

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра вікової та педагогічної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

НА ТЕМУ:

Емпатійність особистості як детермінанта особистісного становлення старшокласника

Виконала: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої освіти
II курсу, групи МП-61 з/в
спеціальності 053 «Психологія»

Шпраха Людмила Іванівна

(прізвище та ініціали)

Керівник: к. психол. н., доц. Кулакова Л.М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: к. психол. н., доц. Колодич О.Б.

(прізвище та ініціали)

Рівне, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП		5-9
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ ЯК МЕХАНІЗМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА	10-33
1.1	Емпатія як спосіб пізнання людини людиною	10-18
1.2	Психологічні особливості особистісного становлення у період ранньої юності	18-23
1.3	Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках	23-28
1.4	Емпатія як об'єктивна характеристика вдалого особистісного розвитку	29-33
	Висновки до першого розділу	33-34
РОЗДІЛ 2.	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	35-47
2.1.	Характеристика вибірки, етапів та методик дослідження	35-38
2.2.	Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	38-46
	Висновки до другого розділу	46-47
РОЗДІЛ 3.	ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	48-56
3.1.	Програма реалізації психологічних умов розвитку емпатійності у старшокласників	48-50
3.2.	Практичні рекомендації щодо підвищення рівня емпатії старшокласникам	51-53
3.3	Перевірка ефективності впровадження експериментальної програми	53-55
	Висновки до третього розділу	55-56
	ВИСНОВКИ	57-59
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60-64
	ДОДАТКИ	65-86

АНОТАЦІЯ

Тема дипломної магістерської роботи: «Емпатійність особистості як детермінанта особистісного становлення старшокласника».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні програми реалізації психологічних умов розвитку емпатійності у старшокласників.

Дипломна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг дипломної роботи складає 86 сторінок. Основний текст магістерської роботи викладений на 59 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел з 58 найменувань, 8 додатків.

Об'єктом дослідження є особливості емпатії старшокласників.

Предметом дослідження є програма реалізації психологічних умов розвитку емпатійності старшокласників як детермінанти його особистісного розвитку.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних; емпіричні: діагностичні (тестування, спостереження), експеримент (констатувальний і формувальний; статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних.

В першому розділі дипломної магістерської роботи розкрито теоретичні основи проблеми емпатії як механізму розвитку особистості старшокласника.

У другому розділі здійснено експериментальне дослідження розвитку емпатії у старшокласників, представлено аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.

У третьому розділі описано етапи та результати дослідно-експериментальної роботи щодо розвитку емпатійності у старшокласників, в тому числі розроблено програму реалізації психологічних умов розвитку емпатії у старшокласників та здійснено перевірку ефективності впровадження експериментальної програми.

За результатами дослідження сформульовані висновки про соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у старшокласників.

Одержані результати можуть бути використані в роботі практичних психологів, психологів-консультантів, з метою підвищення рівня емпатійності старшокласників.

Ключові слова: старшокласники, рання юність, емпатія, емпатійність особистості, особистісний розвиток.

ANNOTATION

Theme of the master's thesis: «Empathy of personality as a determinant of personal development of a high school student»

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the program of realization of psychological conditions for the development of empathy in high school students.

Master's thesis consists of introduction, three chapters, conclusions to chapters, general conclusions, list of sources used. The volume of the thesis is 86 pages. The main text of the master's thesis is presented on 59 pages. The work contains 5 tables, 7 figures, a list of sources used with 58 items, 8 appendices.

The object of study is the peculiarities of empathy of high school students.

The subject of the study is the program of realization of psychological conditions of development of empathy of high school students as determinants of their personal development.

Research methods: theoretical - analysis, synthesis, systematization, comparison, generalization of scientific-theoretical and empirical data; empirical: diagnostic (testing, observation,), experiment (ascertaining and formative;); statistical: quantitative and qualitative analysis of experimental data.

The first chapter of the master's thesis reveals the theoretical foundations of the problem of empathy as a mechanism of personality development of a high school student.

In the second chapter, an experimental study of the development of empathy in high school students was carried out, the analysis of results of research and experimental work is presented.

The third chapter describes the steps and results of experimental work on the development of empathy in high school students, including a program for the implementation of psychological conditions for the development of empathy in high school students and tested the effectiveness of the experimental program.

Based on the research findings, conclusions about the socio-psychological factors of development of empathy in high school students are formulated.

Attained results can be used in the work of practical psychologists, consulting psychologist, for the purpose of increasing level of empathy of high school students.

Key words: high school students, early youth, empathy, empathy of personality, personal development.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних реаліях сьогодення, однією з найважливіших актуальних проблем розвитку суспільства є гуманізація, яка вимагає нового типу взаємовідносин між людьми, побудованих на гуманістичній основі, на повазі до індивідуальності кожного. Процес затвердження нових цінностей набуває особливої актуальності, головною з яких є формування духовної культури людини, невід'ємною частиною якої є її емоційна зрілість, багатство почуттів, здатність до співпереживання, співчуття, вміння радіти за іншого.

Актуалізація нових цінностей в освіті, кардинальні зміни у соціально-культурному житті суспільства вимагають виховання людей нового типу. Становлення особистості, здатної до співчуття, співпереживання, сприйняття емоційних проявів іншої людини забезпечує її успішну адаптацію у сучасному соціокультурному просторі. Розвиток емпатії є невід'ємною частиною формування особистості, виховання у індивіда культури міжособистісної взаємодії, розвитку здатності людини керувати своїми почуттями та переживаннями. Вивчення проблеми емпатії важливе тим, що вона формує успішне входження індивіда в суспільство, допомагає йому адаптуватися, ефективно спілкуватися, взаємодіяти з іншими людьми, оскільки найбільший успіх в спілкуванні мають люди з високо розвиненою емпатією.

Відомо, що через різкі негативні зміни соціально-економічної структури суспільства не тільки перед молоддю, а й перед усіма людьми постає проблема самотності, нерозуміння і нерозділеності. Відсутність розуміння, співпереживання і співчуття штовхає молодих людей на пошуки виходу зі складної ситуації. Іноді, цим рішенням буває погляд в примарну реальність: наркоманію, злочинність, спроби суїциду. Тому, закономірно виникає питання про подолання такої відчуженості, холодної байдужості, про причини зникнення доброго емоційного ставлення людей один до одного.

Величезна кількість вчених присвятили свої праці вивченню проблеми емпатії, зокрема, Е. Тітченер, Т. Ліппс, Д. Ріццолатті, С. Барон-Коен і С. Вілрайт, В. Косоногов. Різні аспекти розвитку особистості висвітлювалися в роботах відомих вітчизняних психологів та педагогів (К. А. Абульханова-Славська, М. Й. Боришевський, Д. Б. Ельконін, О. В. Запорожець, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Н. І. Непомняща, В. А. Сухомлинський, та інші), які стали методологічним та теоретичним підґрунтям багатьох досліджень цієї проблеми. Серед них значне місце посідають дослідження емоційного розвитку, чутливості, сприяння та співпереживання (Л. І. Джрнзаян, А. Д. Кошелева, Я. З. Неверович, Л. П. Стрелкова). Низка досліджень була присвячена саме окремим аспектам розвитку емпатії та її компонентів (Л. П. Алексеєва, С. Б. Борисенко, Л. П. Виговська, Т. П. Гаврилова, Л. П. Стрелкова, І. М. Юсупов), співвідношенню емпатії та моральності (А. А. Валантінас, А. В. Соломатіна, Н. О. Шевченко), впливу різних факторів на процес виховання емпатії (Р. О. Агавелян, Г. Ф. Михайліченко), сутності емпатії як різновиду просоціальних тенденцій (Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова).

Саме емпатія розуміється в психології як емоційна чуйність та увага до іншого, його прикрощів та радощів, вона проявляється в бажанні надавати допомогу та підтримку оточуючих. Таке ставлення до людей передбачає розвиток гуманістичних цінностей особистості, без чого практично неможлива її абсолютна самореалізація. Тільки в процесі особистісного розвитку, коли людина все глибше пізнає себе, свою неповторну унікальність, вона стає більш чутливою та здатною прийняти унікальність та індивідуальність інших. Ці перетворення були б неможливі без застосування спеціальних психокорекційних методів.

Рівень розвитку емпатії є важливою психологічною та соціальною проблемою, від вирішення якої залежить особистості: розвивається емоційна сфера, удосконалюється мислення, підвищується емоційного інтелекту та адаптивні та комунікативні можливості. Людина стає чуйною до краси в мистецтві та в житті.

Емпатія є головною соціальною емоцією і в найзагальнішому вигляді визначається як здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання до інших людей. Вона передбачає суб'єктивне сприйняття іншої людини, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок і почуттів.

Емпатія як комунікативна властивість особистості старшокласника сприяє вирішенню глибоких людських питань і відкриває нові можливості для більш ефективного впливу на особистість в спілкуванні. Вона є одним з передач взаємовідносин між людьми. Виявляється в прагненні надавати допомогу, підтримку іншим людям та співпереживати. Веде до розвитку гуманістичних цінностей особистості людини. Тому дослідження розвитку емпатії саме у юнацькому віці є дуже важливим та актуальним аспектом у галузі психології.

Усе вищезазначене і зумовило вибір теми нашого дипломного магістерського дослідження: «Емпатійність особистості як детермінанта особистісного становлення старшокласника».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму реалізації психологічних умов розвитку емпатійності у старшокласників.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми розвитку емпатійності у старшокласників у науковій літературі.
2. Охарактеризувати психологічні особливості розвитку емпатійності у старшокласників
3. Обґрунтувати структуру, показники рівнів сформованості емпатії у старшокласників.
4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму реалізації психологічних умов розвитку емпатійності особистості у старшокласників.

Об'єкт дослідження – особливості емпатії старшокласників

Предмет дослідження – програма реалізації психологічних умов розвитку емпатійності старшокласників як детермінанти його особистісного розвитку.

Гіпотези дослідження:

1. Позитивний ефект від впровадження експериментальної програми розвитку емпатійності у старшокласників.
2. Достовірна відмінність результатів діагностики рівнів емпатії в експериментальній групі до та після корекційного впливу.
3. Достовірна відмінність результатів діагностики рівнів емпатії в експериментальній групі та в контрольній групі після корекційного впливу.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних – для виявлення ступеня розробленості досліджуваної проблеми та уточнення поняттєвого апарату дослідження; визначення структури, показників та характеристики рівнів розвитку емпатії у старшокласників; розроблення методики дослідження; обґрунтування психологічних особливостей розвитку емпатії у старшокласників;

емпіричні: діагностичні (тестування, спостереження), експеримент (констатувальний і формувальний) – для виявлення рівнів емпатії у старшокласників, перевірки ефективності програми реалізації психологічних умов формування пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку; статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних – для опрацювання результатів дослідно-експериментальної роботи.

Емпірична база дослідження. З метою дослідження розвитку емпатії у старшокласників у загальноосвітній школі було проведено констатувальне експериментальне дослідження. Експериментом, який здійснювався у природних умовах у Глушицькій гімназії Сарненської міської ради Сарненського району Рівненської області були охоплені 58 старшокласників 10-А та 10-Б класів, з яких 30 осіб входило до

експериментальної групи (далі – ЕГ) та 28 осіб – до контрольної групи (далі – КГ).

Теоретичне значення полягає в уточненні сутності феномена емпатії та розробленні й експериментальній перевірці програми реалізації психологічних умов розвитку емпатійності особистості як детермінанти особистісного розвитку особистості. Подальшого розвитку набули положення щодо вдосконалення умов формування досліджуваної якості у закладах загальної середньої освіти

Практичне значення полягає в обґрунтуванні та впровадженні в освітній процес закладу загальної середньої освіти основних положень та висновків магістерської роботи щодо розвитку емпатійності особистості.

Публікації. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора:

Шпраха Л.І. Емпатія та особливості її формування у ранньому юнацькому віці / Л.І. Шпраха // Психолого-педагогічний студентський дайджест. – № 4. – Рівне : РДГУ, 2010.

Структура роботи. Дипломна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг дипломної роботи складає 86 сторінок. Основний текст магістерської роботи викладений на 59 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел з 58 найменувань, 8 додатків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ ЯК МЕХАНІЗМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА

1.1. Емпатія як спосіб пізнання людини людиною

В сучасному сьогоденному світі, де людині доводиться пристосовуватися до різких змін навколишньої дійсності, витримувати емоційне напруження, бути свідком багатьох життєвих ситуацій (не завжди позитивних), особливо велике значення набуло вивчення емпатії та емпатійних здібностей особистості.

