може бути адаптована для інших професій, що вимагають високого рівня емпатійних здібностей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Розвиток емпатичних здібностей майбутніх психологів засобами тренінгових технологій», листопад 2025 р.).

Структура роботи: обумовлена її метою, завданням та предметом дослідження й складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМПАТІЯ

1.1 Поняття емпатії та її роль в психології

Термін «емпатія» має корінням в давньогрецької філософії, де воно мало подібне значення до «співпереживання» та «співчуття». Давньогрецькі філософи підкреслювали важливість духовного зв'язку та гармонії між людьми, що дозволяло їм відчувати та розуміти емоції один одного. Перша частина слова «спів» у терміні «співпереживання» вказує на гармонію почуттів між людьми. Як зазначає Я. Чаплак: емпатія є ключовою психологічною категорією, яка суттєво впливає на відносини між людьми та є надзвичайно важливою у професійному становленні психолога, адже допомагає зрозуміти внутрішній світ іншої людини [39].

Якісне спілкування неможливе без встановлення емоційного контакту між співрозмовниками. Емпатія, як здатність розуміти та відчувати емоції інших людей, є невід'ємною складовою цього процесу. Вона є не тільки інструментом для глибшого розуміння інших, але й важливим чинником морального розвитку, оскільки допомагає засвоїти соціальні та етичні норми, підтримуючи розвиток гуманних відносин та альтруїстичних моделей поведінки. Чуйне співчуття, яке виникає через емпатію, мотивують до дій, що спрямовані на допомогу іншим. Емпатія є потужним засобом обмеження агресії, оскільки дозволяє людині краще розуміти емоції та потреби оточуючих. Вона слугує фундаментом для розвитку емоційної та соціальної зрілості особистості, сприяючи її гармонійному самовираженню.

У сучасній психологічній літературі поняття емпатії, що стосується майбутніх психологів, висвітлюється у багатьох працях та

досліджується багатьма науковцями, які розглядають цей аспект не тільки теоретично, а й розглядають його практичне застосування. Автори досліджують, яким чином емпатія впливає на здатність майбутніх психологів будувати довірливі відносини з клієнтом та як її розвиток впливає на психотерапевтичну діяльність. Дослідження вказують на її вирішальну роль у розвитку міжособистісних відносин.

Термін «емпатія» в сучасній психології має кілька інтерпретацій, що призведе до певної двозначності його розуміння. Це пов'язано з тим, що в психології та суміжних науках, які досліджують поведінку та психічні процеси, існує багато різних підходів та аспектів, які визначають емпатію по-різному. У статті С. Белякової розглянуто психологічні аспекти професійного становлення студентів [3].

Серед підходів до трактування емпатії виділяють наступні:

Емоційна емпатія: цей підхід фокусується на здатності особи відчувати емоції інших людей, переживати їхні почуття. У цьому контексті емпатія означає вміння відчувати та розуміти емоційний стан іншої особи.

Поведінкова емпатія: цей підхід спрямований на здатності надавати підтримку та допомогу іншій людині, враховуючи почуття, потреби, її емоційний стан .

Когнітивна емпатія: цей підхід спрямований на розуміння думок інших, основна увага приділяється на розумінні усвідомлювати стан іншої людини через пізнання її емоційного стану.

Соціальна чутливість: є більш ширшим підходом, що охоплює емоційну та когнітивну складову у контексті міжособистісних відносин.

Узагальнюючи основні підходи, у своїй статті В. Іванова та О. Никуляк зробили висновок, що у сучасній психології феномен емпатії розглядається наступним чином:

Як психічний процес – акцентується на динамічному та процесуальному характері емпатії, в якому розумові та емоційні аспекти

перебувають у нерозривній єдності [26].

Як здатність або властивість особистості – акцент на вивченні особливостей рефлексії, розвитку соціальних почуттів, орієнтація особистості в спілкуванні, моральних і ціннісних орієнтацій, соціального інтелекту, взаємин між людьми, здатності до децентрації та просоціальної мотивації у суб'єктів емпатії. Згідно з цими підходами можна стверджувати, що дієва емпатія визначає моральну та гуманістичну позицію людини, тому формування моральної зрілої особистості повинно ґрунтуватися на розвитку емпатійних здібностей.

Емпатія найбільш глибоко вивчалася саме в межах гуманістичної психології. На думку гуманістів, зокрема Карла Роджерса, емпатія є основою, що дозволяє створити атмосферу довіри, необхідних для особистісних змін та зростання. Вона сприяє тому, щоб людина відчувала розуміння та прийняття, що відкриває шлях до її духовного розвитку та внутрішнього гармонійного розвитку. Таким чином емпатія стає суттєвим елементом, який сприяє на процеси особистісної трансформації.

У статті А. Корнієвої «Empathy in Carl Rogers Theory» розглядається емпатія, як центральний елемент клієнт-центрованої терапії Роджерса, який є необхідним для встановлення довірливих стосунків між клієнтом та терапевтом. Авторка зазначає, що емпатія є не лише засобом розуміння емоційного стану іншої людини, але і суттєво сприяє процесу особистісного зростання клієнта, при терапевтичній взаємодії. Також в статті розглянуто теоретичні аспекти емпатії в контексті психотерапевтичної практики, згідно з якими емпатія є однією з ключових умов ефективної терапії, поряд із конгруентністю [40].

Представники психоаналітичної теорії та неопсихоаналізу розглядають емпатію, як взаємозв'язок між когнітивним та афективним процесами. Зигмунд Фрейд, один з перших, хто надав визначення емпатії, трактує її як здатність психотерапевта враховувати

психічний стан пацієнта, ставивши себе на його місце та прагнути зрозуміти цей стан через порівняння з власними переживаннями. Фрейд акцентував на важливості емпатії, в процесі соціалізації особистості, зазначаючи що через емпатію та механізм ідентифікації відбувається перше емоційне злиття з іншою людиною, що є основою емоційних зв'язків. У своїй статті О. Вавриніва зазначає, що Фрейд підкреслював, що емпатія має імітаційну природу, де наслідувальні механізми тісно пов'язані з процесом ідентифікації. Ідентифікація, за Фрейдом, є основною формою емоційного зв'язку з іншою особистістю, що є важливою для розвитку індивіда [6].

У контексті біхевіоризму та необіхевіоризму, розвиток емпатії може бути розглянутий через вплив зовнішніх чинників. Зокрема, ці підходи визначають емпатію, як результат взаємодії людини з оточенням та її розвиток через навчання. У рамках підходу біхевіоризму емпатія вважається специфічною емоційною реакцією на зовнішні стимули. Емпатія формується через впливи середовища, де соціальні та емоційні реакції індивіда розглядаються, як наслідок умовного навчання. Тобто завдяки зовнішнім впливам можна сформувати певну емоційну реакцію. Щодо представників напрямку необіхевіоризму, то вони вважають, що емпатія може бути не лише природньою, а й набутою. Вони вважають, що через вправи можна розвинути емпатію. У роботах, які досліджують професійну підготовку психологів, ці концепції можуть бути важливими для розуміння того, як розвивається емпатія у процесі навчання та практичної роботи психолога. У своїй статті К. Франчук зазначає, що завдяки навчанню та вправам, майбутні психологи можуть набути навички емпатійного реагування на емоції та переживання клієнтів [33].

У своїй науковій праці С. Мусатов, посилаючись на погляди А. Валлона, Л. Мерфі, Т. Рібо щодо розвитку емпатії, зазначає, що вона еволюціонує від більш примітивних, інстинктивних форм до більш

складних соціальних почуттів. Наголошуючи, що емпатія не є статичним станом, а проходить через етапи розвитку. Зокрема, французький психолог А. Валлон зазначав, що емпатія має еволюційну основу і в процесі розвитку переходить від інстинктивних реакцій до більш складних форм, таких як співпереживання. Валлон вважав, що з віком здатність до емпатії ускладнюються і перетворюється на когнітивно-емоційний процес. Л. Мерфі та Т. Рібо розглядали емпатію, як таку, що розвивається в ході соціалізації [25].

Як зазначають Л. Міщенко та І. Онищенко сучасні підходи до розуміння емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології охоплюють її як багатовимірне явище, що містить в собі емоційний відгук, когнітивне розуміння емоційного стану іншої людини та здатність до відповідної поведінкової реакції. Авторки наголошують, що емпатія є сформованою навичкою, що розвивається в процесі професійної підготовки [24].

Досліджуючи феномен емпатії в українській науковій традиції, ми звернули увагу на працю О. Сакалюк, у якій згадується соціальний психолог Леонід Кулик. Він досліджував питання міжособистісної взаємодії та значення емпатії в соціальних контекстах. Зокрема, Л. Кулик аналізував, як емпатія впливає на ефективність взаєморозуміння та взаємодії в групах і колективах. Він наголошував на тому, що емпатія є важливою умовою формування позитивних соціальних відносин і розвитку міжособистісної довіри. На його думку, саме завдяки емпатії людина здатна глибше розуміти потреби інших, що має особливе значення для професійної діяльності психолога [29].

У своїй статті К. Франчук аналізує дослідження В. Кротенко та приходить до висновку, що є кілька ключових аспектів емпатії:

- Емпатія може проявлятися у двох формах: співчуття та співпереживання;
- Емпатія є важливим елементом багатьох психічних явищ, зокрема любові в її різних проявах та альтруїзму;

- Емпатія формується завдяки поєднанню емоційних та когнітивних механізмів;
- Механізм емпатії відіграє значну роль у регуляції соціальної поведінки особистості;
- Здатність до емпатії залежить від попереднього емоційного досвіду людини та може змінюватись з віком;
- Емпатія визначається, як рефлексивна емоційна реакція [33].

Ю. Кандиба та О. Макаренко у науковій статті «Емпатія як фактор психологічного благополуччя особистості» визначають емпатію, як здатність розуміти та поділяти емоції інших. Автори підкреслюють, що саме ця здатність лежить в основі формування довірливих міжособистісних відносин та суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. Вони відмічають, що високий рівень емпатії допомагає знизити рівень стресу та покращує емоційний стан, що є важливим для фахівців, які працюють з людьми, що переживають емоційні труднощі. У статті зазначено, що емпатія впливає на рівень самооцінки та самосприйняття, що підвищує загальний рівень психологічного комфорту і сприяє формування позитивного уявлення про власне «Я» [15].

У роботі Л. Дацаківської емпатія розглядається, як складова особистісної зрілості. Авторка розглядає емпатію, не як окремий навик, а як компонент, що інтегрується в особистісну зрілість та сприяє розвитку емоційної стійкості. Л. Дацаківська акцентує увагу на важливості формування емпатії у майбутніх психологів за допомогою психологічних тренінгів, адже розвиток цієї здатності позитивно вплине на професійне зростання [12].

У своїй статті Г. Луцик висвітлює емпатію, як важливу особистісну рису для майбутніх психологів, особливо при роботі з підлітками, які схильні до девіантної поведінки. Вона зазначає, що емпатійні здібності психологам краще розуміти емоційні проблеми

клієнтів та будувати з ними довірливі стосунки. Авторка наголошує, що підлітки з девіантною поведінкою потребують особливої уваги та здатності спеціаліста розуміти їх. Розвиток емпатії, на її думку, дасть змогу фахівцю краще розуміти почуття та мотиви клієнта [20].

Сучасні дослідники розглядають емпатію, як ключовий елемент стратегії досягнення взаєморозуміння між людьми. Вона передбачає, а іноді навіть потребує тимчасового відсторонення від власної позиції, щоб людина могла краще адаптуватися до поглядів і цілей іншого. Така уявна спільність дає можливість впливати на поведінку іншої людини як щодо, так і щодо сторонніх осіб. При цьому інша особа розглядається, як самодостатня особистість з власним ставленням до інших людей.

Т. Коломієць зазначає, що українські дослідники емпатії зосереджуються на трьох основних аспектах:

- Когнітивний аспект розглядає емпатію, як процес пізнання, за якого людина здатна зрозуміти та відтворити внутрішній світ іншої людини. Це включає «прийняття ролі іншого», аналіз його емоційних переживань, а також інтуїтивне сприйняття почуттів співрозмовника.
- Афективний аспект визначає емпатію, як емоційний процес, що дозволяє людині відчувати та співпереживати емоціям інших, поділяючи її емоційний стан та досвід.
- Дієвий аспект об'єднує когнітивний та афективний підходи, трактуючи емпатію, як складний процес, що охоплює всі рівні міжособистісної взаємодії. Тут емпатія постає, як когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, який дає можливість розуміти та відображати емоції інших, їхні думки та установки, а також виявляти мимовільні емоційні реакції та усвідомлювати приховані мотиви їхніх слів та вчинків [13].

У дослідженні емпатії вчені виокремлюють різні механізми, які забезпечують її прояви в реальному житті, у своїй статті О. Вавринів до основних механізмів емпатії відносить:

Імітація та зараження емоціями: ці механізми сприяють

спілкуванню та обміну емоціями між людьми. Люди можуть «заразитися» емоціями інших, що дозволяє створювати глибше емоційне взаєморозуміння. Наприклад, сміх або сум можуть бути «інфекційними», що допомагає створювати спільний емоційний простір у групі.

Ідентифікація: це процес, коли ми приймаємо цінність іншої людини, не намагаючись її змінити. Ідентифікація дозволяє нам поставити себе на місце іншої людини, прийняти її переживання та емоційний досвід. Це не лише емоційна відповідь на її почуття, але й прийняття та інтеграція цього досвіду як власного, що створює глибокий емпатичний зв'язок і розуміння потреб іншої людини. При цьому ідентифікація не передбачає втрати власної ідентичності, а радше відкриває можливість бачити ситуацію з його точки зору та взаємодіяти на основі такого розуміння.

Розуміння та рефлексія: ці процеси допомагають людині осмислювати власний емоційний досвід, передбачити можливі ситуації й краще розуміти переживання інших, що також сприяє розвитку когнітивних аспектів емпатії [6].

Емпатійна взаємодія є важливим аспектом професійної діяльності психолога, оскільки вона дозволяє не лише правильно розуміти та реагувати на емоційний стан клієнта, а й активно брати участь у його емоційному процесі, надаючи необхідну підтримку. У своїй статті Н. Шикирива розглядає емпатійну взаємодію саме в контексті психологічної практики, визначаючи її як процес, у якому беруть участь три основні елементи:

Емпатогенні ситуації: це ситуації, які викликають у людини певні емоційні стани, що потребують підтримки. Вони можуть бути, як травмуючими, так і приємними, але у будь-якому разі провокують емоційний відгук, що потребує зовнішньої реакції, зокрема підтримки.

Об'єкт емпатії: це людина, яка знаходиться в такій ситуації, що

викликає у неї емоційний стан, який потребує допомоги чи підтримки. Об'єктом емпатії є особа, чий переживання спонукають іншого надати їй підтримку.

