

РОЗВИТОК ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджено вплив авторської тренінгової програми на розвиток емпатії у студентів-психологів. У дослідженні взяли участь 40 студентів магістратури, поділених на експериментальну та контрольні групи. Результати засвідчили підвищення емоційного, когнітивного та інтуїтивного компонентів емпатії, а також рівня емоційного інтелекту та міжособистісної відкритості, що підтверджує ефективність програми у професійній підготовці майбутніх психологів.

Ключові слова: емпатія, емоційний інтелект, тренінг, студенти-психолог, професійна підготовка.

This study examines the impact of an original training program on the development of empathy in psychology students. Forty master's students participated, divided into experimental and control groups. Results showed significant improvements in emotional, cognitive, and intuitive components of empathy, as well as increased emotional intelligence and interpersonal openness. The findings support the use of the program in professional training of future psychologists.

Keywords: empathy, emotional intelligence, training, psychology students, professional training.

Сучасні умови фахової підготовки студентів спеціальності «Психологія» вимагають застосування інноваційних методів, спрямованих на розвиток емпатії, що є однією з найважливіших компетентностей фахівця соціономічної галузі. Високий рівень емпатії забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, високий рівень професійного консультування та психологічну підтримку клієнтів. Дослідження наукових джерел підтверджують, що емпатія є багатокомпонентним явищем, котре поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та інтуїтивні складові.

С. Мусатов у своїй науковій праці відзначає, що емпатія формується від більш примітивних, інстинктивних форм до більш складних соціальних почуттів. Наголошуючи, що емпатія не є статичним станом, а проходить через етапи розвитку [2].

У дослідженні феномену емпатії в українській науковому русі особливу роль відіграє праця О. Сакалюка, посиляючись на соціального психолога Л. Кулика, він зазначає, що емпатія спричиняє ефективну міжособистісну взаємодію, формуючи позитивні соціальні відносини, що є ключовим для професійної діяльності психолога [4].

Метою дослідження стало вивчення ефективності авторської тренінгової програми на розвиток емпатії та її складових у студентів-

психологів. У дослідженні взяли участь 40 респондентів, студенти першого курсу магістратури спеціальності «Психологія», які були поділені на контрольну та експериментальну групи. На етапі константування діагностовано рівень початкової емпатії, використовувавши методики: «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойка), тест на визначення рівня емпатії (Б. Кіндратюк, Б. Литвин), діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла) та методика оцінки міжособистісних стосунків (Т. Лірі).

М. Рябець у своїй роботі зазначає, що тренінги ефективно сприяють розвитку емпатії студентів-психологів: після їх проведення зростали емоційне розуміння, інтуїтивне сприйняття, а участь у супервізійних групах більше підвищувала рівень емпатії [3].

Ознайомлення з концепцією емоційної компетентності І. Матійків, що базується на сучасних моделях емоційного інтелекту, дозволило розробити авторську тренінгову програму розвитку складових емпатії, з урахуванням тренінгових методологій та когнітивно-поведінкових стратегій [1].

Формувальний експеримент включав авторську тренінгову програму, що включала п'ять занять із використанням інтерактивних методів: техніки емпатійного слухання, елементи арт-терапії, рольові ігри та вправи на розвиток емоційної рефлексії. Основним завданням програми було розвиток складових емпатії, підвищення рівня емоційного інтелекту та гармонізація міжособистісних установок.

Результати контрольного та підсумкового етапів продемонстрували позитивну динаміку в експериментальній групі. За методикою В. Бойка відзначено статистично достовірне підвищення середніх показників усіх складових емпатії: емоційного, раціонального, інтуїтивних каналів та емпатійних установок.

За даними методики Б. Кіндратюка та Б. Литвина, середнє значення емпатії в експериментальній групі зросло з 25,55 до 26,45 при підвищенні медіани та моди, що свідчить про тенденцію до розвитку емоційної чутливості.

Методика Н. Холла виявила покращення рівня емоційного інтелекту (EI), а саме: зменшилась частка студентів з низьким рівнем EI, натомість збільшилась частка з середнім рівнем. Проте результати t-критерію Стюдента ($t = 2.02$; $p > 0.05$) та аналіз за критерієм Фішера ($\varphi^* = 0$ для високих рівнів EI) не дозволяють стверджувати про статистично значущі зміни, при наявній позитивній динаміці.

Дослідження міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі продемонструвало зростання середніх значень домінування та дружелюбності, а також зниження варіативності показників експериментальної групи, що свідчить про підвищення соціальної активності та емоційної відкритості респондентів.

Комплексний аналіз результатів дозволяє стверджувати, що після впровадження тренінгової програми структура емпатійних здібностей студентів експериментальної групи стала більш гармонійною порівняно з

контрольною групою, де переважають когнітивні підходи до інтерпретації емоційних станів, а формуючий експеримент довів ефективність програми у розвитку емпатійності та її складових, що обґрунтовує її використання у підготовці майбутніх психологів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності. 2012. С. 4-11.
2. Мусатов С. О. Психологія педагогічної комунікації: теоретико-методологічний аналіз. 2003. С. 81 -82.
3. Рябець М. В. Вплив рівня розвитку емпатії на успішність діяльності психолога-консультанта. 2024. С. 46 -51.
4. 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.

Науковий керівник

**кандидатка психологічних наук,
доцентка Шелестова О.В.**