Однак поняття емпатія має більш глибоке розуміння внутрішніх процесів людини та більш широке трактування цього поняття у психолого-педагогічних наукових дослідженнях. По-перше, як на свідомому так і несвідомому рівні відчуття людиною емоційних змін оточуючих його людей. По-друге, емпатія розглядається як різновид соціальних (моральних) емоцій на основі взаємодії між людьми, а також дозволяє активно реагувати й усвідомлювати результати своїх позитивних вчинків.

Традиційно в мистецтві, літературі і повсякденному житті гуманізація стосунків між людьми пов'язана зі співчуттям, співпереживанням, вмінням зрозуміти іншу людину, перейнятися її смутком і радістю. В психології ці важливі здібності узагальнюються поняттям «емпатія».

Сам термін прийшов в наукову психологію на початку ХХ століття з філософії. Словом «емпатія» Е. Тітченер переклав німецьке слово «*emfuhlung*» - «занурення всередину, в суть», яким Т. Ліппс в своїй концепції естетичного сприймання описував процес розуміння творів мистецтва, об'єктів природи, а пізніше - і людини [45, с. 148]. Слово походить від грецького «*pathos*» (сильне та глибоке почуття, близьке до страждання) з префіксом «*em-*», яке означає спрямованість всередину. Прослідковується аналогія зі словом «симпатія», яке виражає «позитивне сприймання» і має відтінок сентиментальності. Емпатія - почуття більш глибоке, яке передає

таке духовне єднання особистостей, коли одна людина настільки переймається почуттями іншої, що тимчасово ототожнює себе із співбесідником, ніби розчиняючись в ньому. Саме в цьому глибокому і дещо загадковому процесі емпатії виникає взаємне розуміння, позитивні відносини між людьми [27, с. 15].

У сучасній психології це поняття інтерпретується як «здатність індивіда емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їх стан, відчуття і думки» [39, с. 121].

На думку психолога Бойко В.В., емпатія є особливим відображенням партнерів по взаємодії, в основі якого є емоційна чуйність та інтуїція, але також значну роль відіграє раціональне сприйняття [4]. Емпатія дозволяє не стільки зрозуміти, скільки вловити суть мотивів і сенс вчинків іншої людини, джерела його інтересів або апатії, причини брехні або щирості, цілі.

Таким чином, Бойко В.В. розглядає емпатію як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати його психологічний захист і збагнути причини і слідства проявів з метою прогнозування та адекватного впливу на його поведінку [4]. Емпатичних здібності залежать від емоційного потенціалу особистості, від емоційної реактивності і активності. Необхідно зауважити, що емпатія-етичні здатності знижуються при найменших порушеннях в інтелектуальній сфері.

Згідно з Юсуповим І. М., емпатія розглядається як цілісний феномен, що пов'язує між собою свідому і підсвідому інстанції психіки, мета якого – «проникнення» у внутрішній світ іншої людини або антропоморфізованим об'єкта.

Феномен емпатії має соціально – психологічне походження і багаторівневу структуру з психофізіологічними, психологічними і соціально-психологічними рівнями і постає в іпостасях процесу, властивості і стану. Одним зі складових процесів емпатії є емпатійне розуміння, що має свою специфіку та розглядається як продукт соціалізації особистості і формується у взаємодії афективних, когнітивних і дієвих компонентів [47, с. 16].

Початковий сенс терміну «емпатія» був буквальним, він означав

процес занурення чи емоційного проникнення в стан іншого.

В концепціях емоційної емпатії наведені різні види емпатії, які іноді інтерпретуються як рівні емпатії:

1. Відповідна емоційна реакція на кшталт зараження, примітивна емоційна ідентифікація.
2. Співпереживання і співчуття як більш складні форми співучасті в емоціях іншого, їх переймання.

Концепцій чисто емоційного розуміння поняття емпатії на сучасному етапі небагато. Вони переважали в зарубіжній психології до 40-х років. У вітчизняну психологію термін «емпатія» був введений тільки на початку 70-х років Т.П. Гавриловою і спочатку власне емоційне трактування емпатії також було переважаючим.

Що ж відбувається з поняття «емпатія» по мірі його утвердження в психології?

В 1934р. в одній із своїх робіт Дж. Мід дає визначення емпатії як «здібності прийняти роль іншої людини». Поступово акцент переміщається з емоційної реакції на розуміння іншого певним чином: через «навмисне перетворення», «інтродекцію», «прийняття точки зору іншого». Процес, який розуміється таким чином, вже не може бути чисто емоційним: до афективного елемента тут додається когнітивний. Мова йде про «ідентичність ментальних процесів суб'єкта та об'єкта», «когнітивну реконструкцію внутрішнього світу іншої людини», «здатності передбачати поведінку інших людей».

Отже, розвиток уявлень про емпатію йде від розуміння емпатії як реагування почуттями на почуття до афективно-когнітивного процесу розуміння внутрішнього світу іншого в цілому.

Перші експериментальні дослідження емпатії проводились в рамках лабораторних та польових експериментів. Але з часом схеми експериментів почали критикуватися за їх штучність, за неможливість відтворення в спеціально сконструйованих умовах всієї повноти і тонкості процесів спілкування.

Новий імпульс до розвитку уявлень про емпатію і її дослідження в останні десятиліття був зроблений гуманістичною психологією, в першу чергу К. Роджерсом. Емпатія почала обговорюватися в контексті психотерапії, а слід за цим - у сфері реальної людської практики педагогічного процесу, сімейного життя і т.д.

К. Роджерс визначав емпатію як «спосіб існування з іншою людиною...Це означає ввійти у внутрішній світ іншого і бути в ньому як вдома. Це означає бути сензитивним до змін чуттєвих значень, які безперервно відбуваються в іншій людині. Це означає тимчасове проживання життя іншого, рух в ньому обережний, тонкий, без судження про те, що інший ледь усвідомлює...» [40, с. 62].

На такому розумінні ролі емпатії базується клієнт-центрований підхід до психотерапії. К. Роджерс підкреслював, що розуміння клієнта повинне бути без упередженості, стереотипності. Воно є дуже важливим для психологічного благополуччя людини. Загалом, саме по собі переживання стану, коли тебе зрозуміли, значно сприяє росту особистості. Інколи навіть намір зрозуміти може «вилікувати». Особливо це діє, на його думку, на психотичних особистостей. Усвідомлення того, що хтось намагається зрозуміти дивні, заплутані, неясні висловлювання хворого, спонукає його більше виражати себе, допомагає зрозуміти, що він є важливим для когось. «Емпатія - це найбільш сильний аспект діяльності психотерапевта, так як вона звільняє, вона підтверджує, вона вертає навіть найбільш переляканого клієнта до людського роду» [40, с. 54].

В своїх роботах К. Роджерс описав три особливості емпатичного процесу:

1. Збереження в емпатичному процесі власної позиції емпатуючого, збереження психологічної дистанції між ним та емпатованим, або, іншими словами, відсутність в емпатії ототожнення між переживаннями емпатуючого та емпатованого.

2. Наявність в емпатії співпереживання (яким би не було за своєю суттю переживання емпатованого), а не просто емоційно позитивне

ставлення (симпатії) емпатуючого до емпатованого.

3. Динамічний (процес, дія), а не статичний (стан, дія) характер емпатії [41, с. 114].

Треба відмітити, що перша із вказаних ознак емпатії (так звана умова «ніби») з'являється в роботах К. Роджерса вже в 50-х. роках: «Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Ніби стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «ніби». Так, відчуваєш радість або біль іншого, так як він їх відчуває, і сприймаєш їх причини так, як він їх сприймає. Але завжди повинен залишатися відтінок «ніби»: ніби я радію або сумую. Якщо цей відтінок зникає виникає стан ідентифікації» [41, с. 38].

Ця ознака емпатії відмічається К. Роджерсом в ряді його наступних визначень емпатії лише в неявній формі. Наведемо для прикладу одне з найбільш повних визначень емпатії, яке дане К. Роджерсом у книзі «Спосіб буття». Відмічаючи процесуальну, а не статичну природу емпатії, він пише: «Вона (емпатія) означає входження в особистий перцептивний світ іншого і обґрунтоване його пристосування. Вона припускає сензитивність до постійно змінних в цій іншій людині чуттєвих смислів, які плавно переходять один в одного, - до страху, або гніву, або ніжності, або ніяковості, або до чогось іншого, що переживає він або вона. Емпатія означає тимчасове проживання в житті іншої людини...Емпатія означає часте звіряння з людиною у відношенні точності ваших відчуттів і керування тими реакціями, які ви отримуєте від неї. Ви є надійним супутником людини в її внутрішньому світі» [41, с. 176].

Разом з тим концептуальне розрізнення емпатії та ідентифікації не було миттєвою дією, а, швидше, процесом, який, почавшись в середині 50-х. років, тривав майже два десятиліття і ознаменувався рядом проміжних «кентаври стичних» понять. У зв'язку з цим Дж. Уоткінс пише: «Під емпатією Роджерс розуміє здатність терапевта повно і точно розуміти реакції клієнта, а особливо вміщені в них переживання...». Дискутується питання, чи дійсно Роджерс вимагає, щоб розуміння було засноване на спільному переживанні,

яке терапевт відчуває в даний момент. В одній з робіт Роджерс писав: «Переживання разом з клієнтом, проживання його установок, але не в термінах емоційної ідентифікації зі сторони консультанта, а, швидше, в термінах емпатичної ідентифікації, коли консультант сприймає надії і страхи клієнта з допомогою емпатичного процесу, але без того, щоб самому в якості консультанта відчувати ці надії та страхи». В більш пізньому висловлюванні Роджерс визначає емпатію наступним чином: «Вона (емпатія) означає, що він (терапевт) відчуває і розуміє безпосереднє усвідомлення клієнтом свого власного особистого світу - це означає не тільки виявлення тих аспектів досвіду, які клієнт вже здатний вербалізувати, але й також тих не символізованих аспектів його досвіду, які якимось чином стають зрозумілими шляхом тонких невербальних проявів клієнта з допомогою чуттєвого радару психотерапевта. Вмілий психотерапевт відчуває світ клієнта, ніби він є його власним, але без втрати цього відчуття «ніби». Він стверджує, що якщо це «ніби» втрачається, то ми маємо справу із станом «ідентифікації». Роджерс вважає, що «як тільки емпатія перетворюється в ідентифікацію, консультант вже більше не здатний розуміти клієнта, оскільки для того, щоб він міг це зробити, необхідно, щоб він зберігав свою об'єктивність» [13, с. 149].

Якщо спочатку психотерапевти, які працювали в рамках клієнто-центрованого підходу (особливо Н. Раскін), наполягали на проживанні почуттів та установок клієнта для того, щоб відійти від медичної (діагностичної та інтерпретаційної) моделі терапевтичного процесу, то в більш пізніх роботах в рамках даного напрямку цілком однозначно підкреслювалась необхідність якості емпатії «ніби».

Т. Меррі, один з британських прихильників і пропагандистів особистісно-центрованого підходу, прямо вказує на цю особливість емпатії: «Особлива риса емпатії, яка робить її творчим способом буття в терапії, є в тому, що вона дозволяє нам увійти в особистий емоційний світ іншої людини, ніби ми були цією іншою людиною (без втрати почуття «ніби»)» [13, с. 150].

Пізніше К. Роджерс розповсюдив своє розуміння емпатії на інші сфери людського спілкування: учень - вчитель, дитина - батьки і т.д. К. Роджерс говорить про емпатію, як про важливу установку, властивість фасилітатора. Фасилітатором, тому, що сприяє процесу особистісного росту, навчання, спілкування, може бути, на його думку, не лише психотерапевт, а й вчитель, батьки, подружжя.

Завершуючи описання вкладу гуманістичної психології в розвиток уявлень про емпатію, можна сказати, що уявлення про афективно-когнітивну природу емпатії, яке затвердилося в середині 50-х. років, було доповнене і поглиблене введенням комунікативного компонента.

К. Роджерс, С. Труакс визначають комунікативний компонент як здатність передавати партнеру розуміння його переживань і його внутрішнього стану. С. Деніш, Н. Каган говорять про здатність відслідковувати і описувати внутрішній світ іншого в зрозумілих для нього словах. Т. Кіф в свою модель емпатичного процесу включає етап точної передачі іншому почуттів, які у нього виникли, у вербальній та невербальній формах. Таке розширення поняття емпатії означає, що при відсутності комунікативного компонента неможливо говорити про емпатію [40, с.148].

Акт емпатії може відбутися тільки тоді, коли ваш співбесідник відчуває, що ви його розумієте, бачите, чуєте. І про це він може дізнатися по тому, що ви говорите, робите, по вашій міміці, пантоміміці, не кажучи вже про конкретні вчинки.