Суб'єкт емпатії: це та особа, яка надає підтримку та відгукується на емоційний стан іншої людини .

Таким чином, емпатійна взаємодія постає, як результат взаємодії між цією тріадою: емоційним станом, що потребує підтримки, здатністю зрозуміти та співпереживати іншій людині та готовності надати допомогу [37].

1.2 Чинники розвитку емпатії та емоційного інтелекту: інтеграція психологічних знань у освітні програми

Наукові дослідження підтверджують, що емпатію можна цілеспрямовано розвивати за допомогою спеціальних методів навчання та її інтеграції в освітній процес. Ця здатність є однією з ключових для професійного ставлення майбутніх психологів, адже вона підвищує ефективність взаємодії з клієнтами та сприяє формуванню здорових робочих стосунків у професійному середовищі.

У своїй роботі Н. Литвинчук детально розглядає чинники, що впливають на розвиток емпатії у майбутніх психологів. Авторка наголошує, що емпатія є складовою професійних здібностей практичного психолога, а її формування залежить від кількох ключових умов:

- **Психологічне середовище та навчальна програма** – особливу роль у розвитку емпатії відіграє створення підтримуючої атмосфери у навчальних закладах. Н. Литвинчук підкреслює, що викладачі мають значний вплив на формування емпатійних якостей студентів, адже саме вони створюють умови, в яких

слухачі можуть вільно висловлювати свої емоції та переживання.

- **Практичний досвід та інтерактивні методи навчання** – для розвитку емпатії доцільно використовувати психологічні тренінги, рольові ігри та ситуаційні вправи. Завдяки цьому студенти отримують можливість працювати з реальними або змодельованими ситуаціями, що допомагає їм навчатися відчувати резонанс із переживанням інших людей.
- **Саморефлексія та самопізнання** – психолог повинен вміти розуміти та аналізувати власний емоційний стан, оскільки це дає змогу краще розуміти інших.
- **Психотерапевтичні та психокорекційні методи** – для розвитку емпатії важливим є застосування психотерапевтичних практик, зокрема вправ на усвідомленість та психологічних тренінгів, які сприяють формуванню професійної ідентичності студентів та допомагають їм краще розуміти емоційний стан майбутніх клієнтів [19].

Щодо особистісних чинників, що впливають на розвиток емпатії Наталія Литвинчук розглядає особистісні чинники, такі як:

- **Досвід особистісного розвитку** (оскільки рівень емпатії значно залежить від життєвого досвіду людини та різноманітності її соціальних взаємодій);
- **Темперамент** (певні типи темпераменту, наприклад, холеричний чи флегматичний, можуть по-різному впливати на здатність до співпереживання);
- **Особистісні риси** (тривожність, агресивність негативно впливають на розвиток емпатії).

О. Вавринів у своїй праці акцентує увагу на тому, що розвиток емпатії зумовлений впливом вроджених, соціальних, педагогічних, ситуативних факторів. До вроджених чинників автор відносить біологічну схильність та нейрофізіологічні особливості, зокрема

функціонування дзеркальних нейронів. Соціальні аспекти охоплюють вплив сімейного виховання, культурних норм та особливостей соціального середовища, в якому формується особистість. Психологічні фактори включають рівень емоційного інтелекту, життєвий досвід, особистісні риси. Ситуативні обставини, такі як контекст взаємодії, довіра між людьми та емоційна атмосфера, також мають значення, тоді як стрес і втома здатні знижувати емпатійні прояви [6].

О. Оріщенко у своїй роботі зазначає, що емпатія тісно пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями, такими як креативність та відкритість до нового. Розвиток емпатії в симбіозі з інноваційним мисленням сприяє ефективному та творчому підході до роботи з клієнтами [27].

В останні роки поняття емоційного інтелекту набуло особливої актуальності в психології, в тому числі у підготовці майбутніх фахівців. Емпатія при цьому розглядається як один з ключових елементів емоційного інтелекту (EI). Її розвиток є критично важливим для підготовки майбутніх психологів, оскільки він сприяє зниженню рівня конфліктів та підвищенню ефективності при роботі з клієнтами в майбутній практичній діяльності. Застосування методів групової роботи та акцент на особистісну зрілість дозволяють зробити більш ефективну освітню програму для майбутніх психологів.

Під час підготовки психологів важливо окрім теоретичного ознайомлення з феноменом емпатії застосовувати практичні методи її розвитку: рольові ігри, групові тренінги, супервізії. Як зазначає О. Швед інтеграція емпатії та емоційного інтелекту у підготовку психологів є не тільки педагогічно доцільно, а й конче необхідно в професійній ефективності майбутнього фахівця [36].

А. Клименко-Мудра у своїх працях досліджує зв'язок між емоційним інтелектом та професійною ефективністю психологів. Авторка підкреслює, що емоційний інтелект, до складу якого входить

здатність розпізнавати та управляти власними й чужими емоціями, є необхідним для налагодження ефективної комунікації з клієнтом. У своїх дослідженнях вона аналізує різні стадії розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів, відзначаючи важливість особистісних та соціальних чинників, а саме: здатність до саморефлексії, вміння взаємодіяти з іншими людьми на емоційному рівні [16].

В. Даневська, у свою чергу, зазначає, що емоційний інтелект є важливою складовою психологів, адже сам він забезпечує прийняття обґрунтованих рішень та ефективну взаємодію з клієнтом. Авторка визначає емоційний інтелект, як здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями та емоціями інших людей. Вона наголошує, що для майбутнього психолога розвиток цієї якості є фундаментом успішної взаємодії з клієнтом, адже він має вміти не тільки розуміти емоційний стан клієнта, а й ефективно реагувати на нього. У статті також зазначено, що емоційний інтелект сприяє розвитку важливих рис психолога, як емпатія, емоційна стійкість, вміння працювати в стресових ситуаціях [11].

У своїх працях В. Боженко підкреслює, що емоційний інтелект сприяє кращому розумінню емоцій в ситуаціях, що є важливими для ефективного управління конфліктами. Авторка наголошує, що конфліктостійкість є однією з важливих рис психологів, адже їй як правило, доводиться працювати в складних та напружених ситуаціях. Результати її досліджень показали, що студенти, які мають більш високий рівень емоційного інтелекту демонструють вищі показники конфліктостійкості, вони вміють знижувати емоційну напругу та вирішувати конфлікти мирним шляхом [5]. Дослідження Валерії Даневської та Валерії Боженко ґрунтуються на застосуванні анкетування та психометричних методів для оцінки рівня ЕІ студентів. Це дає змогу виявити зв'язок між розвитком ЕІ студентів та формуванням їх професійних навичок [11] [5].

У статті О. Кулешової, В. Кривого та Р. Шеремета «Результати дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у майбутніх фахівців соціономічного профілю» розглянуті основні аспекти розвитку емоційного інтелекту у студентів. Автори зазначають, що розвиток ЕІ дозволяє майбутнім фахівцям краще розуміти проблеми клієнтів, зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях. На основі отриманих результатів, автори рекомендують інтегрувати курси та тренінги з розвитку ЕІ в навчальні програми майбутніх психологів, що включає інтерактивні модулі, групову терапію, що дозволяють студентам розвивати навички емпатії [17].

У своєму дослідженні Л. Журавльова розглядає емоційний інтелект та стресостійкість, як ключові особистісні характеристики, що сприяють професійної успішності. Авторка підкреслює необхідність розвитку цих якостей через практичні заняття та тренінги. Вона зазначає, що для роботи у соціономічних професіях, окрім ґрунтовних професійних знань, важливим є також специфічні особистісні риси, такі як емоційна чутливість, добре розвинені комунікативні навички та здатність до емпатії. У статті наголошується, що розвиток емоційної та соціальної компетентності, до складу якої входить уміння розуміти та контролювати власні емоції, є необхідною умовою ефективної професійної діяльності фахівців соціономічної сфери [14].

Результати досліджень науковців підкреслюють, що емпатія можна розвивати через спеціалізовані методи навчання та інтеграції в освітній процес. Емпатія є важливою складовою професійної компетентності майбутніх психологів, адже вона підвищує ефективність їхньої взаємодії з клієнтами та сприяє формуванню здорових робочих стосунків.

А. Горкавий у своїх працях розглядає інтеграції емпатії в навчальні програми закладів вищої освіти зазначивши, що розвиток емпатії можливий завдяки використанню спеціально підібраних методів,

таких як ситуаційні вправи, рольові ігри та групові дискусії. Вищезазначені методи сприяють формуванню у студентів навичок самоконтролю, розвитку емоційного інтелекту та рефлексії, що дає їм можливість глибше відчувати емоційні переживання інших людей. Автор зазначає, що саме практичний досвід відіграє провідну роль у формування емпатії майбутніх фахівців, тому важливо під час навчання давати можливість студентам працювати з реальними або змодельованими ситуаціями для розвитку емоційного резонансу. Особливу увагу в розвитку емпатії майбутніх психологів відіграють викладачі, адже завдяки їх наставництву та створенню сприятливого психологічного клімату в навчальній групі студенти здатні ефективніше розвивати здатність до емпатії [10].

У своїх дослідженнях Т. Михеєва підкреслює значення впровадження спеціальних методів розвитку емпатії в навчальні програми для студентів-психологів. Вона рекомендує використання методів психотерапії, практик усвідомленості та рольових ігор, які на її думку, сприяють формуванню професійної ідентичності майбутніх фахівців. У своїй роботі авторка провела ґрунтовний аналіз особливостей розвитку емпатії студентів, які здобувають освіту за напрямом психологія. Тамара Михеєва досліджує емпатію, як багатокomпонентне явище, що включає в себе когнітивні, поведінкові, емоційні аспекти, поєднання яких забезпечує формування цілісної емпатичної компетентності [23].

У своїй праці К. Франчук наголошує на важливості практичних завдань та інтерактивних методик, які мають бути включені в навчальні програми для здобувачів освіти напрямку психологія. Вона зазначає, що навчання емпатії покращує психологічний клімат в колективі, створюючи атмосферу підтримки та взаєморозуміння. Авторка виділяє декілька етапів формування емпатії у студентів: від базового розуміння та розпізнавання емоцій до вміння регулювати їх та проявляти,

відповідно до потреб клієнта [33].

М. Актаєва у своїй праці особливу увагу приділяє на розвиток емпатії під час навчання. Вона пропонує використання різних методів для покращення емпатійних навичок студентів таких як, активне слухання, рефлексія емоцій клієнта та самоспостереження, оскільки вони позитивно впливають на професійну діяльність майбутніх психологів. Авторка обґрунтовує, що емпатійний підхід значно підвищує ефективність терапевтичної роботи, адже клієнт відчуває себе почутим та прийнятими, що підсилює їх відкритість та налаштованість на співпрацю з психологом. М. Актаєва стверджує, що емпатія не є вродженою якістю, а може розвиватись протягом професійного навчання [1].

У своїй дисертаційній роботі А. Таран зазначає, що підготовка психологів, які мають працювати з людьми, що мають статус «внутрішньо переміщена особа» вимагає особливої уваги до розвитку емпатії, бо саме вона є важливим елементом професійної готовності у роботі з людьми, що мають складні емоційні стани. Авторка досліджує потреби переселенців, їхній емоційний стрес, адаптацію до нового середовища, відчуття втрати і підкреслює, що психолог має розуміти ці аспекти для надання кваліфікованої допомоги. Це, на її думку, зумовлює необхідність впровадження спеціалізованих тренінгів у навчальні програми, а також стажування студентів у кризових центрах, для розвитку емпатії та підвищення компетенцій при роботі з вразливими верствами населення [32].

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим елементом, що впливає на успішність навчального процесу. А. Шантир у своїх дослідженнях, наголошує про важливість емоційного інтелекту як чинника, що впливає на успішність освітнього процесу. Він зазначає, що емоційний інтелект сприяє ефективній комунікації та розвитку емпатії, що призводить до здатності викладачів і студентів враховувати емоційні потреби один

одного. У статті підкреслюється, що високий рівень ЕІ дозволяє краще керувати міжособистісною взаємодією в освітньому середовищі, створюючи сприятливий емоційний клімат та забезпечуючи продуктивне навчання [35].

Як зазначає С. Асатрян, емпатія є ключовим компонентом ЕІ, який визначає здатність майбутніх психологів до ефективної міжособистісної взаємодії. Недостатній розвиток емоційного інтелекту, на думку авторки, погіршує емоційну саморегуляцію та знижує рівень емпатійного реагування та може призводити до професійного вигорання [2].

Емпатія відіграє ключову роль у практичній роботі психолога, забезпечуючи глибше розуміння емоційних станів і потреб клієнта. Завдяки здатності до емпатії фахівець може встановлювати довірливий контакт, створювати безпечне середовище для самовираження та сприяти ефективному вирішенню психологічних проблем. Емпатія також є основою для коректного застосування методів психологічної допомоги, оскільки дозволяє враховувати індивідуальні особливості клієнта, його переживання та емоційні аспекти.

У роботі А. Семенця розглядається роль емпатії у професійній рефлексії. Для глибшого розуміння потреб клієнта психолог має мати високий рівень емпатії, це дає змогу коригувати фахівцю власну поведінку та більш ефективно взаємодіяти. Автор підкреслює, що професійна рефлексія є важливим інструментом саморозвитку, зокрема в аспекті підвищення здатності студентів-психологів до емпатії та самоаналізу [30].

В. Сторож наголошує на важливості емпатії у професійній діяльності психологів, зазначаючи, що саме ця якість дає змогу налагодити довірливі стосунки з клієнтом та краще зрозуміти його переживання. Авторка пропонує використовувати методи групової роботи, які сприяють розвитку емпатії через обмін досвідом, динаміку

груп, спільну рефлексію. У своїй статті вона описує процес рефлексії, коли студенти оцінюють власні емоційні реакції та взаємодію з іншими учасниками, що дає можливість краще зрозуміти емоційні переживання інших людей. Групова динаміка дозволяє приміряти на себе різні ролі, що сприяє кращому розумінні почуттів інших [31].

О. Брожек та О. Ляшенко у своїй статті розглядають готовність до комунікації, як інтегративну якість, що включає окрім знань та навичок й психологічну підготовленість до взаємодії з клієнтами. Автори наголошують, що готовність до комунікації передбачає здатність психолога проявляти емпатію та підтримувати клієнта, це є критично важливим, адже діяльність психолога залежить від уміння налаштовувати контакт з клієнтом, слухати та надавати емоційну підтримку. Вони пропонують впровадження в навчальний процес спеціальних занять, тренінгів, вправ, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емпатії у студентів [5].

Так у роботі А. Германа аналізуються чинники, які впливають на формування комунікативних навичок студентів-психологів. Автор наголошує, що комунікативні здібності є однією з головних компетенцій в роботі майбутнього фахівця, вони включають здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, активного слухання та емпатії [9].

У статті «Вплив психологічних чинників на формування професійної компетенції майбутніх психологів» М. Маргарян та Ю. Бабаян підкреслюють, що емоційний інтелект та мотивація відіграють вирішальну роль для успішної адаптації студентів. Автори підкреслюють, що емоційний інтелект дозволяє психологам краще розуміти не лише свої емоції, а й емоційний стан інших людей, що є важливим в роботі з клієнтом. У статті також розглядається вплив міжособистісних навичок на професійну діяльність майбутніх психологів, а саме здатність до ефективної комунікації, вміння активно слухати та надавати підтримку клієнтам, що є важливим для створення

довірливих стосунків. Автори рекомендують інтегрувати психологічні аспекти в навчальні програми для ефективності підготовки майбутніх фахівців [21].

Дослідник С. Цвігун звертає увагу на значенні комунікативної компетентності, що включає в себе емпатію та активне слухання, як ключові компоненти психологічної практики. Автор аналізує психологічні чинники, що сприяють становленню комунікативної компетентності (розуміння невербальних сигналів, активне слухання, емоційна інтелігентність). На його думку, ефективна комунікація є основою для створення довірливих стосунків психолога та клієнта. Сергій Цвігун розглядає специфіку професійної взаємодії психолога з клієнтами, а саме вміння проявляти емпатію, активно слухати та будувати діалог [34].

У своїй статті В. Юрченко «Формування етико-правової культури майбутніх психологів: теоретичний аспект» розглядає емпатію, як важливий елемент етико-правової культури. Автор зазначає, що формування такої культури сприяє не лише ефективності психологічної діяльності, а й розвитку морально-правових цінностей у суспільстві загалом. Він підкреслює, що розвиток емпатії майбутніх психологів допоможе їм уникати етичних конфліктів у професійній практиці. Емпатія має ґрунтуватися на професійних етичних принципах, що допоможе фахівцям зберігати професійну об'єктивність, запобігаючи емоційному вигоранню [38].

Висновки до першого розділу:

Емпатія є фундаментальним психологічним явищем, яке має глибокі історичні та філософські корені. Вона відіграє провідну роль у міжособистісній взаємодії, сприяючи розвитку соціальної адаптації особистості.

Представники гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс,

підкреслювали її значення у створенні атмосфери прийняття й розуміння, що на їхню думку, є необхідною умовою для особистісного зростання клієнта. У психоаналітичній традиції емпатію розглядають, як механізм ідентифікації та соціалізації, тоді як представники біхевіоризму підкреслюють її навчальний аспект.

Українські дослідники акцентують увагу на значенні розвитку емпатії для професійного становлення майбутніх психологів, відзначаючи її значний вплив на емоційне благополуччя.

Розвиток емпатії та емоційного інтелекту (EI) є багатограним процесом, на який впливають, як індивідуальні, так і соціальні чинники. Інтеграція знань про ці феномени в освітні програми сприяє формуванню у студентів здатності до усвідомленого управління емоціями, розуміння емоційних станів інших людей та побудови ефективних міжособистісних відносин. Включення психологічних знань до навчального процесу не лише підвищує рівень емоційної компетентності, а й формує сприятливий емоційний клімат у освітньому середовищі, що позитивно впливає на академічну успішність і соціалізацію. Отже, розвиток EI та емпатії в освітніх програмах є важливим чинником формування гармонійно-розвиненої особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методологія проведення емпіричного дослідження в розрізі формувального експерименту

На підготовчому етапі були визначені основні цілі та завдання дослідження, проведений аналіз українських та зарубіжних наукових джерел, а також було сформовано гіпотезу. Нами було розроблено програму дослідження, що включала методи збору даних, а також обґрунтовано вибір методик для оцінки рівня емпатійних здібностей студентів-психологів.

Вибірка дослідження: було охоплено 40 студентів першого курсу магістратури, спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету. Формування складу контрольної та експериментальної груп здійснювалось шляхом рівнозначного розподілу учасників формувального експерименту, що дозволило мінімізувати відмінності між групами за початковими показниками емпатії.

З метою вирішення поставлених завдань та обґрунтування сформованої гіпотези, було використано кілька методик, що дозволяють отримати об'єктивні результати:

- Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко);
- Тест для визначення рівня сформованості емпатії (Б. Кіндратюк та Б. Литвин);
- Діагностика емоційного інтелекту, як компонент рівня емпатії (Н. Холл);
- Методика діагностики міжособистісних стосунків, як компонент рівня емпатії (Т. Лірі).

На констатуючому етапі дослідження було проведено початкове діагностичне дослідження, що дозволило визначити базовий рівень емпатійних здібностей студентів. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити основні проблемні аспекти розвитку емпатії, які потребували корекції. На основі отриманих даних ми сформували контрольну та експериментальну групи.

Опис вищезазначених методик діагностики емпатійних здібностей та їх складових:

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко): Ця методика складається з 36 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Результати аналізуються, за окремими шкалами, а також у вигляді загального показника рівня емпатії. Шкали оцінюють наступні аспекти:

- Рациональний канал емпатії: спрямованість уваги на аналіз стану, проблем і поведінки іншої людини;
- Емоційний канал: здатність до співпереживання та емоційного зв'язку;
- Інтуїтивний канал: розуміння інших на основі підсвідомого досвіду.

Опрацювання результатів: Підраховується кількість відповідей, за кожною шкалою (відповідно до ключа). Оцінки за кожною шкалою можуть змінюватись від 0 до 6 балів та вказують на значущість конкретного параметра в структурі емпатії. Далі визначається сумарна оцінка. Розрахунок результату в системі оцінювання рівня емпатії базується на підсумуванні балів за кожною шкалою, зважаючи на певні критерії відповідей. Максимальна загальна сума балів становить 36 балів. Це дозволяє встановити рівень емпатії респондента за допомогою наступної шкали:

- 30 балів і більше – дуже високий рівень емпатії;
- 29-22 бали – середній рівень емпатії;

- 21-15 балів – занижений рівень емпатії;
- менше 14 балів – дуже низький рівень емпатії.

Тест для визначення рівня сформованості емпатії (Б. Кіндратюк та Б. Литвин):

Тест призначений для оцінки здатності індивіда розуміти і співпереживати емоціям інших людей. Цей інструмент допомагає виміряти рівень розвитку емпатії, яка є важливою складовою соціальної взаємодії і психологічного благополуччя особистості.

Тест складається з набору ситуацій, у яких респонденту потрібно оцінити свої реакції або уявити свої емоції в контексті переживань інших людей. Запитання включають варіанти реакції, що дозволяють виявити, наскільки індивід здатний до співчуття, розуміння емоційних переживань інших та емоційної підтримки. Ключовими аспектами, який оцінює цей тест є: рівень чутливості до емоції інших людей, здатність відчувати емоційний стан іншої особи, вміння реагувати на емоційні потреби інших. Тест дозволяє класифікувати рівень емпатії респондента за шкалою (низький, середній, високий), а також допомагає виявити напрямки для розвитку соціально-психологічних навичок.

Респонденту пропонується 33 запитання-судження, ознайомившись з якими необхідно поставити згоду з ним «+», або суперечне твердження «-». Аналіз результатів тестування проводиться на основі порівняння відповідей учасників дослідження та ключа, який додається до тесту. Чим більша кількість відповідей співпадає з шифром відповідей у ключі, тим вищий бал отримує учасник тестування.

Варіанти оцінок результатів можуть бути наступні:

- 0-12 балів чоловіки та 0-14 балів жінки: низький, мінімальний рівень, характерна низька емоційність, загальмованість, емоційна стриманість;
- 13-18 балів чоловіки та 15-20 балів жінки: помірний рівень, нижче середнього, характерна більш раціональна, ніж емоційна

поведінка, коректність, співчуття до іншої людини проявляється вибірково;

- 19-23 бали чоловіки та 21-25 бали жінки: середній рівень, характерна увага до думок і переживань інших людей в основному стійка;
- 24-28 балів чоловіки та 26-30 балів жінки: оптимальний рівень, вище середнього, характерна виражена емоційність, стійка схильність до співпереживання;
- 29-33 бали чоловіки та 31-33 бали жінки: високий, максимальний рівень, характерна дуже висока емоційність, високий душевний відгук.

Діагностика емоційного інтелекту, як компонент рівня емпатії (Н. Холл):

Діагностика емоційного інтелекту, як складової емпатії, спрямована на оцінку здатності людини розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також взаємодіяти з емоціями інших. Емоційний інтелект є важливим компонентом соціальної адаптації та психічного здоров'я. Діагностика Н. Холла зазвичай включає в себе набір тестів або опитувальників, що дозволяють оцінити рівень кожної з цих складових. Основні методи діагностики включають:

- Опитувальники та шкали оцінок, що складаються з набору запитань, які дозволяють визначити, наскільки респондент здатний до саморегуляції емоцій та чутливий до емоцій інших;
- Тести на емоційну чутливість: респондентам необхідно розпізнавати емоції на основі невербальних сигналів.

Ми використали методику, що складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- Емоційна обізнаність;
- Управління своїми емоціями;
- Самомотивація;

- Емпатія;
- Розпізнавання емоцій інших людей.

Респондентам запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя, кожне з цих тверджень необхідно оцінити, за ступенем згоди з ним, де «повністю не згоден» – (-3 бали) , «в основному не згоден» – (-2 бали), «почасти не згоден» – (-1 бал), «частково згоден» – (+1 бал), «в основному згоден» – (+2 бали), повністю згоден» – (+3 бали).

Інтерпретація результатів розглядається наступним чином: рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше –високий, 8 -13 –середній, 7 і менше –низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого ознака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше –високий, 40-69 –середній, 39 і менше –низький.

Методика діагностики міжособистісних стосунків, як складової рівня емпатії (Т. Лірі):

Здорові міжособистісні стосунки передбачають не лише співпереживання, а й уміння розрізняти власні почуття та почуття іншої людини, що захищає від емоційного вигорання. Методика була розроблена Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазеком у 1954 році та була призначена для дослідження уявлень людини про себе та взаємостосунків у малих групах. Вона виявляє переважаючий тип ставлення до інших людей.

Виділяються декілька типів орієнтації – ставлення до оточуючих, робиться висновок про переважаючий для людини тип ставлення та його адаптивність.

Методика включає 128 окремих тверджень, з яких в кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Досліджуваних просять уважно прочитати твердження та дати оцінку їх відповідності до своєї поведінки. Зазначимо, що ми

оцінювали лише реальне « Я» опитаних.

Згідно ключа методики, визначаються рівні прояву в респондента восьми типів ставлення до інших людей: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, дружелюбний, залежний та альтруїстичний. Максимальна оцінка певного показника –16 балів.

Надалі, за формулами, визначаються показники домінування та дружелюбності опитуваних. Позитивне значення результату за показником «домінування» означає виражене прагнення людини до лідуючих позицій у спілкуванні, негативний – означає схильність до прояву агресивної позиції у стосунках, що заважає досягти спільного результату. Загальна кількість балів за цими показниками свідчить про рівень їх вираженості у нього.

Максимальна оцінка – 16 балів, вона ділиться за рівнем вираженості на такі показники:

- 0 – 4 бали – низький рівень;
- 5 – 8 балів – помірний рівень;
- 9 – 12 балів – високий рівень;
- 13 – 16 балів – екстремальний рівень.

Зазначимо, що усі досліджувані проходили вищезазначені методики он-лайн, використовуючи google-forms:

- <https://forms.gle/KfkZ4p5W35Eicbfv9>
- <https://forms.gle/3U1H1RRDQYwBfDza6>
- <https://forms.gle/h2NpZ7v6iRRoX1u87>
- <https://forms.gle/4eRchCPMpeRcgK4L6>

Під час реалізації експериментальної програми особлива увага приділялася розвитку таких якостей, як здатність до розуміння емоційних станів інших людей, емпатійне слухання, рефлексія почуттів та усвідомлення міжособистісних взаємодій.

На формувальному етапі дослідження ми провели тренінгове заняття, спрямоване на розвиток рефлексивності, що включали вправи

на самоаналіз, ведення емоційного щоденника, групові дискусії та вправи спрямовані на розвиток емоційного інтелекту (розпізнавання емоцій, вираження та регулювання їх), підвищення рівня емоційної компетентності.

Контрольний етап дослідження передбачає повторне використання діагностичних методик для оцінки змін у рівнях рефлексивності, міжособистісних стосунків та емоційного інтелекту, аналіз отриманих даних та порівняння з вихідними результатами.

Аналіз та інтерпретація результатів: зібрані дані були оброблені за допомогою методів статистичного аналізу для визначення достовірності змін. Було проведено порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп, що дозволило оцінити ефективність тренінгової програми та її вплив на розвиток емпатійних здібностей студентів-психологів.

2.2 Програма розвитку емпатії у студентів-психологів засобами тренінгових технологій

Тренінгові технології є ефективним засобом розвитку професійних якостей майбутніх фахівців, зокрема рівня емпатії. Вони спрямовані на активну взаємодію, самопізнання та самовдосконалення, що є ключовим аспектом розвитку емоційної компетентності. Впровадження тренінгів сприяє формуванню толерантності, рефлексивності, асертивності, які необхідні для ефективного розв'язання конфліктів.

На шляху формування професійної компетентності майбутніх фахівців спеціальності «Психологія», на думку Л. Левицької, розвиток комунікативної компетентності заслуговує особливої уваги. Авторка наголошує, що соціально-психологічні тренінги виступають ефективним засобом розвитку цієї компетентності, адже поєднують в собі активні

методи навчання, спрямовані на формування не лише соціально-когнітивних, а й комунікативних умінь. Комунікативна компетентність включає в себе не лише вербальні та невербальні засоби взаємодії, а також здатність глибоко розуміти клієнта та емпатійне сприйняття ситуації. Отже, тренінгові технології, на думку авторки, є не лише освітнім інструментом, а й важливою умовою формування професійно важливих якостей психолога [18].

У своїй статті О. Воронова зазначає, що основними функціями тренінгових технологій є мотиваційна, навчальна, комунікативна, релаксаційна та розвивальна. Розвиток складових емпатії в процесі тренінгових занять забезпечується завдяки таким методам, як: метод мозкового штурму (допомагає шукати нестандартні підходи до вирішення конфліктів), ситуативно-рольові ігри (моделювання професійних ситуацій сприяє емоційному залученню), метод case-study (аналіз реальних випадків дозволяє усвідомити значення емпатійного підходу), техніка позитивної реінтерпритації (формує вміння знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях) та крос-культурну техніку (розширюють світогляд та підвищують рівень толерантності) [8].