Сучасні дослідження за даною темою можна умовно розділити на кілька напрямків:

- А. Шопенгауер, А. Валлон, Т. Гаврилова, Т. Ліпс, Р. Саллівен, П. Фресс, М. Шелер розглядають емпатію як емоційне явище;
- Р. Даймонд, С. Маркус, Д. Мід акцентують увагу на ідентифікації з партнером-афективною, когнітивною або на рівні соціальної поведінки;
- Д. Майерс, В. Петровська, К. Роджерс, Л. Стрелкова, В. Юсупов доповнюють уявлення про афективно-когнітивної природі емпатії комунікативним елементом;

– Ю. Гіппенрейтер, Л. Веденєєва, Т. Корягіна, Е. Козлова вводять термін «конгруентна емпатія», що позначає комплексну здатність проявляти емпатію в мові або діях і гнучко перемикається з афективного розуміння партнера на відповідь вираження власних емоцій, в тому числі негативних, зберігаючи загальне позитивне сприйняття ситуації.

Визначають такі рівні емпатії:

Перший рівень – це найнижчий рівень. До нього належать люди, які зазвичай зосереджені виключно на собі. Вони взагалі не цікавляться думками та почуттями оточуючих людей. Інколи такі люди бувають переконаними у тому, що розуміють інших людей. Та їх думка є хибною. Адже через цілковиту концентрацію на собі вони не здатні це досягнути.

Другий тип зустрічається найчастіше. Люди, яким притаманний цей рівень емпатії, можуть ігнорувати думки та почуття інших людей не постійно, а періодично.

Третій рівень – найвищий. Люди з високим рівнем емпатії є великою рідкістю. Вони завжди глибоко відчують оточуючих людей і здатні подумки відновити будь-які переживання свого партнера, розуміючи людей краще, ніж вони самі. Такі люди не нав'язують своєї думки і дають найефективніші поради. Люди з високим рівнем емпатії вважаються хорошими друзями та психологами.

Павелків Р.В., Корчакова Н. стверджують, що «залежно від тривалості перебігу процесу виокремлюють короткотривалу і довготривалу емпатію. Короткотривала розрахована на обмежений контакт з іншими людьми, у процесі якого людина стає на позицію іншої. Довготривала емпатія має більш тривалий перебіг і вимагає тіснішого спілкування з іншою людиною» [35, с. 113].

Н.Дефуа виділяє такі види емпатії:

1. Емоційна емпатія, заснована на механізмі проєкції та копіювання моторних і афективних реакцій іншої людини.

2. Когнітивна емпатія базується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія і т.д.).

3. Діяльнісна (поведінкова) емпатія проявляється як здатність людини передбачити афективні реакції іншої людини у конкретних ситуаціях.

Усі ці компоненти взаємодіють між собою [15, с. 15].

Особливої значущості проблема формування емпатії набуває у молодшому шкільному віці. Молодший шкільний вік – це вік 6-11-річних дітей, що навчаються у 1-4-их класах початкової школи. Вікові межі та психологічні характеристики цього періоду визначаються теорією психічного розвитку.

Проведений теоретичний аналіз поняття емпатії дає нам можливість розглядати її відносно віку ранньої юності як здатність старшокласника емоційно реагувати на стан іншої людини. Вона передбачає уміння правильно розпізнавати емоційний стан іншої людини, проявляти співчуття, співпереживання, бажання надавати реальну допомогу.

1.2. Психологічні особливості особистісного становлення у період ранньої юності

Образи юності в різних культурах і в різні періоди істотно різні. Так, античні і середньовічні автори зазвичай асоціюють юність з розквітом фізичної сили та воїнської доблесті, але одночасно – з незаангажованістю та інтелектуальною незрілістю. В тих умовах молода людина мала недостатньо можливостей для самовизначення, від неї вимагали насамперед слухняності і поваги. Прискорення темпу суспільного розвитку, послаблення впливу батьківської сім'ї, розширення діапазону індивідуального вибору професії, стилю життя тощо сприяли появі нового образу юності, який підкреслює момент свідомого самовизначення [34, с. 180].

В юності у молодій людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформуванню внутрішню позицію стосовно себе («Хто Я?», «Яким Я повинен бути?»), стосовно інших людей, а також до

моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. «Честь», «гідність», «право», «обов'язок» та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності.

Юність – період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже не підлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою.

Юнаки і дівчата прагнуть до ідентифікації з собою, з однолітками тієї самої статі, а також один з одним. У цьому віці юність готова пережити почуття першого кохання. В кожного воно індивідуальне не тільки за часом прояви (за віком), але й за силою його переживання. Одні відчують глибоке почуття, інші – поверхові емоції. [8, с. 99].

Багато що при розв'язанні проблем залежить від міри розвитку моральної самосвідомості. Розпочавши в підлітковому віці створення своєї особистості і свідому побудову способів спілкування, молода людина продовжує цей шлях удосконалення значущих для себе якостей в юності. Однак, у одних – це духовне зростання через ідентифікацію з ідеалом, а в інших – вибір для наслідування антигероя і пов'язані з цим наслідки розвитку особистості.

Юнак залишається легковразливим – погляд, слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій та самосприйняття. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати зустрічні дії, які допоможуть протистояти безапеляційному вторгненню; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила.

У цей період життя людина вирішує, в якій послідовності вона докладе свої здібності для реалізації себе у праці та в житті. Юність –

надзвичайно значущий період у житті людини. Вступивши в юність підлітком, молода людина завершує цей період справжньою дорослістю, коли вона дійсно сама визначає для себе свою долю: вона планує своє місце серед людей, свою діяльність, свій спосіб життя. Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо.

В юності набуває нового розвитку механізм ідентифікації–уособлення. Саме в юності загострюються здатності до відчування станів інших, здатності переживати емоційно ці стани як свої власні. Ідентифікація робить сферу почуттів людини тоншою, багатшою і одночасно вразливішою. Водночас саме в юності загострюється потреба до уособлення, прагнення обмежити свій унікальний світ від вторгнення і сторонніх, і близьких людей для того, щоб через рефлексії закріпити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Уособлення як засіб утримання дистанції при взаємодії з іншими дозволяє молодій людині зберегти свою індивідуальність на емоційному і раціональному рівні спілкування [34, с. 182]..

Юність – це пора можливої безоглядної закоханості і можливої нестримної ненависті. Кохання – завжди ідентифікація найвищою мірою: ненависть – завжди відчуження крайнього ступеня. Саме в юності людина занурюється в ці амбівалентні стани.

В юнацькому віці відбуваються істотні морфофункціональні зміни, завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Життєдіяльність в юності ускладнюється: розширюється діапазон соціальних ролей та інтересів, з'являється все більше дорослих ролей з відповідною їм мірою самостійності і відповідальності. На цей вік припадає багато критичних соціальних подій: одержання паспорта, настання кримінальної відповідальності, можливість

реалізації активного виборчого права, можливість вступу до шлюбу. Перед кожним постає задача вибору професії і подальшого життєвого шляху.

Але поряд з елементами дорослого статусу юнак все більше зберігає певну міру залежності, яка йде з дитинства: це і матеріальна залежність, і інерція батьківських настанов, пов'язаних з керівництвом і підпорядкуванням. Неоднозначність положення юнацтва в сім'ї і суспільстві і різнорівневість вимог до нього зближує цей період з підлітковим і знаходить відображення в своєрідності психіки.

Психологічним критерієм переходу від підліткового до юнацького віку є різка зміна внутрішньої позиції, зміна ставлення до майбутнього. Якщо підліток, на думку Л.І. Божович, дивиться на майбутнє з позиції нинішнього, то юнак (старший школяр) дивиться на нинішнє з позиції майбутнього. В юності відбувається розширення часового горизонту — майбутнє стає головним виміром. Змінюється основна спрямованість особистості, яка тепер може позначатися як прагнення до майбутнього, визначення подальшого життєвого шляху, вибір професії.

Початок цього процесу відноситься до підліткового віку, коли підліток замислюється про майбутнє, намагається його передбачити, створює образи (малює картини) майбутнього, не замислюючись при цьому про засоби його досягнення. Суспільство, в свою чергу, ставить перед молодою людиною конкретну і життєво важливу задачу професійного самовизначення, і таким чином створюється характерна соціальна ситуація розвитку. В 9-му класі середньої школи і ще раз у 11-му класі школяр неминуче потрапляє в ситуацію вибору — завершення чи продовження освіти в одній з його конкретних форм, вступу до трудового життя тощо. Соціальна ситуація розвитку в ранній юності — «поріг» самостійного життя.

Складність ситуації вибору дев'ятикласника в тому, що часто ні він сам, ні навіть його батьки повною мірою не усвідомлюють переломність моменту, його значущість, для наступного життя. Практика свідчить про те, що саме на цьому етапі рішення приймається часто випадково, під впливом зовнішніх обставин: подруга вмовила піти вчитися разом, коледж знаходиться поблизу

від місця проживання... А пізніше вже здобута, але нелюбима професія помічає пунктиром життєвий шлях. Звичайно, все ще можна змінити, але втрачено час, здобувається досвід невдач, занижена самооцінка тощо.

В юності відбувається принципово важлива зміна в міркуваннях про майбутнє, тепер предметом обмірковувань стає не тільки кінцевий результат, але й способи та шляхи його досягнення. Особливої складності знабула задача професійного орієнтування в сучасних соціокультурних умовах, коли старші (батьки і вчителі) часто самі не впевнені в правильності своїх порад.

Деякі психологи вважають, що ця особливість – самостійність зустрічі зі світом, що змінюється – взагалі є специфічною для юності. В процесі кризи 17 років (від 15 до 18 років) розв'язується задача становлення людини як суб'єкта власного розвитку.

Юність не є стійким періодом онтогенезу, і можливі найрізноманітніші індивідуальні варіанти розвитку. Крім того, рання юність (старший шкільний вік) на відміну від іншого періоду, відрізняється вкрай нерівномірним розвитком як на міжіндивідуальному рівні, так і на внутрішньоіндивідуальному (час настання біологічної, когнітивної, соціальної, емоційної зрілості в однієї і тієї самої дитини часто не співпадає).

Період юності складає частину розгорнутого перехідного етапу від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Разом з тим, це відносно самостійний період, який має власну цінність. Його необхідність диктується ускладненням соціального життя і тих вимог, які сучасне розвинене суспільство ставить до рівня професійної освіти і особистісної зрілості дорослих представників. У вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної та громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Виділяють *ранню юність* (від 15 до 17 років) – це старші класи середньої школи і *пізню юність* (від 17 до 21 року) – вища школа.

Рання юність відрізняється нерівномірністю розвитку як на міжіндивідуальному (відмінності між старшокласниками за фізіологічними

параметрами), так і на внутрішньоіндивідуальному рівні (неспівпадання часу настання біологічної, когнітивної, соціальної, емоційної зрілості в індивіда). Невизначеність положення (в одних ситуаціях визнають дорослим, в інших – ні) і вимог, що ставляться перед юнаками, по-своєму переломлюється в юнацькій психіці.

1.3. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках

Емпатія являє собою відображення світу на емоційному рівні. Якщо мають місце емоції, то це означає, що задіяні життєві потреби. Тому суб'єкт впливу шляхом емпатії, на відмінну від суб'єкта імперативного або маніпулятивного впливу, завжди реалізує в ньому свої життєві потреби. І це не тільки абстрактне судження, але й доведений життєвий факт. Емпатія сприймається тими, хто її відчуває, як життєво важлива подія, до якої вони прагнуть знову і знову. Деякі люди надають їй священного і глибоко особистого значення. Співчуття дає змогу людям знімати напругу і сприяє розв'язанню важливих проблем [37, с. 9].

Аналізуючи емпатію, як засіб впливу на іншу людину, ми передбачаємо можливість сумнівів щодо самої наявності такого впливу. Оскільки емпатія, у своєму граничному варіанті, передбачає, що дві системи у стані діалогу починають утворювати певний єдиний простір та час, створюючи так зване «співчуття», - вплив (у традиційному «суб'єкт - об'єктному» розумінні цього поняття) перестає існувати, поступаючись місцем просторово - часовій єдності цих систем. Але саме ця єдність і забезпечує умови для справжніх змін та розвитку, демонструючи так званий «парадокс впливу».