Як зазначають С. Вдович та Л. Зельман використання тренінгових технологій у підготовці майбутніх психологів є надзвичайно важливою умовою формування навичок професійного спілкування та комунікації. За їх спостереженнями студенти часто проявляють небажання емоційно зближуватись та мають комунікативні бар'єри. Автори наголошують, що важливо не просто отримувати теоретичні знання з психології спілкування, а й відпрацьовувати практично моделі поведінки в ігрових та рольових ситуаціях із можливістю саморефлексії та зворотного зв'язку [7].

М. Рябець провівши емпіричні дослідження ефективності тренінгів у розвитку емпатії, підтвердив позитивний вплив тренінгової роботи на рівень емпатійних здібностей студентів-психологів.

Результати дослідження показали, що після проходження тренінгу у студентів спостерігалось зростання показників емоційного розуміння, інтуїтивного сприйняття та готовності до емпатійної взаємодії, а досвід участі у супервізійних та інтервізійних групах також сприяв підвищенню рівня емпатії, оскільки дозволяв учасникам аналізувати власні та чужі переживання [28].

Ознайомившись з працею І. Матійків, яка присвячена концепції та методиці формування емоційної компетентності майбутніх фахівців сфери «людина-людина», що базується на сучасних психологічних теоріях емоційного інтелекту, зокрема на моделях Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Гоулмана, ми розробили власну тренінгову програму. Запропонована програма розвитку емпатії побудована на основі тренінгових методик і враховує особливості емоційного інтелекту та когнітивно-поведінкових стратегій [22].

Метою програми є розвиток емпатичних здібностей студентів-психологів шляхом інтерактивних вправ, рефлексій, вдосконалення комунікативних навичок.

Завдання програми:

- Усвідомлення ролі та важливості емпатії у професійній діяльності психолога;
- Формування навичок вираження та розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей;
- Відпрацювання навичок активного слухання та невербальної чутливості;
- Подолання емоційних бар'єрів у взаємодії з іншими;
- Розвиток здатності до зміни перспективи у міжособистісному спілкуванні.

Структура тренінгу: програма складається з 5 занять, тривалістю 90-120 хв, кожне з яких включає теоретичний блок, інтерактивні вправи, групову дискусію, рефлексію та домашнє завдання.

Зміст занять:

Заняття перше: Введення в тему « Емпатія її функції та складові».

Мета: Ознайомлення з поняттям емпатії, встановлення групових норм, рефлексія власного рівня емпатії, усвідомлення впливу емоцій на взаємодію, розвиток навички розпізнавання почуттів.

Методи:

- Притча «Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають» (дискусія).
- Вправа «Знайомство через емоцію» (вибір емоції та пояснення емоційного стану).
- Вправа «Я – повідомлення» (розмежування особистісних суджень і фактів).
- Міні-лекція про базові емоції (за К. Ізардом).
- Вправа «Де живуть почуття» (визначення зв'язку емоцій з фізичними реакціями).
- Аналіз невербальної експресії емоцій, гра «вгадай емоцію».
- Вправа «Фотопсихолог» (аналіз емоційних проявів персонажів на фото).
- Домашнє завдання: ведення «щоденник емоцій».

Заняття друге: Введення в тему « Техніки емпатійного слухання».

Мета: формування навичок емпатійного слухання, розвиток невербальної чутливості та розуміння впливу слів на почуття.

Методи:

- Вправа «Дзеркало емоцій» (повторення міміки партнера).
- Рольова гра « Я тебе чую» (відтворення емоційного змісту історії).
- Тест «Який ти слухач».
- Практика перефразування («Я правильно розумію, що...?»).
- Вправа «Без маски» (завершення фраз по емоції).
- Міні-лекція про соціальні маски.

- Практика «Фальшива усмішка та справжня усмішка» (за П. Екманом).

Заняття третє: Зміна перспективи, робота з емоціями.

Мета: розвиток когнітивної емпатії, розвиток толерантності до суперечливих почуттів та усвідомлення їх впливу.

Методи:

- Вправа «Зміна перспективи» (аналіз ситуації з різних ролей).
- Вправа «Скептики та оптимісти» (переформовування негативного повідомлення в позитивне).
- Вправа «Емоційна плутанини» (аналіз суперечливих емоцій).
- Техніки роботи з емоційними тригерами.
- Практика рефлексії «Що я відчуваю зараз?».

Заняття четверте: Робота з негативними емоціями.

Мета: формування навичок саморегуляції в стресових ситуаціях.

Методи:

- Міні-лекція про механізм саморегуляції.
- Вправа «Керування емоціями через метафору» (асоціації емоцій з предметами).
- Практика «Я – висловлювання» (заміна агресивних фраз на конструктивні).
- Вправа «Лист підтримки» (написання слів підтримки людині, що потребує).
- Рольова гра «Як допомогти другу?» (за сценаріями).

Заняття п'яте: Практичне застосування знань.

Мета: закріплення отриманих навичок, оцінка власного розвитку.

Методи:

- Вправа «Соціальне дзеркало» (аналіз образу очима інших).
- Практика зворотнього зв'язку без осуду.
- Вправа «Куля бажань» (обмін побажаннями).

- Повторне проходження діагностування за посиланнями на гугл-форми.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів формуючого експерименту

У рамках дослідження емпатійних здібностей студентів було використано методику В. Бойка «Діагностика рівня емпатійних здібностей», що дозволяє оцінити емпатійність за шістьма параметрами: раціональний, емоційний, інтуїтивні канали емпатії, установки, здатність до емпатії та ідентифікація.

Загалом у дослідженні взяли участь 20 осіб у контрольній групі та 20 осіб в експериментальній групі. Результати опрацьовані кількісним аналізом з метою визначення загального рівня розвитку емпатійних якостей кожної групи та подані у вигляді таблиць (табл. 2.1; табл. 2.2).

Таблиця 2.1

Описова статистика за шкалами методики В. Бойка (контрольна група)

Показник	Раціональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки	Здатність до емпатії	Ідентифікація
Мінімальне значення	1	1	1	0	0	1
Максимальне значення	6	5	5	5	5	5
Середнє арифметичне (М)	3,31	2,69	3,06	2,88	3,06	3,19
Стандартне відхилення	1,49	1,26	1,41	1,71	1,49	1,41

Показник	Раціональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки	Здатність до емпатії	Ідентифікація
(Σ)						
Медіана (Me)	3	2	3	3	3	3
Мода (Mo)	3	2	3	5	4	2

Як бачимо в контрольній групі, серед усіх параметрів найбільш розвиненими виявилися:

- Раціональний канал ($M = 3,31$), що свідчить про схильність до аналітичного осмислення емоційного стану інших.
- Ідентифікація ($M = 3,19$), що вказує на достатньо сформовану здатність емоційно включатися в переживання інших.
- Інтуїтивний канал та здатність до емпатії ($M = 3,06$): помірний рівень неусвідомленого емпатійного реагування.

Найменше розвинутою складовою виявились емоційний канал ($M = 2,69$), що вказує на обмежену емоційну відкритість. Розбіжність показників по шкалі «Установки» (стандартне відхилення $\Sigma = 1,71$) свідчить про нерівномірність емпатійних настанов у респондентів.

Результати контрольної групи свідчать про переважання когнітивного, інтуїтивних підходів до емпатії. Нерівномірність за шкалою «Установки» вказує на потенціал для формування більш стійкої мотивації до емпатії.

Таблиця 2.2

Описова статистика за шкалами методики В. Бойка (експериментальна група)

Показник	Раціональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки	Здатність до емпатії	Ідентифікація
Мінімальне значення	2	1	2	2	3	2
Максимальне значення	5	6	5	5	6	4
Середнє арифметичне (М)	3,45	3,2	3,6	3,6	3,7	3,05
Стандартне відхилення (Σ)	0,96	1,35	1,03	0,97	0,98	0,79
Медіана (Me)	3	3	4	4	4	3
Мода (Mo)	4	3	5	4	4	3

На відмінну від контрольної, в експериментальній групі показники виявились більш високі. Найбільш розвиненими складовими є:

- Здатність до емпатії (М = 3,70)
- Інтуїтивний канал (М = 3,60)
- Установки до емпатії (М = 3,60)
- Емоційний канал (М = 3,20) – суттєво вищий, ніж у контрольній групі (М = 2,69), що є свідченням про ефективніші емоційні реакції.
- Раціональний канал (М = 3,45) – на тому ж рівні, що й у контрольної групи, проте з меншою варіативністю.

Вищезазначені показники говорять про більш гармонійну структуру емпатійних здібностей в експериментальній групі, з помітно вищою сформованістю емоційного та інтуїтивного компонентів.

Порівняння складових емпатійних показників ми можемо побачити на рис 2.1.

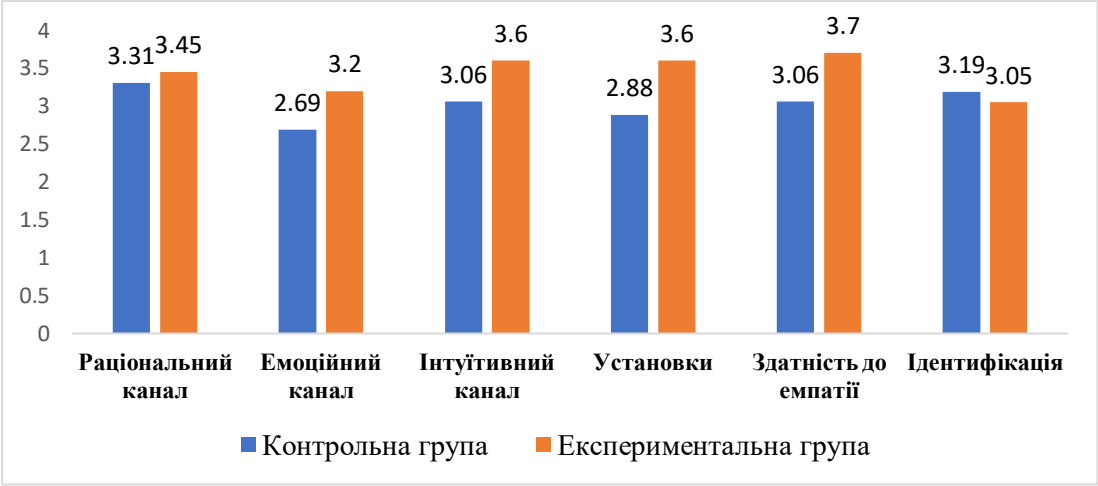


Рис. 2.1. Порівняння емпатійних показників за шкалами (методика В. Бойка)

У контрольній групі домінували раціональні та ідентифікаційні механізми, із слабшим емоційним включенням. Експериментальна група виявила вищу збалансованість між емоційною, інтуїтивною та когнітивною складовою емпатії. Сформовані установки на співпереживання вказують на усвідомлений підхід до емпатійної взаємодії у більшості учасників експериментальної групи.

У рамках формуючого експерименту ми проаналізували результати дослідження респондентів обох груп за методикою Б. Кіндратюка та Б. Литвина. Для опрацювання отриманих даних ми використали описову статистику та критерій Стюдента для незалежних вибірок, що дозволило виявити не тільки середні значення та ступінь варіативності отриманих показників, а й визначити статистично значущі відмінності. Даний підхід дозволив нам простежити характерні особливості рівня емпатії респондентів кожної групи. Узагальнені результати подані в таблиці (табл. 2.3), що демонструє відмінності у рівнях емпатії в обох групах.

Таблиця 2.3

Порівняльна таблиця статистичних показників рівня емпатії

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Кількість учасників	20	20

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Мінімальне значення	18	18
Максимальне значення	32	30
Середнє арифметичне (M)	23,85	25,55
Стандартне відхилення (Σ)	23,5	26
Медіана (Me)	22	26
Мода (Mo)	3,41	2,98
Дисперсія	11,61	8,89

Графічне представлення даних у вигляді гістограм (рис 2.2) візуалізує розподіл балів у кожній групі. У контрольній групі спостерігається ширший розкид балів, включаючи результати нижче середнього рівня, тоді як в експериментальній групі ми бачимо більше скупчення навколо показників, що відповідають оптимальному рівню емпатії (26–30 балів).

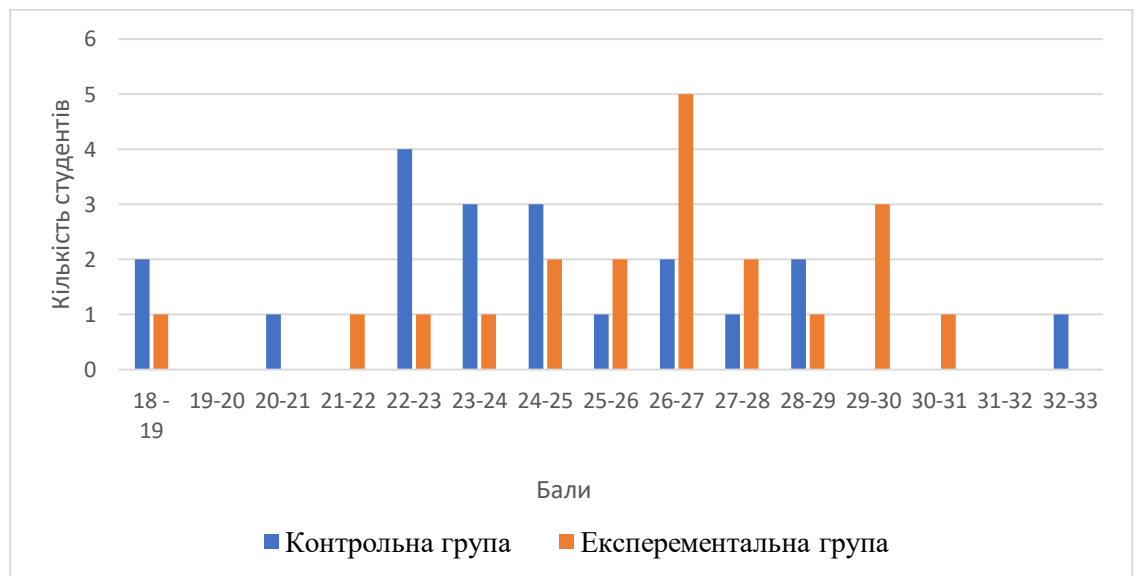


Рис. 2.2. Розподіл рівнів емпатії у контрольній (синій) та експериментальній (помаранчевій) групах

Для перевірки статистичної значущості різниці між середніми показниками було застосовано t- критерій Стюдента. Нами отримані наступні результати: t-статистика: -1,68, р-значення: 0,101. Оскільки $p > 0.05$, можемо зробити висновок, що статистично значуща різниця між рівнями емпатії студентів обох груп відсутня, але наявна тенденція до

вищих показників в експериментальній групі свідчить про потенційний вплив індивідуально-особистісних або навчально-організаційних чинників.

Отже рівень емпатії студентів обох груп загалом знаходиться на середньому або оптимальному рівні, що свідчить про сформовану емоційну чутливість та здатність до співпереживання. Експериментальна група демонструє вищу згуртованість результатів та дещо вищий середній рівень емпатії, проте наявність студентів з низьким рівнем емпатії у контрольній групі вказує на потребу в психолого-педагогічній підтримці.

Також для дослідження міжособистісних характеристик учасників було використано методику Т. Лірі, що дозволило оцінити домінантно-підлеглі та дружні-агресивні установки особистості в комунікативній взаємодії. Основні показники домінування та дружелюбності в обох групах подано в таблицях (табл. 2.4; табл. 2.5).

Таблиця 2.4

Показники домінування

Група	Середній показник	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення (Σ)
Контрольна	9,75	3	15	3,10
Експериментальна	10,75	6	16	2,91

Виходячи з отриманих результатів. Можемо зазначити, що експериментальна група демонструє вищий середній рівень домінування, що може свідчити про розвиток більш активної соціальної позиції. Розподіл результатів у групі є відносно компактным, що підтверджується невеликим значенням стандартного відхилення (2,91).

Таблиця 2.5

Показники дружельюбності

Група	Середній показник	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення (Σ)
Контрольна	4,47	-6,7	16,8	7,13
Експериментальна	5,47	-9,3	12,2	5,95

Показник дружельюбності в експериментальній групі є більш стабільним в межах групи, що свідчить про зменшення емоційної напруженості й зростання рівня доброзичливості та емпатії.

Графічне представлення даних у вигляді гістограм (рис 2.3) візуалізує розподіл середніх балів у кожній групі за показниками «домінування» та «дружельюбності».

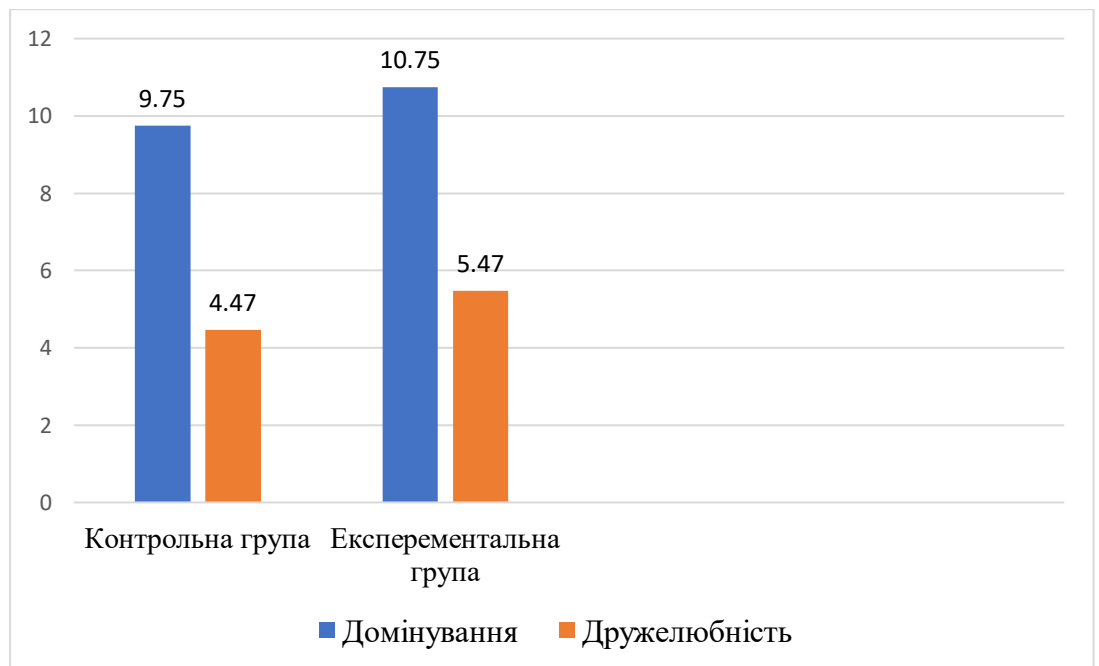


Рис. 2.3. Середні показники «домінування» та «дружельюбності» у контрольній (синій) та експериментальній (помаранчевій) групах

Отже отримані результати можуть вказувати на початкові відмінності у рівні соціальної активності та емоційної відкритості між учасниками двох груп.

Також нами була застосована методика Н. Холла, для діагностики складових емоційної компетентності. На констатувальному етапі дослідження, ми отримали наступні результати, що наведено в таблиці (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Показники рівня ЕІ

Група	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середнє значення ЕІ
Контрольна	30%	60%	10%	50,6
Експериментальна	25%	65%	10%	51,0

Таким чином, спостерігається незначне зменшення частки осіб з низьким рівнем ЕІ в експериментальній групі порівняно з контрольною. Частина респондентів з низьким рівнем ЕІ в експериментальній групі трохи менша, проте, ймовірно, респонденти мають труднощі в розпізнаванні та регуляції власних емоцій, що може ускладнювати міжособистісну комунікацію, знижувати емоційну гнучкість.

Більшість респондентів в обох групах мають середній рівень ЕІ, що свідчить, про сформовані, але не розвинені емоційні компетентності.

Для визначення статистичної значущості різниці між групами було проведено t- критерій Стюдента, для незалежних вибірок. Нами отримано наступні результати:

- $t = -0.090$
- $p = 0.928$

Оскільки отримане р-значення значно перевищує прийнятний рівень значущості ($p < 0.05$), можемо зробити висновок, що різниця між групами не є статистично значущою.

Рівність груп за основними показниками створює сприятливі умови для подальшого впровадження тренінгової програми та оцінки її

ефективності на основі порівняння «до/після».

Після проведення тренінгової програми, нами було повторно діагностовано емпатійні показники студентів експериментальної та контрольної груп, за методиками В. Бойка, Б. Кіндратюка та Б. Литвина, Т. Лірі та Н. Холла. Дані, що ми отримали демонструють позитивну динаміку у розвитку емпатійності та емоційної компетентності.

З метою визначення ефективності запропонованої психокорекційної програми було проведено порівняльний аналіз емпатійних показників до та після тренінгу в експериментальній групі. Для оцінки рівня емпатії застосовано методику В. Бойка. Результати статистичної обробки даних наведено в таблиці (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз емпатійних показників, за методикою В.

Бойка

Показник	Рациональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки	Здатність до емпатії	Ідентифікація
До тренінгу (експериментальна група)	3,45	3,20	3,60	3,60	3,70	3,05
Після тренінгу (експериментальна група)	3,65	3,50	3,85	3,85	4,10	3,25
До тренінгу (контрольна група)	3,31	2,69	3,06	2,88	3,06	3,19
Повторне тестування (контрольна група)	3,40	2,75	3,10	2,90	3,10	3,25

Отже:

- Середнє значення раціонального каналу експериментальної групи зросло з 3,45 до 3,65, що свідчить про покращення здатності до аналітичного осмислення емоційного стану інших;
- Показник емоційного каналу експериментальної групи зріс з 3,20 до 3,50, що вказує на зростання емоційної чутливості;
- Середній показник інтуїтивного каналу експериментальної групи

зріс з 3,60 до 3,85, що може свідчити про посилення інтуїтивно-емоційного сприйняття;

- Рівень установок на емпатію експериментальної групи підвищився з 3,60 до 3,85, демонструючи стабілізацію позитивних емпатійних настанов;
- Здатність до емпатії експериментальної групи зросла з 3,70 до 4,10, що вказує про загальне підвищення емпатійної спроможності;
- Показник ідентифікації експериментальної групи зріс з 3,05 до 3,25, що свідчить про покращення здатності до емоційного включення в переживання інших.
- Середнє значення раціонального каналу контрольної групи зросло з 3,31 до 3,40, що є досить високим і вказує на збереження домінуючого аналітичного підходу до осмислення емоцій інших осіб. Це може свідчити про те, що учасники контрольної групи продовжують здебільшого когнітивно обробляти емоційну інформацію.
- Сердне значення емоційного каналу контрольної групи, при повторному тестуванні ($M=2,75$) вказує на відносно обмежену емоційну відкритість. Навіть беручи до уваги мінімальне коливання показника з попереднім ($M=2,69$), ми спостерігаємо загальну тенденцію до стриманості в прояві емоцій та їх проживанні.
- Середній показник інтуїтивного каналу контрольної групи ($M=3,10$) свідчить про стабільний, помірний рівень неусвідомленого емпатійного реагування;
- Рівень установок на емпатію ($M=2,90$) контрольної групи та здатність до емпатії ($M=3,10$) практично не зазнали змін, що є ключовим підтвердженням стабільності базових емпатійних настанов та загального рівня емпатії.

Для оцінки достовірності змін показників експериментальної групи, було проведено статистичне порівняння середніх значень (за критерієм t- Стьюдента). Усі зміни є статистично значущими, на рівні $p < 0.05$, що підтверджує ефективність використання тренінгової програми розвитку емпатії та її складових.

Графічне представлення даних у вигляді гістограм (рис 2.4) візуалізує позитивну динаміку в експериментальній групі середніх показників за всіма шкалами.

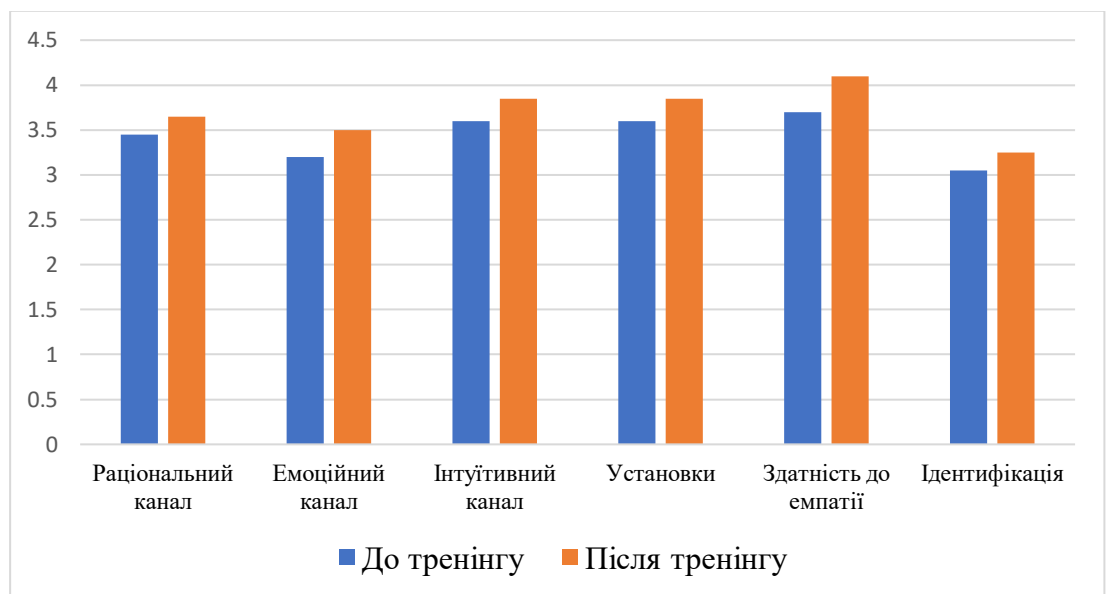


Рис. 2.4. Порівняння середніх емпатійних показників експериментальної групи до та після тренінгової програми

Можемо зазначити, що отримані результати демонструють, що впровадження тренінгової програми сприяло гармонійному розвитку когнітивного, емоційного та інтуїтивного компонентів емпатії в учасників експериментальної групи.

Після завершення тренінгової програми, нами було проведено повторно діагностику, за методикою Б. Кіндратюка, Б. Литвина для експериментальної групи та повторну діагностику для контрольної групи, що дозволило здійснити порівняльний аналіз групових результатів та встановити динаміку змін. За результатами обробки даних

зафіксовано незначне, але позитивне зрушення ключових показників в експериментальній групі (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Порівняльна таблиця статистичних показників рівня емпатії
за Б. Кіндратюком, Б. Литвином**

Показник	Експериментальна група (до тренінгу)	Експериментальна група (після тренінгу)	Контрольна група (до тренінгу)	Контрольна група (після тренінгу)
Кількість учасників	20	20	20	20
Мінімальне значення	18	20	18	19
Максимальне значення	30	31	32	31
Середнє арифметичне (М)	25,55	26,45	23,85	24,10
Стандартне відхилення (Σ)	26	25,2	23,5	2,6
Медіана (Me)	26	27	22	24
Мода (Mo)	2,98	3,12	3,41	3,2
Дисперсія	8,89	7,58	11,61	10,30

Отже, середнє значення в експериментальній групі емпатії зросло з 25,55 до 26,45, що вказує на загальну тенденцію до підвищення емоційної чутливості учасників, а збільшення медіани з 26 до 27 свідчить про зміщення розподілу балів у бік вищих рівнів емпатії. Зафіксовано покращення мінімального значення з 18 до 20.

Особливо звертаємо увагу на зниження дисперсії з 8,89 до 7,58, що може свідчити про підвищення однорідності показників серед учасників групи, а отже більш стабільний рівень емпатійної чутливості. Значення

моди зросло з 2,98 до 3,12, що вказує на незначну переорієнтацію типових значень у бік більш виражених емпатійних проявів.

Аналізуючи статистичні показники контрольної групи до та після тренінгу спостерігаємо незначні коливання. Середнє арифметичне змінилося від 23,85 до 24,10, що є в межах похибки. Медіана змінилась з 22 до 24, що вказує на збереження загального рівня емпатійної чутливості в групі. Дисперсія та стандартне відхилення також змінилися несуттєво, що свідчить про стабільність варіації показників у групі.

Таким чином, аналіз порівняльних даних демонструє помірну позитивну динаміку у формуванні емпатійної чутливості після проведення тренінгу в експериментальній групі.

Для перевірки статистичної значущості змін було застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Нами отримано:

- $t=8.85$
- $p<0,001$

Таким чином, відмінності між результатами до та після тренінгу є статистично значущими. Особливо позитивні зміни зафіксовано у респондентів із початково нижчими результатами, що підкреслює корекційний потенціал програми.

Після проведення тренінгової програми, нами було повторно діагностовано рівень міжособистісної взаємодії студентів експериментальної групи за методикою Т. Лірі. Отримані результати демонструють незначну, проте позитивну динаміку основних показників в експериментальній групі (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Порівняльна таблиця статистичних показників міжособистісної взаємодії (експериментальна група)

Показник	До тренінгу	Після тренінгу
Середнє значення домінування	10,75	11
Мінімальне значення	6	7

Показник	До тренінгу	Після тренінгу
Максимальне значення	16	16
Стандартне відхилення (Σ)	2,91	2,8
Середнє значення дружельюбності	5,47	5,7
Мінімальне значення	-9,3	-8,5
Максимальне значення	12,2	13
Стандартне відхилення (Σ)	5,9	5,7

Середній показник домінування зріс з 10,75 до 11, що свідчить про незначне підвищення рівня активної соціальної позиції респондентів. Збільшення середнього значення домінування супроводжується зменшенням стандартного відхилення з 2,91 до 2,8, що може вказувати на більшу однорідність соціальної активності в групі.