Вони дослідили кілька можливостей впливу на поведінку людини шляхом сприйняття цієї поведінки. По-перше, такий вплив відбувається в будь - якому спілкуванні, незалежно від того, наскільки співрозмовники відчувають стани одне одного, і знаходить відображення в тому, що кожен

співрозмовник прагне поводити себе адекватно до ситуації. Тобто впливу зазнає поведінковий фасад індивідуальної діяльності, тоді як смисловий рівень старанно захищається від сторонніх. Такий вплив виникає передусім тоді, коли люди пов'язані лише зовнішніми, поверховими зв'язками спільного перебування у функціонально - рольовому середовищі. І оскільки в такій взаємодії емпатія присутня менше, аніж у будь - якій іншій.

Друга форма впливу шляхом сприйняття відбувається лише в межах інформаційно - особистісного спілкування, коли партнери відкривають одне одному справжні мотиви своєї життєдіяльності. Іншими словами, поглядам партнерів відкривається внутрішній світ одне одного, причому не як об'єкт оцінки і сприйняття, а через співпереживання і співучасть з ним. За таких умов впливу зазнає вже не зовнішнім поведінковий шар, а рівень цінностей і смислів. Таким чином, співчуття дає змогу спостерігати глибинні переживання іншої людини, а виходячи з викладеної вище закономірності, спостереження їх змінює [27, с. 21].

Отже, серед багатьох засобів впливу на іншу людину є і вплив за допомогою співчуття, вплив співчуттям. Важливо зазначити, що зміни, які відбуваються в наслідок дії емпатії, не є результатом обмеженого впливу жодної зі сторін спілкування. Ці зміни виступають швидше як наслідок спільності їхніх бажань, на основі якої і виникає сама емпатія. Ці зміни відбуваються за об'єктивним законом, а тому і їхній напрямок визначається і не свідомістю одного з партнерів по спілкуванні, а самою природою.

Використання емпатії завжди означає певний ризик. По-перше, ніколи не можна знати напевне, що діється у внутрішньому світі іншої людини. Коли до емпатуючого «приходить» відчуття знання цього, він немає жодного підтвердження, окрім цього свого почуття. Ризик у цьому значенні означає «ризик помилки». По-друге, емпатія високого рівня завжди передбачає, що емпатуючому відкриваються такі частини внутрішнього світу іншої людини, які для самої цієї людини не є очевидними в певний момент. Тому існує «ризик невчасності» розкриття певних істин, до яких емпатована людина може бути не готова.

Тому емпатія завжди передбачає часте звіряння з емпатованою людиною щодо точності своїх відчуттів і керування тими реакціями, які ми отримуємо від неї. Проілюструвати це положення можна за такою схемою:

- Емпатуючий спостерігає за вербальною та невербальною поведінкою емпатованого і свідомо чи несвідомо добирає стимули з потенціалом впливу на нього.

- Емпатуючий реагує на емпатованого вербальною та невербальною поведінкою.

- Емпатуючий знову спостерігає за поведінкою емпатованого і, якщо потрібно, обирає інші стимули (навички) з можливістю сприяння змінам емпатованого [27, с. 20].

Слід зазначити, що дієвість емпатії не залежить від форми виявлення. Емпатія з максимально редукованим поведінковим компонентом може бути набагато ефективнішою, ніж емпатія з великою кількістю «комунікативних компонентів». Емпатований сприймає співчуття не стільки в наслідок його виявлення у вербальній чи невербальній поведінці емпатуючого, скільки завдяки сприйняттю інших, тонших складових загального семантичного простору комунікації. «Акцент на комунікативному компоненті емпатії, як показує досвід, може призводити до вихолощування власне емоційного, первинного моменту емпатії» [44, с. 35].

Потрібно зазначити, що вплив шляхом емпатії, як форми розвивальної стратегії впливу, не є універсальним. Тепер слід звернути увагу на деякі обмеження у використанні такого впливу:

1. Ефективність впливу шляхом емпатії визначається не стільки реально існуючим рівнем останньої, скільки уявленням про цей рівень з боку об'єкта впливу. Так під час психокорекційної роботи найбільші особистісні зміни (а саме позитивні зміни за профілем ММРІ, за окремими шкалами, включаючи егоцентризм, зменшення тривожності, вищий рівень за шкалою динамічності, створений для оцінки психотерапевтичного процесу) продемонстрували клієнти, які відмітили найвищий рівень емпатії у своїх консультантів. Зв'язок між позитивними особистісними змінами та уявленням

про рівень своєї емпатичності у консультантів виявився значно меншим.

На підставі цього було зроблено висновок, важлива не тільки реальна емпатія, а й сприйняття її наявності іншим.

2. Готовність сприймати або не сприймати емпатію консультанта, у свою чергу, виявилась пов'язаною зворотним зв'язком з тривожністю клієнта. Більш тривожні клієнти демонстрували меншу готовність визнавати співчуття консультантів, Вони були хильні інтерпретувати емпатію як відсутність або нестачу зацікавленості, безумовне позитивне ставлення — як байдужість, а сердечність як загрозову близькість. Крім того, реальні переживання консультанта тривожні клієнти можуть сприймати як фальшиві.

3. Емпіричним шляхом було також встановлено, що чим серйознішими були проблеми, з якими зверталися клієнти, тим менше вони хотіли (чи були здатні) сприймати емпатичність консультанта. Причому виявилось, що хворі на шизофренію люди не тільки були майже не здатні сприймати емпатичність психологів, але при низькому рівні останньої демонстрували негативні зміни за кількома параметрами: погіршувалось фізичне самопочуття; підвищувався рівень тривожності й егоцентризму. Отже, можна сказати, що в той час, як наявність емпатії сприяє позитивному впливу на клієнта, - її відсутність спричиняє негативний вплив. Останній факт особливо підкреслює важливість емпатії і показує її дієвість та силу.

Експериментальні дослідження, які проводилися в Америці, продемонстрували, що досвідченіші психологи пред'являли вищий рівень різних компонентів емпатії, ніж менш досвідчені, і більш вдало передавали ці компоненти своїм клієнтам. Таким чином вони не тільки пред'являли вищий рівень емпатії, але й сприймалися як такі. Тому клієнти досвідченіших психологів після курсу психотерапії демонстрували більше конструктивних особистісних змін [30, с. 14].

Психологи і вчителі найчастіше стикаються з необхідністю настроюватись на іншу людину, щоб здійснити бажаний вплив. Бо саме для них важливо, щоб їхній вплив, по - перше, не був поверховим, стосувався внутрішнього світу. Це комівояжер ставить за мету свого впливу отримати

лише певну поведінкову реакцію, на зразок придбання товару. А психологи так само, як і вчителі, працюють здебільшого заради глибинних змін. А по друге, саме для них важливо, щоб вплив був корисним саме для тих, кому він адресований. «Не зашкодити!» залишається і залишатиметься одним з принципів їхньої роботи.

Переживання людини не є непоміченим іншими людьми, що характеризує одну із найголовніших сутностей людини: взаєморозуміння, співпереживання, співчуття, співучасть. Без цього неможливе не лише колективне, але й індивідуальне існування. Відгук однієї людини на переживання іншої називають емпатією. Для того щоб уточнити поняття емпатія необхідно розглянути її причинно-наслідкові відносини. Не викликає сумніву, що джерелом виникнення емпатії являється емоційний стан іншої людини. З першою формою емпатії пов'язане еґоїстичний зміст мотиваційної тенденції індивіда, коли його емоціональне переживання за іншого базується на потребі в особистому добробуті. Емпатія, як феномен міжособистісного контакту регулюється не тільки взаємовідношенням з людьми, але характеризує моральні якості людини. Емоційна форма емпатії, як правило, «виникає при опосередкованому сприйнятті переживань іншого, і в ситуації не благополуччя іншого переживається як жалість, смуток» [33, с. 69].

Емпатичні переживання можуть бути з любим знаком емоційного стану суб'єкта. Доволі логічним є те, що при переживаннях задоволеності, радості людини не так гостро потребує в емоціональному відгуку, хоча це теж є важливим для нього. Більш суттєвим для людини являється ситуація, коли він відчуває не благополучність, і когнітивна емпатія інших людей, і тим більше емоціональна і поведінкова емпатія, так чи інакше допомагає йому справитися з неприємними почуттями, які переживаються.

Форма емпатії залежить від типу міжособистісних стосунків. Якщо когнітивна та емоційна емпатія можлива за будь-яких типів стосунків, навіть не зовсім визначених, то поведінкова, дійова емпатія характерна для близьких взаємостосунків. Емпатія - соціальне схвалена якість особистості, вона підтримується суспільними нормами життя. Але вона може мати

індивідуальний, вибірковий характер, коли реакція виникає на переживання не будь-якої людини, а тільки значимої.

Останнім часом дослідженню емпатії приділяється більше уваги, так як вивчення цього феномена людських відношень має велике теоретичне і практичне значення. Для розвитку теорії особистості і міжособистісних відношень розробка проблеми емпатії очевидна, так як без знання її механізмів взагалі не можна зрозуміти сутність людської природи [16, с. 224].

Розглядаючи емпатичне реагування в контексті всіх перелічених факторів, можна рахувати, що емоціональної емпатії перехідної форми як співчуття, близьке до поведінкової емпатії. Низькі показники емпатійного реагування відповідно свідчать про емоціональну емпатію у формі співпереживання, коли індивід проявляє «тривогу за себе» більше, ніж «тривогу за іншого».

Перш за все потрібно диференціювати об'єкт, або джерело, переживань і суб'єкт емпатії. Другим безумовним фактором потрібно визначити, що емпатія як процес включає когнітивний момент і потім вже емоційний у вигляді суб'єктивного і об'єктивного емпатичного реагування. Дійова форма емпатії як вища форма і заключна фаза емпатії являється складним феноменом психофізіологічної і соціальної — психологічної діяльності людини. Відповідно до трьох блоків емпатії може мати три форми: когнітивна; емоційна; дійова емпатія, коли люди не тільки розуміють стан один одного, співпереживають і співчують, але і здійснюють взаємну допомогу. Вища форма емпатії виражає в повній мірі між особистісну ідентифікацію. Ідентифікація в цьому випадку не лише мислительна, але і дійова. Вища форма емпатії, проявляється в міжособистісних стосунках, характеризує не тільки психологічну, але і моральну сутність людини. Таким чином, емпатія як предмет дослідження повинна вивчатися комплексом наук про людину - фізіологічною, психологічною, соціологічною і етикою [18, с. 238].

1.4. Емпатія як об'єктивна характеристика вдалого особистісного розвитку

За останній час дослідженням емпатії приділяється багато уваги, так як вивчення цього феномену міжособистісних стосунків має велике теоретичне і практичне значення. Розробка проблем емпатії важливе для розвитку теорії особистості і міжособистісних стосунків, оскільки без знання її механізмів взагалі неможливо зрозуміти сутність людини як суспільної істоти. На думку багатьох авторів, прикладна роль дослідження емпатії більш суттєва. В практичній діяльності людей характер їх взаємовідношень має вирішальне значення, так як зараз фактично відсутні суцільно індивідуальні види діяльності. Праця і відпочинок стають в повному розумінні цього слова колективними, що примушує виробляти спеціальні рекомендації з ціллю підвищення ефективності суспільної діяльності [13, с. 114].

Емпатія виникає і формується у взаємодії, у спілкуванні. В основі цього процесу лежить механізм усвідомленої чи неусвідомленої ідентифікації. Остання, в свою чергу, являється результатом дії більш фундаментальної якості людини — здатність ототожнити себе, свою особистість, поведінку, стан з іншими людьми. Емоційна форма емпатії, як правило, виникає при безпосередньому сприйнятті переживань іншої людини, і в ситуації його неблагополуччя переживається як жаль, смуток, співчуття.

В сучасній психології дослідниками у вивченні проблем емпатії стали А. А. Мегрбан, Б. І. Додонов, П. Я. Гофман, В. В. Авраменкова, Г. М. Бреслав, В. Г. Маранцман.

А. А. Мегрбан дає наступне визначення поняттю емпатії. Емпатія - це емоціональний відгук людини на переживання Інших людей, які проявляються у співпереживанні, так і в співчутті. В його дослідженні феномен емпатії включає в себе три компонента: 1) емпатична тенденція - здатність до співпереживання; 2) тенденція до приєднань - здатність до проявів тепла, дружелюбності, підтримки; 3) сензитивність до відраз -

здатність до виникнення адекватного почуття провини, сприйняття критичності на свою адресу [26, с. 117].

Б. І. Додонов створив свою класифікацію «цінних емоцій», в якому співпереживання, яке виникає на основі потреби в допомозі, співпраці, покровительству, тобто емпатію, яку називає альтруїстичними емоціями. При цьому виділяють: 1) бажання допомагати іншим; 2) почуття турботи за інших; 3) співпереживання радості і невдач іншого; 4) почуття жалю. [23, с.40].