Показник дружельюбності також демонструє незначне підвищення: середнє значення зросло з 5,47 до 5,7, а стандартне відхилення зменшилося з 5,95 до 5,7, що може вказувати на зниження емоційної напруженості та помірне посилення доброзичливості у спілкуванні студентів експериментальної групи.

Графічне представлення даних у вигляді гістограм (рис 2.5) візуалізує позитивну динаміку показників експериментальної групи після тренінгової програми.

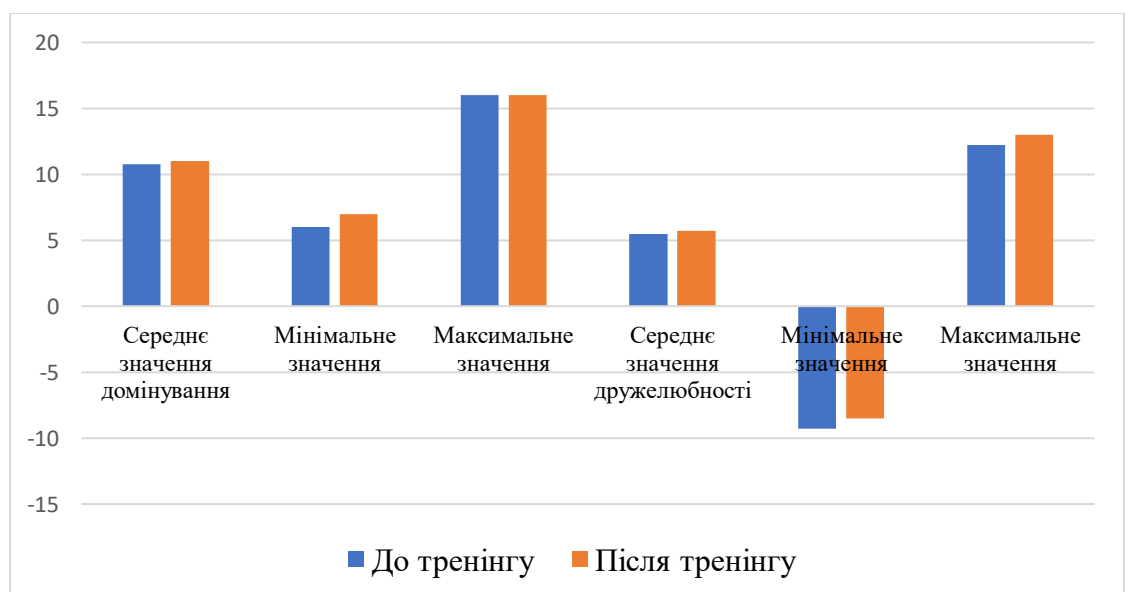


Рис. 2.5. Порівняння середніх показників домінування та

дружелюбності експериментальної групи після тренінгової програми

Для визначення динаміки міжособистісних характеристик студентів контрольної групи, які не брали участі в тренінговій програмі, було проведено повторне тестування, отримані результати наведено в таблиці (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Порівняльна таблиця статистичних показників міжособистісної взаємодії (контрольна група)

Показник	До тренінгу	Після тренінгу
Середнє значення домінування	9,75	9,60
Мінімальне значення	3	4
Максимальне значення	15	15
Стандартне відхилення (Σ)	3,10	3,05
Середнє значення дружелюбності	4,47	4,40
Мінімальне значення	-6,7	-6,5
Максимальне значення	16,8	16,5
Стандартне відхилення (Σ)	7,13	7,00

Аналіз отриманих даних свідчить про стабільність міжособистісних установок студентів контрольної групи в умовах відсутності цілеспрямованого психологічного корегування. Середній рівень домінування знизився незначно з 9,75 до 9,6, що є статистично не суттєвим та може бути зумовлено індивідуальними змінами чи ситуативним фактором. Стандартне відхилення (Σ)=3,05 також залишилось, майже на попередньому рівні, що свідчить про відсутність помітної динаміки в структурі групової взаємодії за цим параметром. Середній показник дружелюбності знизився з 4,47 до 4,40, а стандартне відхилення зменшилось з 7,13 до 7,00, що можемо трактувати як природне статистичне коливання, що не свідчить про якісні зміни у рівні емоційної відкритості та спрямованості на міжособистісний контакт.

Отже результати повторного діагностування контрольної групи підтверджують стабільність досліджуваних показників у відсутності психокорекційного впливу. Це дає підстави стверджувати, що виявлена позитивна динаміка в експериментальній групі є результатом саме тренінгової програми, а не впливом зовнішніх умов.

Для оцінки ефективності впровадження тренінгової програми нами також було проведено повторну діагностику рівня емоційної компетентності студентів, за методикою Н. Холла.

Отримані результати демонструють не значну, але позитивну динаміку, в експериментальній групі, зокрема: середнє значення рівня емоційного інтелекту зросло з 51,0 до 52,5, також відзначається зниження відсотка респондентів з низьким рівнем ЕІ з 25% до 22% та відповідне збільшення частки студентів із середнім рівнем ЕІ. Це свідчить про покращення здатності до розпізнавання, розуміння власних емоцій.

Отже, отримані нами результати свідчать про тенденцію до розвитку більшої відкритості та впевненості у міжособистісній взаємодії після тренінгу. Зміни носять характер помірних, поступових покращень, порівняльні показники наведено в таблиці (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Порівняльна таблиця показників рівня ЕІ експериментальної групи

Група	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середнє значення ЕІ
До тренінгу	25%	65%	10%	51,0
Після тренінгу	22%	68%	10%	52,5

Для перевірки статистичної значущості змін було застосовано застосовано t- критерій Стюдента для залежних вибірок. Нами

отримано:

$t=2,02$

$p>0,05$.

Можемо зробити висновок, що різниця між середніми показниками до та після тренінгу не є статистично значущою, хоча існує чітка тенденція до зростання рівня емоційного інтелекту респондентів. Це свідчить про те, що впровадження тренінгової програми сприяло формуванню позитивних змін, але вони мають характер помірних і потребують подальшої психолого-педагогічної підтримки.

У контрольній групі, де тренінгова програма не була впроваджена, показники залишились практично незмінними: середнє значення ЕІ зросло з 50,6 до 50,7 бали. Рівень розподілу за категоріями ЕІ змінено в межах 1% (низький з 30% до 29%, середній з 60% до 61%, високий залишився без змін 10%), порівняльні показники наведено в таблиці (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Порівняльна таблиця показників рівня ЕІ контрольної групи

Група	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середнє значення ЕІ
До тренінгу	30%	60%	10%	50,6
Після тренінгу	29%	61%	10%	50,7

Результати t -критерію Стюдента для залежних вибірок у контрольній групі становлять:

- $t = 0,19$;
- $p > 0,851$.

Зазначені показники вказують на відсутність статистично значущих змін. Це дозволяє стверджувати, що стабільність показників ЕІ у контрольній групі підтверджує ефективність застосованої програми у групі експериментальній, оскільки зміни у ній не зумовлені

випадковими, або зовнішніми чинниками.

Висновки до другого розділу:

У процесі формуючого експерименту нами було проведено порівняльний аналіз результатів діагностики емпатійних здібностей, рівня емоційної компетентності та складових емпатії студентів експериментальної та контрольної груп до та після проведення тренінгової програми.

Діагностування методикою В. Бойка дозволило виявити, що після тренінгу в експериментальній групі відбулося статистично достовірне підвищення середніх значень за всіма складовими емпатії: раціональним, емоційним, інтуїтивними каналами, емпатійними установками. Натомість у контрольній групі спостерігалися лише незначні коливання, які не досягли рівня статистичної значущості, що свідчить про ефективність цілеспрямованого психокорекційного впливу.

За методикою Б. Кіндратюка та Б. Литвина зафіксовано зростання середнього значення емпатії в експериментальній групі (з 25,55 до 26,45), а також підвищення медіани та моди, що свідчить про позитивну тенденцію до розвитку емоційної чутливості. В контрольній групі показники залишаються відносно стабільними.

За методикою Н. Холла спостерігаємо тенденцію до покращення рівня емоційного інтелекту в експериментальній групі, а саме: зниження частки студентів з низьким рівнем ЕІ, збільшення частки з середнім рівнем ЕІ, зростання середнього значення, але отримане значення t -критерію Стюдента ($t = 2.02$; $p > 0,05$), а також результати аналізу за критерієм Фішера ($\varphi^* = 0$, при порівнянні високих рівнів ЕІ у групах) не дозволяють стверджувати про статистичну значущість змін, при позитивній динаміці.

Дослідження міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі засвідчило зростання середніх значень домінування та дружелюбності в

експериментальній групі, а також зниження варіативності показників, що дає підставу свідчити про покращення соціальної активності та емоційної відкритості студентів, у контрольній групі аналогічні зміни відсутні.

Комплексний аналіз даних дозволяє зробити висновок, що сформована структура емпатійних здібностей в експериментальній групі, після впровадження тренінгової програми є більш гармонійною та збалансованою у порівнянні з контрольною групою, де домінують когнітивні підходи до інтерпретації емоційних станів.

Формуючий експеримент підтвердив ефективність тренінгової програми у розвитку емпатійних здібностей студентів, підвищенні їх емоційної компетентності та формуванні більш відкритих і активних міжособистісних стратегій взаємодії. Виявлені позитивні зміни в експериментальній групі мають, як статистичне, так і практичне значення, що дозволяє рекомендувати подібні програми для використання в системі підготовки майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ

У ході проведеної наукової роботи було здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження питання розвитку емпатійних здібностей у майбутніх психологів. На основі аналізу сучасної наукової літератури та результатів формуючого експерименту нами розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційної чутливості та емпатійної компетентності здобувачів вищої освіти, спеціальності «Психологія».

Теоретичний аналіз показав, що емпатія є складним багатокomпонентним явищем, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, інтуїтивні складові та виступає ключовою професійною та особистісною характеристикою фахівця соціальної та психологічної сфери, адже є основою у формуванні довірливих міжособистісних відносин, продуктивної комунікації та ефективного консультування.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу встановити, що переважна частина студентів магістратури має середній рівень емпатії, з переважанням когнітивного каналу, що вказує на актуальність питання розвитку емоційної складової емпатії.

З метою розвитку емпатійних здібностей студентів була розроблена та реалізована авторська тренінгова програма, яка поєднує інтерактивні методи навчання, арт-терапевтичних підходів, рефлексивних вправ та рольових ігор. Результати формуючого експерименту засвідчили її ефективність.

Учасники експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку емпатійних показників: статистичне достовірне зростання рівнів емпатії (за методиками В. Бойка, Б. Кіндратюка), покращення емоційної саморегуляції та розвитку компонентів емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла) та гармонізацію міжособистісної поведінки (за методикою Т. Лірі). У контрольній групі зміни були незначними та

статистично не достовірними. Проведений аналіз результатів із використанням методу математичної статистики (t-критерій Стьюдента) підтвердив ефективність запропонованої тренінгової програми у формуванні емпатійної компетентності студентів-психологів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості інтеграції запропонованої програми до навчального процесу майбутніх психологів. Тренінгова модель розвитку емпатії може бути адаптована до потреб інших соціономічних спеціальностей, а також використана в межах психологічного супроводу професійного становлення студентів.

Під час реалізації дослідження виявлено окремі труднощі, що вказують на необхідність подальшого удосконалення тренінгової програми, зокрема: розширення її змістового наповнення відповідно до вікових, особистісних особливостей учасників, розроблення диференційованих модулів залежно від початкового рівня емпатії, посилення компонента емоційної саморегуляції та рефлексії. Доцільним напрямком подальших досліджень є довготривале відстеження ефективності програми у динаміці та її впровадження у ширші навчально-практичні формати.

Таким чином, отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що розвиток емпатійних здібностей майбутніх психологів може бути реалізований через спеціально організовані тренінгові технології, спрямовані на формування емоційної компетентності, усвідомлення власних емоцій і вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актаєва М. Емпатія як необхідна професійна навичка практикуючого психолога. *Наукові перспективи*, 2023. № 3 (33).
2. Асатрян С.А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2025, № 1. С.7-11.
3. Белякова С. М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. *Молодий вчений*, 2016. 5. С. 539-542.
4. Боженко В. О. Вплив емоційного інтелекту на конфліктостійкість студентів-психологів закладу вищої освіти. Матеріали конференції «Global science: prospects and innovations», Liverpool, United Kingdom, 1-3 березня 2024. С. 391.
5. Брожек О. А.; Ляшенко О. А. Теоретичний аналіз розуміння феномену готовності до комунікації з клієнтами у майбутніх психологів. 2023. С. 43.
6. Вавринів. О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 2. С. 28-31.
7. Вдович С. М.; Зельман Л. Н. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок професійного спілкування майбутніх психологів. 2021.
8. Воронова О. Ю.; Барчій М. С. Тренінгові технології як засіб розвитку професійних якостей майбутніх фахівців. 2023.
9. Герман А. В. Психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів. 2023.
10. Горкавий А. О. Психологічні шляхи розвитку емпатії майбутніх психологів у закладі вищої освіти. Матеріали конференції «Topical aspects of modern scientific research», Tokyo, Japan. 18-20 квітня 2024. С. 330.
11. Даневська В. В. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів. 2024.

12. Дащаківська Л. З. Психологічна специфіка формування особистісної зрілості у студентів–майбутніх психологів. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. Бакалаврська робота.
13. Журавльова Л. П.; Коломієць Т. В.; Литвинчук А. І. Методичні матеріали до курсу «Психологія емпатії». 2017.
14. Журавльова Л. Особистісні властивості та компетенції майбутніх фахівців соціономічних професій. 2024.
15. Кандиба Ю.О.; Макаренко Н. М. Емпатія як фактор психологічного благополуччя особистості. Матеріали конференції “Innovative development of science, technology and education”, Vancouver, Canada, 1-3 серпня 2024. С. 272.
16. Клименко-Мудра А. Я. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів. 2024. С. 104.
17. Кулешова О.; Кривий В.; Шеремет Р. Результати дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у майбутніх фахівців соціономічного профілю. 2024.
18. Левицька Л. Тренінгові технології розвитку комунікативної компетенції психологів. *Psychology Travelogs* , 2024. №1. С. 149-158.
19. Литвинчук Н. Б. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. 2021.
20. Луцик Г. Емпатія як особистісна риса в структурі готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. №161. С. 49-51.
21. Маргарян М.; Бабаян Ю. Вплив психологічних чинників на формування професійної компетентності майбутніх психологів. *Наукові перспективи*, 2024. № 4 (46).
22. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності. 2012.
23. Михеєва Т. О. Дослідження емпатії у майбутніх практичних психологів. PhD-дисертація. Національний авіаційний університет, 2024.