У рамках вікової психології в результаті проведення свого дослідження Т. П. Гаврилова виділила два види емпатії: 1) співпереживання, тобто переживання суб'єктом тих почуттів, котрий відчуває інший, через ототожнення з ним; 2) співчуття, тобто переживання суб'єктом з приводу почуттів іншого, інших почуттів [13, с. 108].

Подібне розуміння феномену емпатії лягло в основу експерименту Т. П. Гаврилової по дослідженню здібностей до співпереживання і співчуття. Для експерименту була складена методика проєктивного типу, тобто метод незакінчених розповідей, побудованих таким чином, щоб головний герой розповіді - завжди знаходився в конфлікті з іншим персонажами. При цьому головний герой завжди „жертва“, а інший персонаж - джерело конфлікту. Однак обидва відчувають однаково важкі переживання. В даному експерименті метод незакінчених розповідей дозволив виявити виділені Т. П. Гавриловою види емпатії, виявити у досліджуваних тенденцію до визначеного способу емоційного відгуку на не благополучність іншого, виділити тих дітей, у котрих співпереживання або співчуття сформувалось, як стійка якість [12, с. 117].

У підлітків, на думку Т. П. Гаврилової, переважає тенденція до акультруїстичної поведінки і співчуття - як основний вид емпатії - в зв'язку з потребою в благополуччі іншого, в той час як для молодших школярів та молодших підлітків характерна егоїстична поведінка.

Г. М. Бреслав займався проблемами виховання емпатії, ним були зроблені висновки на основі того, яким чином людина здатна приймати та

програвати роль, котра стимулює до розвитку здібностей ототожнювати себе з іншими, поставити себе в позицію іншого. Очевидно, що здібності до емпатії в значній мірі підринає істотний егоцентризм особистості [5].

Іншим, не менш важливим виховним засобом являється анімізм, тобто одушевління всього оточуючого, що переслідує дві цілі: згладити болючу уяву дитини і сформувати співпереживання по відношенню до інших.

Третій виділений дослідником спосіб - це розвиток емпатії з допомогою засобів художньої літератури, творів мистецтва. В.Г. Маранцман, зі своєї сторони, вказує на те, що художня література являється універсальним засобом виховання емпатії для всіх вікових груп. Потрібно лише враховувати особливості вікового сприйняття художньої літератури.

На даний час в психології з'явилося багато робіт по вивченню емпатії, тематична розробка яких зближує психологів і фізіологів. Про наявність або відсутність феномену говориться лише в тому випадку, коли емоційний компонент взаємодії замінюється на суб'єктивний (психологічний) і об'єктивний (фізіологічний) рівень. По фізіологічним параметрам - частота пульсу, шкірно - гальванічні реакції (ШГР), - а також по суб'єктивному заключенню опитанту судячи про його ступінь емоційної емпатії.

Інша різновидність експериментів з одно направленою емпатією проводиться таким чином: підставні особи (актори) зображають переживання, а у піддослідних фіксуються зміни рухової активності, вегетативних реакцій, суб'єктивних станів. Спеціально розробляються тести, які дозволяють визначити ступінь емпатії піддослідного на описову ситуацію не благополучності якоїсь людини. Суб'єктивним звітам піддослідних в даних експериментах приділяється велика увага, що дозволяє диференціювати явище співпереживання і співчуття.

Багато дослідників вказують, що ШГР може служити тонким індикатором навіть прихованих форм емоційного збудження. Так, у двох партнерів, які вирішують спільну задачу в умовах, коли один „ карається", а інший тільки бачить це, фіксується хвильно подібна активність, тобто проявляється емоційна емпатія (на фізіологічному рівні). Оскільки кожен із

партнерів почергово опиняється в ситуації „ карає мого" І „ винуватого", то, на думку Н. Н. Обозова, можна виявити емоційну емпатію в парі як цілісною соціальне - психологічним і психофізіологічним утворенням. В даному випадку загально прийнятий вираз „група як цілісний організм" наповнюється реальним змістом [29, с. 105].

Н. Н. Обозов рахує, що в емпатичному ШГР - реагуванні закладена взаємність відношень. Подумки або емоційно ставлять себе на місце іншого, який переживає які не будь почуття, суб'єкт включає цього іншого у свій внутрішній світ, роблячи його частиною своєї власної сутності. В цьому складається процес міжособистісного єднання, коли взаємодіючі особистості утворюють відносну замкнуту систему «суб'єкт - суб'єкт». Виникає своєрідний обмін емоціональних станів, формується інтимна сторона людської життєдіяльності. З точки зору сумісності людей, важко переоцінити важливість емпатичних переживань. Вони характеризують інтимний рівень сумісності [29, с. 99].

Феномен емпатії виступає, як основний механізм регуляції міжособистісних відносин. Як одночасно, так і поступово кожний із компонентів (когнітивний, емоційний, афективний, предикативний, поведінковий) стають ведучими в регуляції в міжособистісних відносинах. Так, по мірі посилень взаємної залежності в еволюції відношень від знайомства до дружби підвищується ймовірність включення всіх механізмів в регуляції відношень. Довго тривалість існування взаємних відношень також підвищує число компонентів І ступінь їх включеності. Більша різноманітність відношень проявляється при стиканні неоднакових типів особистості, тим більше коли їх більше двох. Завдання котрі постають перед окремою особистістю, приводять в рух ресурси всіх трьох компонентів психіки: когнітивні, афективні, поведінкові. При цьому одні люди можуть сомоорганізуватися і « включити» необхідний компонент, для інших це представляє велику складність. Тим більше, що гармонійно розвинута особистість повинна постійно вдосконалювати всі три компоненту. Теж саме відбувається, коли завдання (когнітивні, комунікативні, поведінкові)

виникають перед двома, трьома і більше кількістю людей. Достатньо жорстка необхідність рішення завдань примусити групу розривати потрібний компонент. Спостерігається більш висока ймовірність міжособистісної компенсації компонентів, а ніж внутрішньо особистісною. Все це створює передумови для розвитку особистості в колективі і через колектив.

Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз проблеми емпатії дав змогу констатувати:

1. У сучасній психології поняття «емпатія» інтерпретується як здатність індивіда емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їх стан, відчуття і думки.

2. В сучасній психології дослідниками у вивченні проблем емпатії стали А. А. Мегрябан, Б. І. Додонов, П. Я. Гофман, В. В. Авраменкова, Г. М. Бреслав, В. Г. Маранцман.

3. Визначають такі рівні емпатії: перший рівень – це найнижчий рівень, до якого належать люди, які зазвичай зосереджені виключно на собі; другий тип зустрічається найчастіше, люди, яким притаманний цей рівень емпатії, можуть ігнорувати думки та почуття інших людей не постійно, а періодично; третій рівень – найвищий, що притаманний людям з високим рівнем емпатії, які є великою рідкістю.

4. Рання юність відрізняється нерівномірністю розвитку як на міжіндивідуальному (відмінності між старшокласниками за фізіологічними параметрами), так і на внутрішньоіндивідуальному рівні (неспівпадання часу настання біологічної, когнітивної, соціальної, емоційної зрілості в індивіда). Невизначеність положення (в одних ситуаціях визнають дорослим, в інших – ні) і вимог, що ставляться перед юнаками, по–своєму переломлюється в юнацькій психіці.

5. Емпатія може мати три форми: когнітивна; емоційна; дійова емпатія, коли люди не тільки розуміють стан один одного, співпереживають і

співчують, але і здійснюють взаємну допомогу. Вища форма емпатії виражає в повній мірі між особистісну ідентифікацію. Ідентифікація в цьому випадку не лише мислительна, але і дійова. Вища форма емпатії, проявляється в міжособистісних стосунках, характеризує не тільки психологічну, але і моральну сутність людини. Таким чином, емпатія як предмет дослідження повинна вивчатися комплексом наук про людину - фізіологічною, психологічною, соціологічною і етикою.

6. Емпатія виникає і формується у взаємодії, у спілкуванні. В основі цього процесу лежить механізм усвідомленої чи неусвідомленої ідентифікації.

7. Феномен емпатії виступає, як основний механізм регуляції міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Характеристика вибірки, етапів та методик дослідження

З метою дослідження розвитку емпатії у старшокласників у загальноосвітній школі було проведено констатувальне експериментальне дослідження. Експериментом, який здійснювався у природних умовах у Глушицькій гімназії Сарненської міської ради Сарненського району Рівненської області, були охоплені 58 старшокласників 10-А та 10-Б класів, з яких 30 осіб входило до експериментальної групи (далі – ЕГ) та 28 осіб – до контрольної групи (далі – КГ).

Проведення психологічних досліджень визначало вирішення таких завдань:

1. Здійснити аналіз вивчення рівня сформованості емпатійності у старшокласників.
2. Обрати необхідні методики та провести дослідження на визначення рівня розвитку емпатії у період ранньої юності.
3. Здійснити кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих в процесі дослідження даних.
4. Розробити рекомендаційну психокорекційну програму та практичні рекомендації студентам гуманітарних та технічних спеціальностей, щодо розвитку емпатії та емпатичних здібностей.

Для здійснення поставлених завдань проведення експериментального психологічного дослідження здійснювалося у кілька етапів.

Для визначення рівня розвитку емпатії у старшокласників, нами було застосовано психодіагностичний інструментарій, а саме: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М. Даний етап проводився з використанням обраної

нами психодіагностичної методики, оцінювання якої дозволило визначити рівні розвитку емпатії в різних сферах людського життя та загальну картину рівня розвитку емпатії у старшокласників.

1. *Методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В.*

Мета дослідження цієї методики полягала у вияві емпатії, тобто здатності особистості співпереживати проблемам інших людей. Результати експериментальних досліджень представляють по шести шкалах з номерами певних тверджень. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння сутності будь-якого іншого людини, на його стан, проблеми і поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. Емоційний канал емпатії фіксується здатність емпатичність входити в емоційний резонанс з оточуючими - співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини. Прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки у випадку. Якщо сталася енергетична підстроювання до партнера. Співучасть і співпереживання виконує роль сполучної ланки між людьми. Інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються та узагальнюються різні відомості про партнерів. Установки, які або перешкоджають емпатії. ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умогляду різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичних сприйняття. Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важливе комунікативне властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичних розуміння.

Ідентифікація - важлива умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Методика Бойко В.В. містить 36 питань, які оцінюються випробуванням за принципом згоди або незгоди із запропонованими твердженнями. Підраховується число відповідей, відповідних «ключу» кожної шкали (кожна відповідь яка співпадає, з урахуванням знаку, оцінюється відповідним балом), а потім визначається їх загальна сума (Додаток А). Оцінки за кожною шкалою можуть варіюватися від нуля до шести балів та вказують на значимість конкретного параметра в структурі емпатії. При аналізі показників шкал оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії.

2. Методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. та Епштейном Н.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Респондент повинен оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити зміст ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стевів (Додаток Б).

3. Методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М.

Ця методика дозволяє виявити рівень емпатійних тенденцій де необхідно, відповідати (так або ні) на кожне з 36 тверджень (Додаток В). Також за допомогою цієї методики визначається не тільки загальний рівень емпатії, але й її рівні в різних сферах людського життя, які можна виявити за допомогою шести діагностичних шкал:

1) Шкала «Емпатія з батьками» дозволяє виявити здатність до співчуття, співчуття власним батькам, небайдужості до їх життя, почуттів, настрою. Схильності розуміти членів сім'ї та прощати образи.

2) Шкала «Емпатія з тваринами» визначає здатність до співчуття тваринам, інтерес до них, можливість взяти до себе в будинок бездомну тварину і надати допомогу потерпілому.

3) Шкала «Емпатія зі стариками» діагностує схильність до співчуття, співпереживання, участі до людей старшого покоління, розумінню і терпінню до їх іноді зайвої турботи, дратівливості, можливим несправедливим докорів під час їх хвороби.

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

5) Шкала «Емпатія з героями художніх творів» виявляє схильність до співчуття героям фільмів / книг, здатності вжитися в його роль, більш глибокому сприйняттю сюжету, суті змісту історії, акценті на переживаннях самих героїв, а не їх дій.

6) Шкала «Емпатія з незнайомими або малознайомими людьми» діагностує здатність до співпереживання іншим людям, небайдужості до їх бід і долі, можливості вислухати і допомогти людині при необхідності.

В процесі обробки результатів використовуються додаткові шкали нещирості, достовірності та психологічного захисту, які дозволяють з високою точністю оцінити отримані показники.

2.2. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Аналіз наукової літератури психологічних особливостей емпатії у ранній юності показав, що розвиток та прояв емпатійних здібностей відіграють важливе значення як для становлення їх особистості в суспільстві, так і для особистісного зростання.

З метою визначення психологічних особливостей прояву емпатії у старшокласників було проведене експериментальне дослідження, учасниками якого стали учні 10-х класів Глушицької гімназії віком 15-16 років. Вибірка становить 58 респондентів (30 респондентів - ЕГ та 28 респондентів - КГ).

Емпіричне дослідження визначення загального рівня емпатійних здібностей особистості за методикою Бойко В. В. демонструє, що високий рівень емпатійних здібностей мають 20% респондентів ЕГ та 21,4 % - респондентів КГ. Високим є показник середнього рівня емпатичних здібностей: це 43,3% у ЕГ та 42,9 % у КГ. Занижений рівень емпатійних здібностей виявлено у 23,3 % та 21,4% старшокласників у ЕГ та КГ відповідно. Також було виявлено і респондентів із дуже низьким рівнем емпатійних здібностей, що становить 13,3% у ЕГ та 14,3% у КГ (Додаток Г).

Кількісні показники отриманих результатів загального рівня емпатійних здібностей за методикою Бойко В.В наведено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати визначення рівня емпатійних здібностей за Бойком В. В.

Рівень	Розподіл за групами					
	ЕГ		КГ		Загальний результат	
	кількість учнів	%	кількість учнів	%	кількість учнів	%
Високий	6	20	6	21,4	12	20,7
Середній	13	43,3	12	42,9	25	43,1
Занижений	7	23,3	6	21,4	13	22,4
Дуже низький	4	13,3	4	14,3	8	13,8

Згідно з отриманими даними, приходимо до висновку, що у значної частини старшокласників виявлено занижений та дуже низький рівень емпатії. Це дає підстави стверджувати, що у цієї вибірки юнаків виникають труднощі щодо глибокого розуміння емоційних станів інших людей та адекватного реагування на них. Цілком вірогідно, що справжні емоційні

переживання інших людей виявляються несподіваними для цієї частини респондентів.

Порівняння отриманих результатів рівнів емпатійних здібностей експериментальної та контрольної групи відображено за допомогою діаграм (рис.2.1)

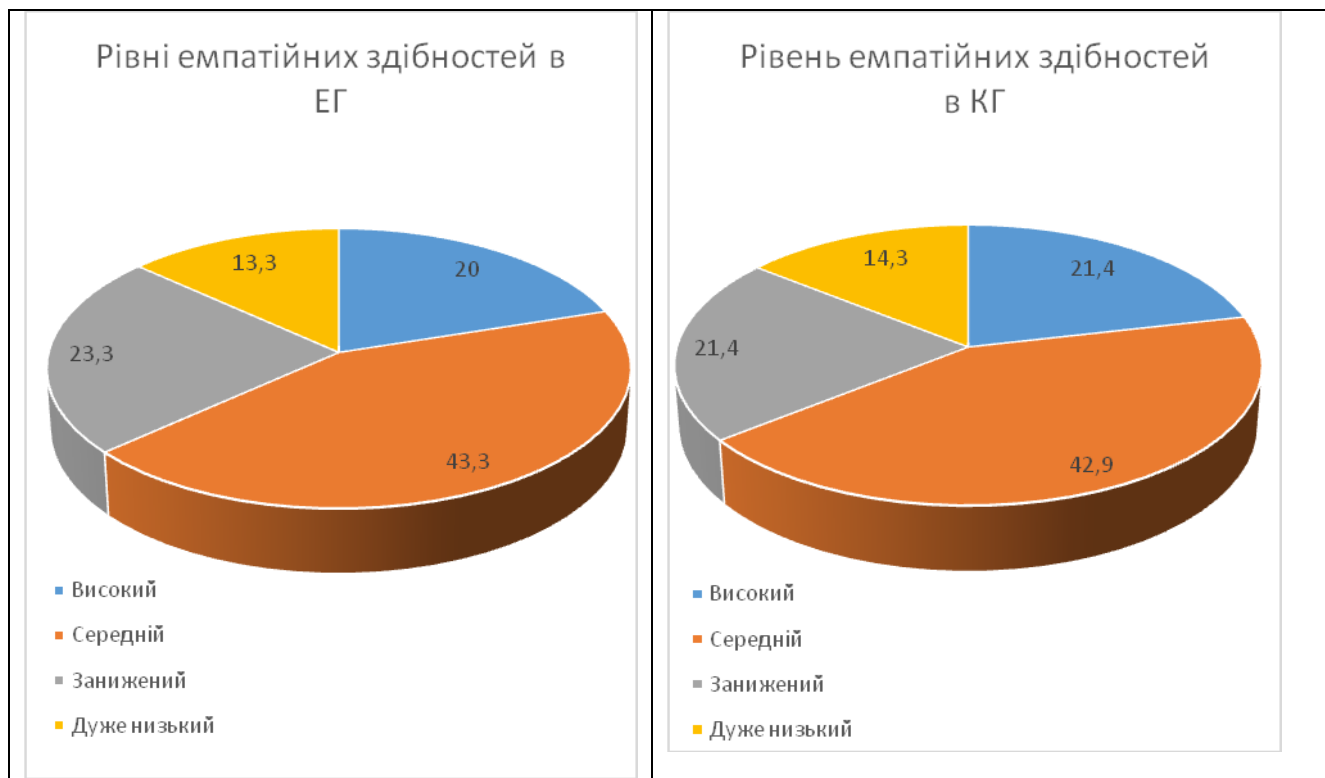


Рис. 2.1. Рівні емпатійних здібностей старшокласників в експериментальній та контрольній групі, у %

Методика «Діагностики рівня емпатії» за Бойком В. В. також виявила відмінності по окремих каналах. Автор методики виділяє 6 каналів: раціональний, емоційний, інтуїтивний, установки емпатії, проникаюча здатність в емпатії та канал ідентифікація в емпатії

За деякими каналами, таким як, раціональний канал, установки, що сприяють або перешкоджають емпатії та проникаюча здатність в емпатії, різниця між старшокласниками ЕГ та КГ невелика, тобто майже співпадає. А за рештою каналів емпатії, а саме, емоційним, інтуїтивним та ідентифікаційним спостерігається значна відмінність. Ми вважаємо, що це пов'язано із тим, що класи навчаються за програмою з поглибленим вивченням інформатики та іноземної мови. Помітно, що в учнів

філологічного класу емпатійні здібності вищі. Щодо інформатиків, то люди, які працюють в системі людина-техніка та застосовують більш раціональні підходи. Шкала вимірювання визначена, як середня арифметична кількість балів за відповідними каналами. Результати відображені на рисунку 2.2.

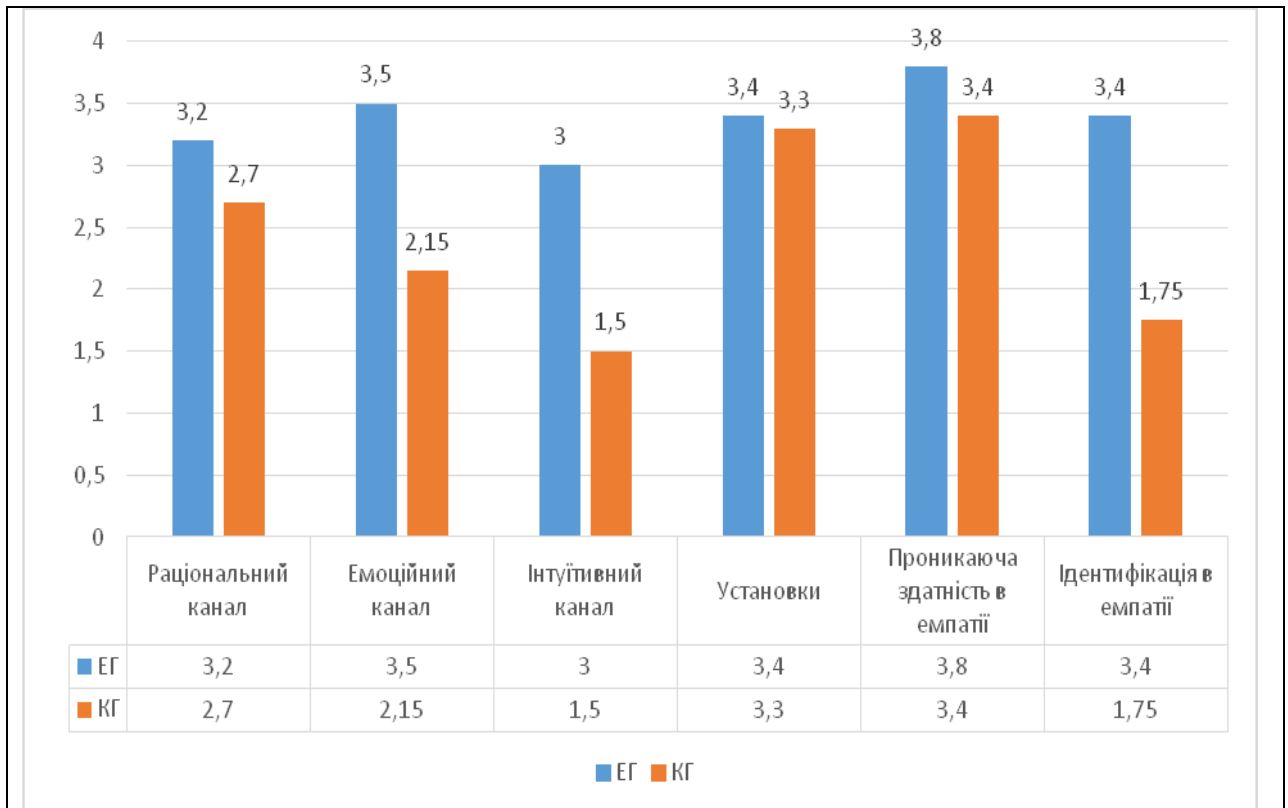


Рис. 2.2. Відмінності результатів за окремими каналами в EG та KG

Результати методики «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. та Епштейном Н. (Додаток Д) показали, що високий рівень емоційного відгуку притаманний 23,3% респондентам EG та 21,4% респондентам KG. Середній рівень виявлено у великої кількості респондентів: 56,7% та 57,1% старшокласників EG та KG відповідно. Низький рівень емоційного відгуку виявлено у 20% EG та 21,3% у KG.

Результати сформованості рівня визначення емоційного відгуку у старшокласників наведено в таблиці 2.2.

**Результати визначення рівня емоційного відгуку за Меграбяном А. і
Епштейном Н.**

Рівень	Розподіл за групами					
	ЕГ		КГ		Загальний результат	
	кількість учнів	%	кількість учнів	%	кількість учнів	%
Високий	7	23,3	6	21,4	13	22,4
Середній	17	56,7	16	57,1	33	56,9
Низький	6	20	6	21,3	12	20,7

Порівняння отриманих результатів рівнів емоційних відгуків експериментальної та контрольної групи відображено за допомогою діаграм (рис.2.3)