24. Міщенко Л. М.; Онищенко І. В. Емпатія в контексті зарубіжної та вітчизняної психології. Матеріали конференції “Global trends in science and education”, Київ, 2-4 червня 2025. С. 665.
25. Мусатов С. О. Психологія педагогічної комунікації: теоретико-методологічний аналіз. 2003.
26. Никуляк О. Г.; Іванова В. В. Сутність поняття емпатія, його основні характеристики. 2020.
27. Оріщенко О. А. Інноваційність та емпатія: індивідуально-психологічні особливості. 2025.
28. Рябець М. В. Вплив рівня розвитку емпатії на успішність діяльності психолога-консультанта. 2024.
29. Сакалюк О. П. Емпатія як соціально-психологічний феномен. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. МП Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки*, 2013. № 110. С. 147-153.
30. Семенець А. А. Психологічні особливості професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів. 2024.
31. Сторож В. В. Формування емпатії студентів-психологів за допомогою групової роботи. Матеріали конференції “Science and society: modern trends in a changing world”, Vienna, Austria, 19-21 лютого 2024. С. 212.
32. Таран А. Формування професійної готовності майбутніх психологів до роботи з тимчасово переміщеними особами. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. Кандидатська/PhD-робота.
33. Франчук К. Розвиток емпатії у професійному становленні майбутніх психологів. 2023.
34. Цвігун С. І. Психологічні чинники становлення комунікативної компетентності майбутніх психологів. Збірник

доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С.261.

35. Шантир А. С. Емоційний інтелект і штучний емоційний інтелект: інтеграція в контексті навчального процесу. *Плюрицентризм німецької мови при викладанні німецької як іноземної*, 2024. №95.

36. Швед О. В. Роль емпатії та емоційного інтелекту у формуванні комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Креативний простір*, 2025. №6.

37. Шикирава Н. М. Емпатія як особистісна характеристика та професійна якість практичного психолога. *Габітус*, 2021. № 23. С. 182-187.

38. Юрченко В. Формування етико-правової культури майбутніх психологів: теоретичний аспект. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2024, №1(2) .

39. Chaplak, Y. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, 2018, 4(5). С. 24-39.

40. Kornieieva. A. Empathy in carl rogers theory. In: Sworld-Us Conference proceedings, 2022. С. 80-84

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік вправ та практик для тренінгової програми

Притча «Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають».

Мета: усвідомлення глибшого рівня сприйняття комунікації, сприйняття емоційного підтексту.

«Учень запитав у мудреця:

– Учителю, як навчитись краще розуміти людей?

Мудрець відповів:

– Одного разу два подорожні зустрілись на шляху. Один сказав:

– О, я бачу, що ти теж ідеш дорогою!

Інший відповів:

– Так, але я давно в дорозі і мені важко.

Перший відповів:

– І я давно йду, але попереду ще багато цікавого!

Мудрець запитав:

– Як ти думаєш, учню, хто з них говорить правду?

Учень подумав та відповів:

– Обидва кажуть праву, але один з них зосереджений на труднощах, а інший на можливостях.

Мудрець усміхнувся:

– Саме так. Слова можуть бути однаковими, але їхній сенс розкривається через почуття, які їх супроводжують. Слухай уважно не тільки те, що кажуть люди, а й те що вони відчувають. Тоді ти справді зможеш їх зрозуміти.»

Питання для обговорення:

- Що на Вашу думку важливіше у спілкуванні слова чи емоції та

чому?

- Чи мали Ви досвід, коли Ви розуміли справжні почуття людини не через її слова, а через інтонацію, вираз обличчя, жести?
- Які навички необхідні для кращого розпізнання емоційного підтексту в розмові?
- Чи можна маніпулювати емоціями в комунікації?

Висновок: ця притча вчить нас, що справжнє розуміння інших людей виходить за межі простого сприйняття слів, уважність до емоцій та почуттів допомагає нам будувати більш довірливі, глибокі стосунки та краще взаємодіяти один з одним.

Вправа «Знайомство через емоцію».

Мета: допомогти учасникам встановити емоційний контакт через вираження власного емоційного стану.

Хід виконання:

- Кожен учасник обирає емодзі, яка відображає його емоційний стан на цей момент та надсилає у чат.
- По черзі всі діляться, чому саме ця емоція їм близька.
- Обговорення: Чи легко було обрати емоцію та чи складно її пояснити?

Вправа «Я повідомлення».

Мета: навчити розмежовувати особисті судження та спостереження.

Хід виконання:

1. Учасників групи ділимо на пари у breakout rooms.
2. Один учасник висловлює свою думку у формі оцінки, наприклад: «Ти неуважний!».
3. Другий учасник має трансформувати це висловлювання в «Я-повідомлення»: «Я почуваюся розгубленим, коли мене не слухають».
4. Обговорення: Як змінюється сприйняття, коли замість звинувачень використовується особистісне висловлювання? Чи

важко було практикувати?

Міні-лекція про базові емоції (за К. Ізардом).

Американський психолог Каррол Ізард розробив теорію диференційованих емоцій, у якій виділив 10 базових емоцій. Кожна з них має свою нейропсихологічну основу та проявляється у вигляді виразних мімічних реакцій.

До них належать:

- Радість – відчуття, задоволення, благополуччя, щастя. Мотивує до соціальної взаємодії.
- Сум – реакція на втрату або прояв розчарування. Допомогає привернути увагу до проблеми та акцентує на пошуку підтримки.
- Гнів – реакція на перешкоду чи загрозу. Дозволяє мобілізувати сили та відстояти свої інтереси.
- Огида – відторгнення неприємних чи шкідливих речей. Виконує захисну функцію.
- Страх – відповідає на небезпеку чи загрозу. Активує механізм самозбереження.
- Подив – реакція на несподівану ситуацію. Сприяє швидко аналізувати нову інформацію.
- Цікавість – спонукає до дослідження, пізнання.
- Сором – усвідомлення порушення соціальних правил та норм, що мотивує зміну поведінки.
- Провина – почуття відповідальності за свої дії, що може бути мотивацією для виправлення помилок.
- Зневага – негативне ставлення до когось або чогось, що вважається не гідним.

Важливість базових емоцій: формують основу для більш складних емоцій (заздрість, ностальгія, тощо), сприяють соціальній взаємодії, допомагають швидко реагувати на ситуації.

Для обговорення:

- Які з базових емоцій Вам найважче контролювати?
- Які з базових емоцій найбільше домінують у Вашому житті останній місяць?
- Як базові емоції впливають на Вашу базову повсякденну поведінку?
- Чи можна змінити свою реакцію на певні емоції? Як саме?

Вправа «Де живуть почуття» (визначення зв'язку емоцій з фізичними реакціями).

Мета: усвідомлення зв'язку між емоціями та фізичними реакціями тіла, розвиток емоційної чутливості та саморефлексії.

Хід виконання:

1. На екрані демонструється графічне зображення контуру людського тіла та області з зазначеними основними емоціями за К. Ізардом.
2. По-черзі запитуємо у учасників, н-д: «Де в тілі живе страх?»
3. За відповідями позначаємо відповідні області на тілі.(н-д живіт – страх)
4. Обговорення: Що нового дізнались про емоції та тілесні реакції? Як знання зможуть допомогти в управлінні емоціями?

Гра «Вгадай емоцію».

Мета: розвинути навички розпізнавання невербальної експресії емоцій та підвищити емоційну чутливість.

Хід гри:

1. Бажаючому взяти участь граку, надсилаємо в приватні повідомлення одну з базових емоцій.
2. Він має показати цю емоцію лише за допомогою міміки, жестів, пози тіла, уникаючи слів.
3. Інші учасники намагаються вгадати, яку емоцію демонструє гравець.

4. Той хто правильно впізнає емоцію стає наступним учасником.

Вправа «Фотопсихолог».

Мета: навчити визначити емоційний стан людей за невербальними проявами.

Хід виконання:

1. Демонструємо групі серію фотографій людей з різними виразами обличчя.
2. Завдання: визначити емоційний стан кожного персонажа, описати можливу причину такого виразу.
3. Обговорення: Чи однаково всі сприйняли емоції? Від чого це залежить?

Домашнє завдання: ведення «щоденник емоцій».

Мета: навчитися усвідомлювати, аналізувати та сприймати власні емоції, а також визначити їх причини та фізичні прояви.

Завдання: Протягом тижня щодня занотовуйте свої емоції, зазначивши: дату, час, емоцію, ситуацію, фізичне проявлення, дії та рефлексію.

Очікуваний результат: заповнення щоденника допоможе краще усвідомлювати свої емоції, зрозуміти їхні тригери та навчатися ефективніше ними керувати.

Вправа «Дзеркало емоцій».

Мета: навчитися відображати емоційний стан співрозмовника.

Хід виконання:

- Учасники працюють у парах у breakout rooms. Один демонструє міміку та жести певної емоції, другий має повторити їх максимально точно.
- Ролі змінюються.
- Обговорення: наскільки легко було «віддзеркалити» партнера?

Рольова гра « Я тебе чую» (відтворення емоційного змісту історії).

Мета: формування навичок глибокого слухання.

Хід виконання:

1. Один учасник розповідає коротку історію зі свого життя.
2. Другий учасник має передати зміст цієї історії, акцентуючи увагу на емоціях, які переживав оповідач.
3. Обговорення: Чи чітко було відображено емоційний стан пережитого? Чи почувався оповідач «почутим»?

Практика перефразування («Я правильно розумію, що...?»).

Мета: навчитись правильно інтерпретувати думки співрозмовника.

Хід виконання:

1. Один учасник висловлює тезу, наприклад: «Я відчуваю, що мене не розуміють».
2. Другий учасник має перефразувати її, наприклад: «Я правильно розумію, що тобі важливо, щоб твої думки враховували?».
3. Обговорення: Чи коректно передана суть повідомлення?

Вправа «Без маски» (завершення фраз по емоції).

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, навичок самовираження.

Хід виконання:

1. Через норми соціальної поведінки ми час від часу одягаємо соціальні маски. Сьогоднішнє завдання полягає в тому, щоб зняти «маску» і висловити справжнє почуття.
2. Учасникам пропонуються незавершені фрази, які вони мають завершити, спираючись на свої справжні емоції (приклад фраз: Я хвилююсь, коли... Мене дратує коли... Я пишаюся собою, коли...).
3. Обговорення: Чи легко було говорити про свої почуття?

Міні-лекція про соціальні маски.

Соціальна маска – це закріплений вираз обличчя, поведінковий шаблон, емоційний захист, який люди використовують в певних ситуаціях. Маски допомагають нам адаптуватись та відповідати очікуванням суспільства.

Основні види соціальних масок:

- Маска базової психологічної травми (БПТ). Виникає після пережитої травматичної події, відображає закам'янілий біль.
- Маска базового відношення до життя. Формуються поступово з життєвим досвідом, відображає наші глибинні переконання про світ.
- Професійна маска. Властива людям певних професій, як правило з високими моральними принципами (вчителі, лікарі), руйнується через усвідомлення себе поза роллю.
- Перехоплена маска. Запозичується в авторитетних людей.

Кроки, які необхідно зробити, щоб зняти маску:

1. Аналізувати свої емоції.
2. Відстежувати при яких обставинах Ви вдягаєте маску або перед ким.
3. Ставити собі питання «Хто я без цієї маски?».

Практика «Фальшива усмішка та справжня усмішка» (за П. Екманом).

Мета: навчитись розпізнавати справжні і фальшиві емоції.

Хід виконання:

- Ознайомлення з теорією, Пол Екман, відомий дослідник міміки, виявив, що справжня усмішка задією м'язи не тільки рота, а й ока, фальшива усмішка задіює лише м'язи рота і є контрольованою.
- Учасники в парах намагаються зробити фальшиві усмішки.
- Потім вони викликають у себе щиру посмішку, згадуючи щось приємне.
- Обговорення: Чи вдалось розрізнити щиру і фальшиву усмішку у партнера?

Вправа «Зміна перспективи» (аналіз ситуації з різних ролей).

Мета: навчитись розглядати ситуації з різних точок зору.

Хід виконання:

1. Групі пропонується конфліктна ситуація (наприклад, суперечка між викладачем та студентом).
2. Кожен учасник отримує роль.
3. Завдання: описати ситуацію з точки зору свого персонажа.
4. Обговорення: Як змінюється сприйняття проблеми залежно від ролі?

Вправа «Скептики та оптимісти» (переформовування негативного повідомлення в позитивне).

Мета: розвиток навичок позитивного мислення, вміння трансформувати негативні судження в конструктивні.

Хід виконання:

1. Учасники працюють в парах в breakout-кімнатах.
2. Один «скептик» – висловлює негативне твердження, інший «оптиміст» – перефразовує в конструктивне твердження (приклади зазначені на демонстраційному екрані).
3. Обговорення: Як застосувати цей метод у житті?

Вправа «Емоційна плутанини» (аналіз суперечливих емоцій).

Мета: усвідомлення змішаних почуттів.

Хід виконання:

1. Учасники отримують в чаті назви двох протилежних емоцій (наприклад, радість – смуток).
2. Вони мають запропонувати ситуацію, коли можливо одночасно відчувати ці емоції.
3. Обговорення: Як часто ми відчуваємо суперечливі емоції?

Міні-лекція «Техніки роботи з емоційними тригерами».

Емоційні тригери – це зовнішні чи внутрішні подразники, що викликають сильні емоційні реакції, що є неконтрольованими. Робота з ними допомагає покращити саморегуляцію та стресостійкість.

Основні техніки роботи з тригерами:

Усвідомлення тригерів.

- Вести щоденник «Тригерів».
- Використовувати техніку «СТОП». (С – спіймай момент , Т – тримай паузу, О – озвуч свою емоцію, П – переформулюй думку на конструктивну).

Зміна внутрішнього діалогу.

- Змінювати негативні думки на нейтральні або позитивні.
- Використовувати фразу «Це всього лиш думка, а не факт».
- Відповісти на питання собіб «Чи не перебільшую я?».

Дихальні техніки.

- 4*7*8: вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, видих на 8 секунд.
- «Коробка»: 4 секунди вдих, 4 секунди затримка, 4 секунди видих, 4 секунди затримка.

Вправа «Якоріння» (метод 5-4-3-2-1):

- Назви 5 предметів, які бачиш.
- Назви 4 звуки, які чуєш.
- Назви 3 речі, яких торкаєшся.
- Назви 2 запахи, що відчуваєш.
- Назви 1 смак.