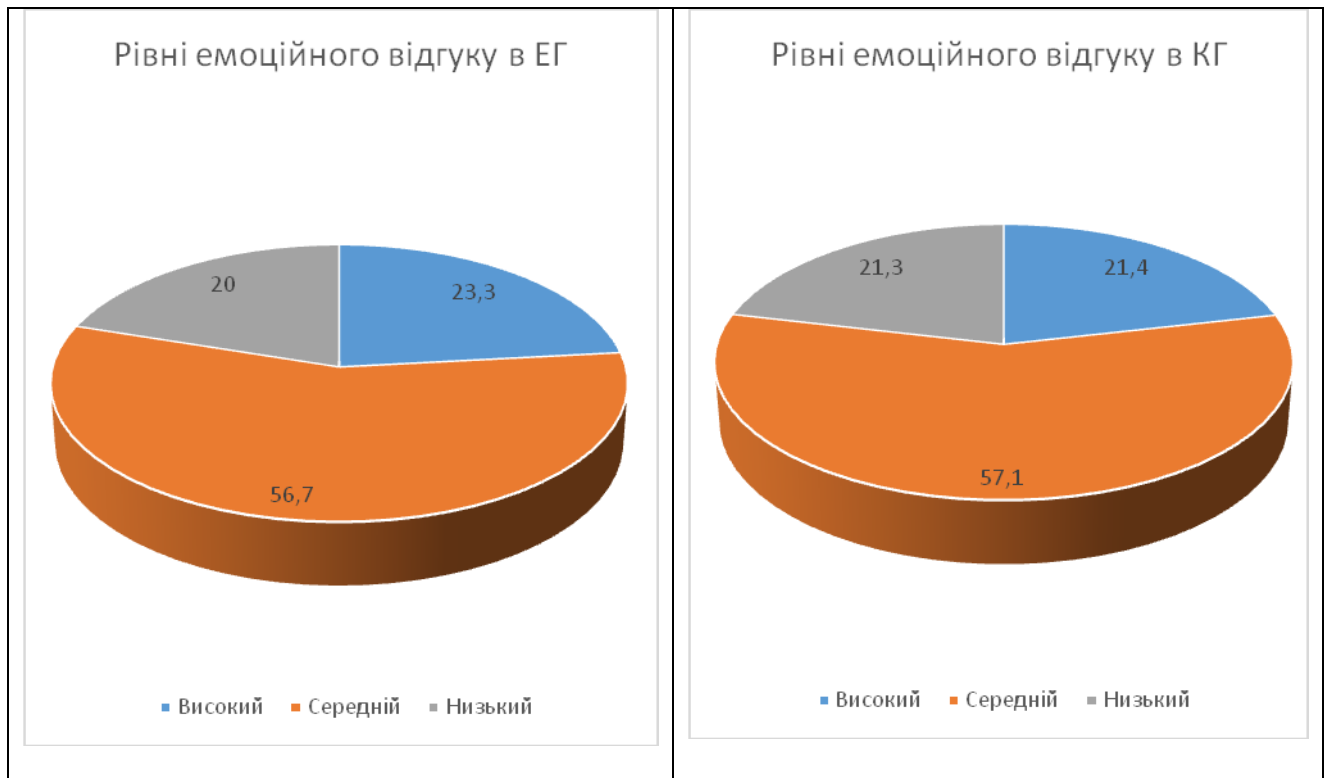


Рис. 2.3. Рівні емоційного відгуку старшокласників в експериментальній та контрольній групі, у %

Під час проведення третьої методики, а саме методики «Визначення рівня емпатії» за Юсуповим І. М. (Додаток Ж), було зафіксовано те, що у жодного з респондентів і ЕГ, і КГ не виявлено дуже високого рівня емпатії.

26,7% старшокланисків ЕГ та 25% учнів КГ мають високий рівень емпатійного відгуку. Для них характерна чутливість до потреб та проблем оточуючих, з непідробним інтересом ставляться до людей, їм подобається «читати» їхні обличчя. Емоційно-чуйні, товариські, швидко встановлюють контакти та знаходять спільну мову з оточуючими. Вони намагаються не допускати конфліктів та знаходити компромісні рішення, добре проживають критику в свою адресу. В оцінці подій вони більше довіряють своїм почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам; віддають перевагу працювати з людьми, ніж працювати поодиноці; постійно потребують схваленні своїх дій.

Найбільший показник виявлено за середнім рівнем емпатійного відгуку (50% та 53,6% у ЕГ та КГ відповідно). Це означає, що вони не належать до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісному спілкуванні вони більш схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти особистим враженням. Вони можуть емоційно реагувати, але в більшості вони знаходяться під самоконтролем. Вони уважні в спілкуванні, намагаються зрозуміти більше, ніж сказано співрозмовником, але при зайвому з їхньої точки зору відтиснення почуттів втрачають терпіння; віддають перевагу делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевнені в тому, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів та перегляді кінофільмів вони частіше стежать за дією, ніж за переживаннями героїв; утрудняються прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому, трапляється, що їхні вчинки виявляються для них несподіваними. У них немає розкнутості почуттів, що заважає їм повноцінному сприйняттю людей.

Серед числа респондентів виявлено 13,3% (ЕГ) та 14,3% (КГ) із низьким рівнем емпатійного відгуку та 10% (ЕГ) і 7,1 % (КГ) – дуже низький рівень емпатійного відгуку. У студентів з цим рівнем емпатії існують труднощі у встановленні контактів з людьми, вони незатишно почуваються в галасливій компанії; емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються незрозумілими та позбавленими сенсу. Віддають перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у них можуть бути мало

друзів, а у кого вони є, більше цінують за ділові якості та ясний розум, ніж за чуйність. Бувають моменти, коли вони відчувають свою відчуженість, оточуючі не надто шанують їх своєю увагою.

Результати діагностики рівня емпатії за Юсуповим І. М. наведені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня емпатії за методикою Юсупова І. М.

Рівень	Розподіл за групами					
	ЕГ		КГ		Загальний результат	
	кількість учнів	%	кількість учнів	%	кількість учнів	%
Дуже високий	0	0	0	0	0	0
Високий	8	26,7	7	25	15	25,9
Середній	15	50	15	53,6	30	51,7
Низький	4	13,3	4	14,3	8	13,8
Дуже низький	3	10	2	7,1	5	8,6

Порівняння отриманих результатів рівнів емпатії експериментальної та контрольної групи відображено за допомогою діаграм (рис.2.4)

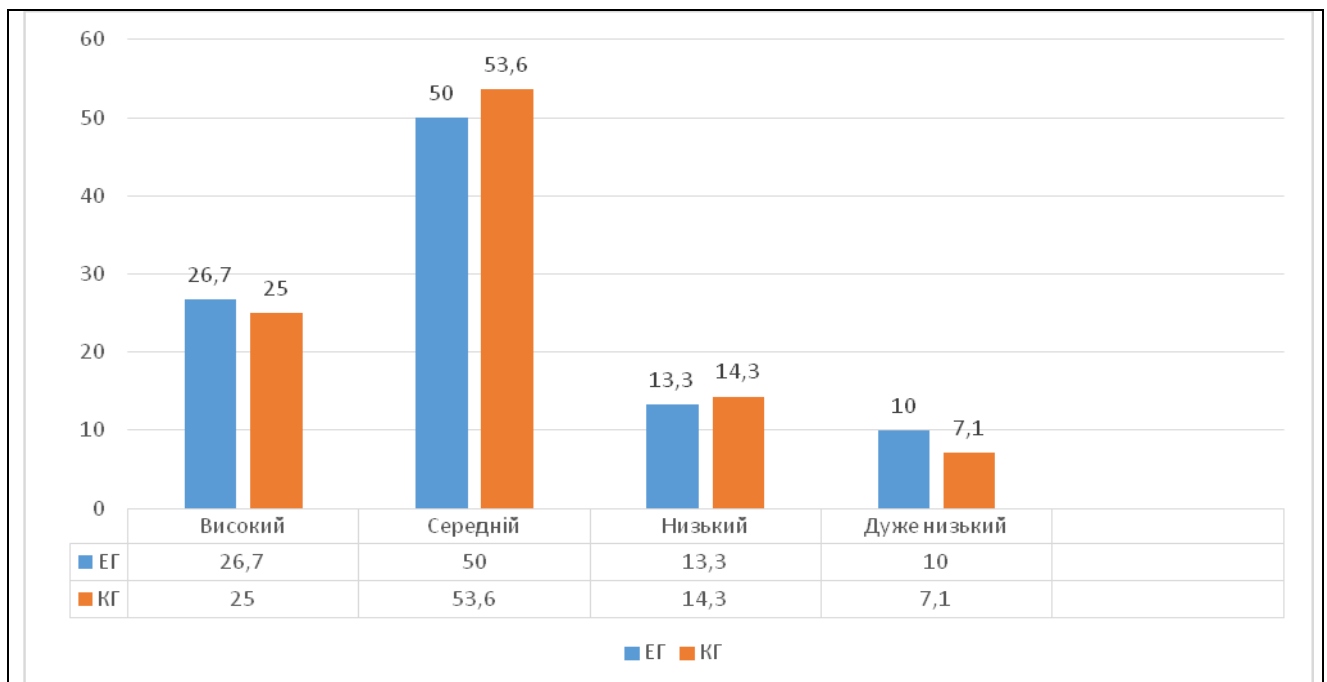


Рис. 2.4. Рівні емпатії в старшокласників в експериментальній та контрольній групі, у %

Також виконавши порівняння кількісних результатів рівнів емпатії в різних сферах людського життя, було виявлено наступне: у категоріях «Емпатія до батьків», «Емпатія до тварин», «Емпатія до літніх людей», «Емпатія до дітей», «Емпатія до незнайомих та малознайомих людей» старшокласники ЕГ мають трішки вищі показники, ніж у респондентів КГ. Щодо категорії «Емпатія до персонажів художніх творів», то показники у респондентів КГ виявились вищими ніж у респондентів ЕГ. Це, з нашої точки зору, можна пояснити тим, що учні КГ навчаються у класі з поглибленим вивченням інформатики, вони більш занурені в віртуальний комп'ютерний світ ігор, де відбувається «злиття» зі своїм персонажем.

Шкала вимірювання визначена, як середня арифметична набраних балів за відповідними різними сферами емпатії. Отримані загальні результати можемо побачити на графічному зображенні даного явища поданого на рисунку 2.5.

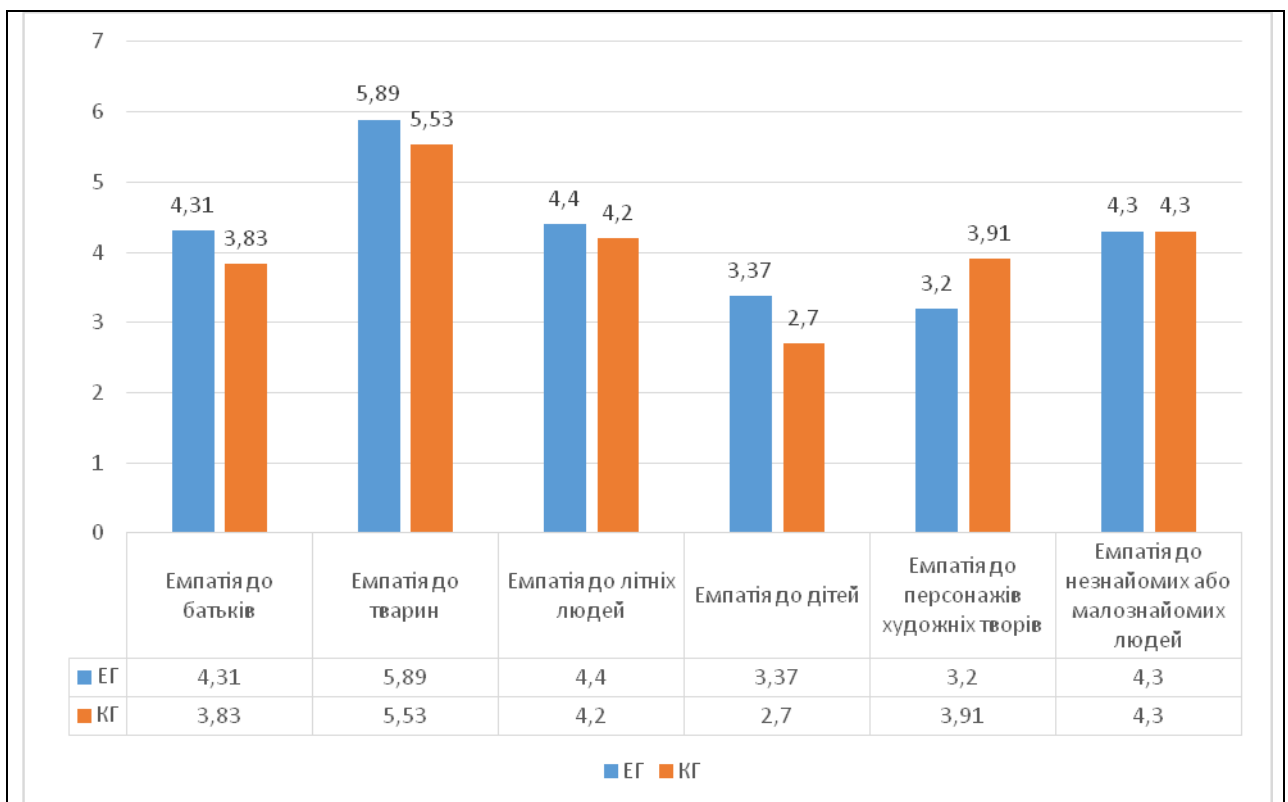


Рис. 2.5. Результати порівняння рівня розвитку емпатії у різних сферах людського життя в ЕГ та КГ

Наявність отриманих результатів зумовлює здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку емпатії у старшокласників за рахунок створення психокорекційної програми та практичних рекомендацій юнакам щодо подальшого розвитку підвищення рівня емпатії.