Перемикання уваги:

- Змінити діяльність.
- Знайти три нові деталі у знайомому середовищі.
- Слухати позитивну музику.

Соматична регуляція:

- Використовувати масаж певних точок (наприклад точка між великим та вказівним пальцем руки).
- Обійми метелика: схрестити руки на грудях і постукувати пальцями по плечах.
- Напруга та розслаблення (методика прогресивної м'язової релаксації Джейкобсона).

Розвиток емоційної гнучкості:

- Приймайте емоції замість їх уникнення.
- Щодня записувати 3 речі, за які можна подякувати.

Практика рефлексії «Що я відчуваю зараз?»

Мета: усвідомлення власного емоційного стану, розвиток навички ідентифікації емоцій, покращення емоційного самоконтролю.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується закрити очі, зробити кілька глибоких вдихів-видихів.
2. Пропонується звернути увагу на своє тіло (чи є напруга, дискомфорт).
3. Задаємо питання «Яка емоція наразі проявляється у вашому тілі?», «Якщо б ця емоція була кольором то яким?» (відповіді надсилають у чат, за бажанням).
4. Запропонувати учасникам знайти метафору для своєї емоції (написати в чат або намалювати та відправити фото малюнка в загальний чат).

Міні-лекція про механізм саморегуляції.

Саморегуляція –це здатність людини усвідомлено тримати під контролем свої емоції, поведінку.

Вона допомагає керувати стресом та покращувати міжособистісні стосунки.

До основних етапів саморегуляції відносять:

- Усвідомлення свого стану.
- Аналіз причини емоції.
- Вибір стратегії саморегуляції.
- Виконання стратегії.
- Оцінка ефекту.

Основні методи саморегуляції:

- Фізіологічні методи (дихальні практики «глибоке дихання», «4-7-

8»; прогресивно м'язова релаксація «метод Джейкобсона»; фізична активність)

- Когнітивні методи (візуалізація успіху, позитивне самонавіювання, раціональний аналіз ситуації)
- Емоційні методи (арт-терапія, щоденник емоцій)
- Поведінкові методи (використання тайм-менеджменту, запровадження певних ритуалів)

Вправа «Керування емоціями через метафору» (асоціації емоцій з предметами).

Мета: навчитись висловлювати свої емоції через образи.

Хід виконання:

1. Учасники обирають навколо себе предмет, який символізує їх емоційний стан.
2. Учасники пояснюють, чому саме цей предмет.
3. Обговорення: Чому образи допомагають краще розуміти почуття?

Практика «Я – висловлювання» (заміна агресивних фраз на конструктивні).

Мета: навчитись висловлювати свої почуття без звинувачень та агресії, розвинути навички асертивної комунікації

Хід виконання:

1. Пропонуємо учасникам декілька прикладів на екрані з «Ти – висловлювання» на альтернативне «Я – висловлювання».
2. Поділяємо учасників на пари та надаємо приклади агресивних фраз із завданням переробити їх на «Я – висловлювання».
3. Обговорення: Які труднощі виникли в процесі практичної роботи в парах?

Вправа «Лист підтримки» (написання слів підтримки людині, що потребує).

Мета: розвиток навичок емпатійної підтримки оточуючих.

Хід виконання:

1. Кожен учасник пише анонімний лист підтримки людині, яка переживає складний період (ситуації вигадані та надсилаються кожному учаснику в приватний чат).
2. Листи зачитують у голос.
3. Обговорення: Які слова найбільше вразили та підтримали?

Рольова гра «Як допомогти другу?» (за сценаріями).

Мета: розвинути навички активного слухання та емпатії.

Хід виконання:

1. Розподіл учасників по парам у віртуальні кімнати (в кожній групі дві ролі: «друг» та «друг-підтримка»).
2. Учасники отримують сценарії та розігрують їх у парах (приклади сценаріїв: друг засмучений через провальну сесію, друг засмучений через провал на роботі, друг засмучений через втрачену коштовну річ, друг відчуває тривогу через майбутню співбесіду, , друг відчуває тривогу через майбутнє весілля, , друг відчуває тривогу через майбутнє народження дитини, друг сумує через конфлікт у родині, , друг сумує через конфлікт на роботі, друг втратив інтерес до своєї роботи, тощо).
3. Завдання для «друга-підтримки»: виявити емпатію, використати техніку активного слухання, задати відкриті питання, підтримати без знецінення.
4. Обговорення: які методи виявились найбільш ефективними?

Вправа «Соціальне дзеркало» (аналіз образу очима інших).

Мета: усвідомлення того, як нас приймають інші.

Хід виконання:

1. Кожен учасник отримує в приватний чат повідомлення від інших учасників з описом його сильних сторін.
2. По черзі всі зачитують повідомлення, що отримали.
3. Обговорення: Чи збігається сприйняття інших із власним образом?

Практика зворотнього зв'язку без осуду.

Мета: навчитись давати зворотній зв'язок уникаючи критики, а надаючи мотивацію.

Хід виконання:

1. Пояснюємо основні принципи конструктивного фідбеку: конкретність (говоримо про дії, а не особистість), використовуємо баланс позитиву та корекції (спочатку позитивне, потім пропозиції), формат «Я – висловлювання», використання «пропозицій», а не «наказів».
2. Надаємо список оціночних фраз, учасники мають переформулювати їх у формі конструктивного фідбеку (наприклад: Твій звіт занадто довгий; Тебе було погано чути; Презентація занадто нудна; Цей світшот не пасує тобі, тощо).
3. Вправа «зворотній зв'язок у дії»: надаємо учасникам змодельовані ситуації, один з учасників формулює негативний фідбек, інший формулює конструктивний варіант (наприклад: Колега запізнився на заплановану зустріч, дитина отримала погану оцінку, чоловік не виконав обіцянку, тощо).
4. Обговорення: Чи легко надавати конструктивний фідбек?

Вправа «Куля бажань» (обмін побажаннями).

Мета: створення позитивного фінального настрою.

Хід виконання:

1. Учасники по черзі передають уявну кулю, висловлюючи побажання.
2. Завдання: побажати те, що допоможе людині у професійному розвитку.
3. Обговорення: Яке побажання запам'яталося найбільше?

Додаток Б

Тест для визначення рівня сформованості емпатії (Б. Кіндратюк та Б. Литвин).

Прочитайте запитання тесту і згадайте, як ви реагуєте, що переживаєте, як поводити себе в ситуаціях, які пропонуються в твердженнях. Якщо відповідь «так», в запитанні-судженні, вкажіть «+», якщо інакше вкажіть «-»:

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий відчуває себе серед людей самотнім.
2. Люди перебільшують сприйнятливість тварин та їх здатність почувати.
3. Мені неприємно, коли люди, не криючись, виявляють свої почуття.
4. Мене дратує, коли нещасна людина жаліє себе.
5. Я починаю нервувати, коли хто-небудь поряд зі мною нервується.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я переймаюся проблемами своїх друзів.
8. Інколи пісні про кохання дуже хвилюють мене.
9. Я дуже хвилююсь, коли змушена повідомити неприємну звістку.
10. Мій настрій значною мірою залежить від людей, які мене оточують.
11. Своєю більшістю іноземці холодні та байдужі.
12. Я хотів би набути професію пов'язану зі спілкуванням з людьми.
13. Я недуже засмучуюсь, коли мій друг діє необдуманно.
14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.

15. Одинокі люди часто бувають недобрими.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то й сам засмучуюсь.
17. Слухаючи, деякі пісні, я відчуваю себе щасливим.
18. Коли я читаю книгу, то так переживаю, ніби це відбувається насправді.
19. Я завжди серджусь, коли бачу, що з кимось погано поводяться.
20. Я можу залишитися спокійним навіть тоді, коли всі навколо мене нервують.
21. Якщо мій друг починає обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.
22. Мені не зрозуміло, чому дивлячись кінофільм, деякі люди зітхають і плачуть.
23. Чужий сміх не діє на мене заразливо.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на це, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю рівновагу, коли оточуючі чимось пригнічені.
26. Мене вражає, якщо людина засмучується через дрібниці.
27. Мене прикро вражає страждання тварин.
28. Незрозуміло, чому люди переживають через те, що відбувається у книзі або фільмі.
29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпомічних старих людей.
30. Чужі сльози викликають в мене скоріше роздратування, ніж співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюсь кінофільм.
32. Я можу залишатись байдужим, не дивлячись на те, що навколо всі хвилюються.
33. Маленькі діти інколи плачуть безпричинно.

Аналіз результатів дослідження тестування проводиться на основі порівняння відповідей учасників тесту з ключем, що додається до тесту.

Чим більша кількість відповідей у протокольному листку співпадає з шифром відповідей у ключі, тим вищий бал отримує учасник дослідження.

Ключ до тесту:

1. Так
2. Ні
3. Ні
4. Ні
5. Так
6. Ні
7. Так
8. Так
9. Так
10. Так
11. Ні
12. Так
13. Ні
14. Так
15. Ні
16. Так
17. Так
18. Так
19. Так
20. Ні
21. Ні
22. Ні
23. Ні
24. Ні
25. Так
26. Так

- 27. Так
- 28. Ні
- 29. Так
- 30. Ні
- 31. Так
- 32. Ні
- 33. Ні

Варіанти оцінок результатів можуть бути наступні:

- 0-12 балів чоловіки та 0-14 балів жінки: низький, мінімальний рівень, характерна низька емоційність, загальмованість, емоційна стриманість;
- 13-18 балів чоловіки та 15-20 балів жінки: помірний рівень, нижче середнього, характерна більш раціональна, ніж емоційна поведінка, коректність, співчуття до іншої людини проявляється вибірково;
- 19-23 бали чоловіки та 21-25 бали жінки: середній рівень, характерна увага до думок і переживань інших людей в основному стійка;
- 24-28 балів чоловіки та 26-30 балів жінки: оптимальний рівень, вище середнього, характерна виражена емоційність, стійка схильність до співпереживання;
- 29-33 бали чоловіки та 31-33 бали жінки: високий, максимальний рівень, характерна дуже висока емоційність, високий душевний відгук.

Додаток В**Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко)**

На зазначені запитання дайте відповідь «+» чи «-» :

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя та поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитись домашніми проблемами свої співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у транспорті.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – нетактовність.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її звички, стан.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які

мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитись з близькою мені людиною і очікування збуваються.

16. Спілкуючись з діловими партнерами я зазвичай уникаю розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість та неувагу до них.

18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх, зазвичай передається мені.

21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.

22. Плакати від щастя – дурниці.

23. Я здатен цілком злитися з близькою мені людиною, рніби розчинитися в ній.

24. Мені рідко, зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови інших людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.

27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її «розклавши на полицки».

28. Я спокійно ставлюсь до дрібних неприємностей, які трапляються у когось з членів моєї сім'ї.

29. Мені було б складно щиро й довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.

30. У мене творча натура.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових

знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю ніж інтуїцією.

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

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

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

Обробка даних:

Підраховується кількість відповідей відповідно до ключа, за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

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

Інтерпретація результатів:

Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватись від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

- Раціональний канал емпатії: спрямованість уваги на аналіз стану, проблем і поведінки іншої людини. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного її відображення.

- Емоційний канал: здатність до співпереживання та емоційного зв'язку. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом входження до енергетичного поля партнера.

- Інтуїтивний канал: розуміння інших на основі підсвідомого

досвіду. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів.

Додаток Г**Діагностика емоційного інтелекту, як компонент рівня емпатії
(Н. Холл).**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Під кожним твердженням вкажіть цифру, виходячи з вашого рівня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали), в основному не згоден (-2 бали), почасти не згоден (-1 бал), частково згоден (+1 бал), в основному згоден (+2 бали), повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну свої почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось засмутило мене, я можу легко впоратись зі своїм почуттям.
9. Я здатний вислухати проблеми інших.
10. Я чутливий до емоційних проблем інших.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям

перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрої інших людей.
27. Зі мною можна порадитись з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 – пункти 12, 15, 24, 27, 29.

Інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаками результатів: 14 і більше – високий, 8-13 – середній, 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий, 40-69 – середній, 39 і менше – низький.

Додаток Д

Методика діагностики міжособистісних стосунків, як складової рівня емпатії (Т. Лірі).

Перед вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які ви з повною впевненістю можете віднести до себе.

Перелік рис:

1. Здатний до співробітництва.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу до інших.
4. Не терпить, щоб ним керували.
5. Щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний.

22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний.
32. Самовпевнений.
33. Очікує захоплення від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський.
37. Відвертий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.

52. Невблаганний, але упереджений.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб.
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить «поплакатись».
61. Несміливий..
62. Образливий.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний, ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточення.
74. Гордовитий і самовдоволений.
75. Надмірно довірливий.
76. Готовий довіритись кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний.
81. Легко піддається впливу інших.

82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточуючих.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко потрапляє в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточення.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на шкоду собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надміру готовий підкорятися.
102. Дружелюбний.
103. Добрий.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне успіху.
106. Нетерпимий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоби про нього піклувались.
111. Майже ніколи, нікому не заперечує.

112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий, де треба.
116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватись про себе.
119. Скептик.
120. Насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатись.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.
126. Намагається розрадити кожного.
127. Займається самобичуванням.
128. Байдужий.

Обробка результатів.

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної 125 тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності.

Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

$$\text{Домінування} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI).$$

$$\text{Дружелюбність} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI).$$

Ключ

	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
I	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
II	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
V	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
I	7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
II	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
III	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Аналіз результатів:

Спочатку аналізуються показники кожної з восьми характерологічних тенденцій, встановлюються найбільші і найменші виражені тенденції в характері респондента за методикою самооцінки та взаємооцінки. Мінімальне значення тенденції – 0, максимальне – 16.

Кожна характерологічна тенденція має три ступені вираженості. Перший ступінь при величинах індексів від 1 до 5 балів є адаптивним варіантом риси характеру, що проявляється стосовно інших людей.

Другий ступінь є проміжним варіантом, при балах від 6 до 10.

Третій ступінь, якщо індекс більше за 10 балів є показником дезадаптивності тенденції характеру.

Номери тенденцій розшифровуються наступним чином:

Перша тенденція домінанти їсть владність деспотичність. Відображає лідерські дані, прагне незалежності, до домінування, бере на себе відповідальність.

Друга тенденція впевненість у собі – самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність, егоїстичність, черствість.

Третя тенденція вимогливість – жорсткість. Притаманне дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера.

Четверта тенденція скептицизм – упертість – негативізм. Характеризує недовіру, ревнивість, підозру.

П'ята тенденція поступливість – лагідність – пасивне підкорення. Скромність, несміливість, сором'язливість.