Висновки до другого розділу

Результати констатувального експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

Відповідно до цього:

1. Було здійснено вивчення особливостей рівня емпатії старшокласників, де було організовано та проведено дослідження за участю учнів 10-х класів Глушицької гімназії Вибірка становила 58 старшокласників 10-А та 10-Б класів, з яких 30 осіб входило до експериментальної групи (далі – ЕГ) та 28 осіб – до контрольної групи (далі – КГ).

2. Відповідно до мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М.

3. Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В. дозволяє констатувати, що високий рівень емпатійних здібностей мають 20% респондентів ЕГ та 21,4 % - респондентів КГ. Високим є показник середнього рівня емпатичних здібностей: це 43,3% у ЕГ та 42,9 % у КГ. Занижений рівень емпатійних здібностей виявлено у 23,3 % та 21,4% старшокласників у ЕГ та КГ відповідно. Також було виявлено і респондентів із дуже низьким рівнем емпатійних здібностей, що становить 13,3% у ЕГ та 14,3% у КГ.

4. Результати емпіричного дослідження за методикою «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н. засвідчили, що високий рівень емоційного відгуку притаманний 23,3% респондентам ЕГ та

21,4% респондентам КГ. Середній рівень виявлено у великої кількості респондентів: 56,7% та 57,1% старшокласників ЕГ та КГ відповідно. Низький рівень емоційного відгуку виявлено у 20% ЕГ та 21,3% у КГ.

5. Згідно результатів дослідження за методикою визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М. у жодного з респондентів і ЕГ, і КГ не виявлено дуже високого рівня емпатії. Також стало відомо, що 26,7% старшокласників ЕГ та 25% учнів КГ мають високий рівень емпатійного відгуку. Найбільший показник виявлено за середнім рівнем емпатійного відгуку (50% та 53,6% у ЕГ та КГ відповідно). Серед числа респондентів виявлено 13,3% (ЕГ) та 14,3% (КГ) із низьким рівнем емпатійного відгуку та 10% (ЕГ) і 7,1 % (КГ) – дуже низький рівень емпатійного відгуку.

6. Наявність отриманих результатів зумовлює здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку емпатії у старшокласників за рахунок створення психокорекційної програми та практичних рекомендацій юнакам щодо подальшого розвитку підвищення рівня емпатії.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДНО-ЕКМПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Програма реалізації психологічних умов розвитку емпатійності у старшокласників

Зважаючи на результати проведеного емпіричного дослідження, була розроблена корекційна програма розвитку емпатії у старшокласників, що наведена в таблиці 3.1.1.

Мета даної корекційно-розвивальної програми – підвищення рівня емпатії, емпатичних здібностей та психо-емоційної сфери юнцтва.

Відповідно до мети, були виділені наступні *завдання програми*:

1. Зниження рівня тривожності;
2. Підвищення рівня самооцінки;
3. Збалансування міжособистісних відносини;
4. Розвиток емпатичних здібностей особистості;
5. Розкриття особливостей емоційної сфери особистості, тренування мислення, уваги, здатності слухати, здібності до самоаналізу, до розуміння інших людей.

Перелік *методів* та форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: бесіда, групова дискусія.

Обладнання: 23 стільців, 12 столів, набір стимульного матеріалу, набір психодіагностичних методик в необхідній кількості, папір, кольорові олівці, акварельні, фарби гуаш та фломастери.

Очікувані результати:

1. зниження рівня тривожності;
2. розвиток емпатійних здібностей;
3. актуалізація відчуттів, переживання, усвідомлення своїх почуттів учасниками;
4. розвиток здатності взаємодіяти у групі.

Організація занять: програма розрахована на 10 занять по 60-80 хвилин кожне.

Заняття проводиться 2 рази на тиждень.

Кількість осіб у групі: 30 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1

Тематичний план корекційно-розвивальної програми щодо підвищення рівня емпатії, емпатичних здібностей та психо-емоційної сфери студентів

№ з/п	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	– Вправа «Візитка»	Будь-які предмети	25 хв.
	– Вправа «Пошук спільного»	Різні речі	20 хв.
	– Вправа « Мені сьогодні»	Аркуші паперу	20 хв.
2	– Вправа «Автопортрет»	Бланки з	20 хв.
	– Вправа «Комплімент»	текстом	20 хв.
	– Вправа «Хвиля що біжить»	Різні речі	20 хв.
3	– Вправа «Список проблем»	Аркуші паперу А4	20 хв.
	– Вправа «Магічний магазин»	Бланки з	20 хв.
	– Вправа «Воскова палочка»	текстом	20 хв.
	– Вправа «Дзеркало»		15 хв.
4	– Вправа «Вираз почуттів»	Аркуші паперу А4	20 хв.
	– Вправа «Кімната»	Різні речі	20 хв.
	– Вправа «Бачити те, що приховано»	Бланки з зображеннями	15 хв. 20 хв.
	– Вправа «Секрет вдячності»		
5	– Вправа «Поміняйтеся місцями»	Різні речі Бланки зі словами	15 хв. 20 хв.
	– Вправа «Хороші і погані вчинки»	Зображення слів	15 хв. 25 хв.

	– Вправа «Чудовий сад» – Гра «Емпатійне слухання»		
6	– Вправа «Рожеві окуляри» – Вправа «Колаж Дружба» – Вправа «Очі в очі» – Вправа «Розслаблення»	Олівці та фломастери Аркуші паперу А4	15 хв. 20 хв. 15 хв. 15 хв.
7	– Вправа «Екстрасенс» – Вправа «Малюємо почуття» – Вправа «Емоційна скульптура»	Різні речі Аркуші паперу А4	15 хв. 20 хв. 20 хв.
8	– Вправа «Естафета почуттів» – Вправа «Зрозумій мене» – Вправа «Відображення почуттів»	Стільці Різні речі	20 хв. 20 хв. 20 хв.
9	– Вправа «Кінотерапія» – Вправа «Оцінка результатів»	Крісло-мішки Екран-проектор Серветки Вода	70 хв. 10 хв.
10	– Вправа «Асоціація» – Вправа «Мій портрет у променях сонця» – Вправа «Портрет» – Вправа «Рефлексія заняття»	Аркуші паперу А4 Олівці та фломастери	15 хв. 25 хв. 20 хв. 10 хв.

Вправи корекційно-розвивальної програми щодо підвищення рівня емпатії, емпатичних здібностей та психо-емоційної сфери студентів розміщено у Додатку 3.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня емпатії старшокласникам

На основі проведеного експериментального дослідження, було розроблено практичні рекомендації щодо подальшого вдосконалення та підвищення рівня емпатії у старшокласників (для тих хто має середній та низький рівень розвитку емпатії).

1. Поради студентам щодо розвитку емпатії наступні:

– Використовувати вправи, які сприяють підвищенню рівня емпатії, наприклад «посмішка», «як ти себе відчуваєш?», «бачити те, що приховано», «колаж дружба», «малюємо почуття», «емоційна скульптура», «відображення почуттів», «мій портрет у променях сонця», «портрет». Наприклад, «Колаж Дружба», «Малюємо почуття», «Емоційна скульптура», «Відображення почуттів», «Мій портрет у променях сонця», «Портрет».

– Показувати співрозмовникові, що ви його чуєте та співпереживаєте йому. Наприклад, ви можете переказати те, що зрозуміли з його слів: «Я все розумію – ти дуже хотів домогтися успіху на цій роботі, але тебе звільнили, ти дуже засмучений і не знаєш, як зможеш звести кінці з кінцями». Його реакція дозволить вам перевірити, чи дійсно ви правильно зрозуміли його стан. Пам'ятайте, що ви маєте поставитися до думки співрозмовника серйозно і шанобливо, навіть якщо ви з ним не згодні.

– Розвивати в собі цікавість до людей. В цьому допоможе спроба уявити минулий досвід людини, розмірковування, яким чином він прийшов до своїх нинішніх звичок і способу життя, чого він найбільше хоче. Тобто, треба поставити себе на його місце. Читання художньої літератури з добре опрацьованими персонажами також допоможе краще навчитися дивитися на світ під іншим кутом зору.

– Розширювати коло спілкування. Наприклад, для того щоб навчитися краще розуміти людей з різних соціальних кіл. Потрібно уникати поспішних суджень та стереотипів. Тобто, в першу чергу шукати щось спільне з новими знайомими, а потім дивитися на відмінності.

– Звертати увагу на власні емоційні реакції, мову тіла під час розмови. Наприклад, коли починає битися серце, чи відчуваєте душевний підйом або вам важко. Вчитися спостерігати за реакціями з таким співчуттям, яке проявляєте до інших.

– Менше концентруватися на власних почуттях, більше звертати увагу на емоційний стан оточуючих: людей, будівлі, машини, парки, звуки. Уявляти себе детективом, що збирає інформацію, щоб співпережити. Спостерігати за людьми навколо. Наприклад, коли чекаєте автобус, стоячи в пробці, не діставайте мобільний або планшет, а просто подивіться на людей навколо вас, уявіть собі, ким би вони могли бути, що вони відчувають та думають в даний момент, живуть у вашому місті або звідкись приїхали, чи щасливий був у них день чи не дуже.

– Шукати можливості для волонтерської роботи. Навколо так багато тих, кому потрібна допомога! Займаючись волонтерством, зможете дізнатися багато нового про ті категорії людей, про яких ви раніше не могли замислюватися. Розвиваючи емпатію, ви допоможете пом'якшувати чужі страждання і зцілювати душевні рани в світі, кому не вистачає співчуття та доброти.

– Вчитися слухати, проявляти співчуття до партнера. Одна з головних вимог - не просто проявляти співчуття, але й чути партнера. Слова, як відомо, мають силу та часто сприяють не тільки кращому розумінню суті донесення інформації, але також можуть розбудити емоції.

– Навчитися визначати свої власні почуття. Складно зрозуміти те, чого сам ніколи не відчував. Тому розвивайте свою емоційну пам'ять, запам'ятовуйте стани і почуття - це допоможе краще розуміти інших.

2. Започаткувати на кураторській корпоративній культурній годині методи, які сприяють розширенню і усвідомленню емоційно-чуттєвого досвіду студентської молоді. До них відносяться ігри, вправи, арт-терапевтичні тренінги, що стимулюють розвиток емпатії. Окрім цього варто відзначити, що в студентів з низьким рівнем розвитку емпатійних здібностей спостерігається низька емоційно-чуттєва сфера.

Отож, необхідно розвивати вищезазначені характеристики.

3.3. Перевірка ефективності впровадження експериментальної програми

З метою визначення ефективності та дієвості впровадженої корекційно-розвивальної програми розвитку емпатії у старшокласників необхідно було здійснити повторну діагностику рівнів сформованості пізнавальної активності в контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах згідно з розробленим діагностичним інструментарієм, що було використано під час здійснення використовувався констатуючого етапу експерименту.

Відповідно до отриманих результатів після проведення контрольного етапу експерименту стало можливим зробити висновок про те, що відбулися суттєві якісні зміни: дуже високого рівня емпатійності досягли 16,7% старшокласників з експериментальної групи, тоді як констатувальний етап експериментального дослідження був 0%. Високого рівня емпатії досягли 50% респондентів, що перевершило аналогічний результат емпіричного етапу експерименту на 23,3%. Зменшилася кількість старшокласників із середнім рівнем емпатійності, серед групи відсоток яких становив 50% відносно 30% при попередній діагностиці показника. Зменшився і показник за низьким рівнем емпатії від 13,3% на етапі констатувального експерименту до 3,3% після формульовального етапу. Гарним показником є відсутність дуже низького рівня емпатії порівняно із показником 10% на етапі констатації.

У контрольній групі за показниками рівнів емпатійності надуже високому рівні змін не відбулося, на високому рівні відбулося зниження показника з 25% до 21,4%), на середньому рівні відбулося незначне збільшення (з 53,6% до 57,1%), на заниженому рівні відбулися зміни у 3,6% (збільшення показника із 14,3% до 17,9%), також спостерігаються зміни у дуже низькому рівні емпатійних здібностей (із 7,1% до 3,6% (Додаток І).

**Динаміка змін у рівнях емпатії до та після формувального експерименту,
%**

Рівні сформованості пізнавальної активності	До експерименту			Після експерименту		
	ЕГ	КГ	+/-	ЕГ	КГ	+/-
Дуже високий	0	0	0	16,7	0	5
Високий	26,7	25	1,7	50	21,4	9
Середній	50	53,6	-3,6	30	57,1	-7
Низький	13,3	14,3	-1,0	3,3	17,9	-4
Дуже низький	10	7,1	3,9	0	3,6	-1

З метою ілюстративності ефективності проведеного формувального експерименту зобразимо констатовані відмінності за допомогою діаграм (рис.3.1-3.2)

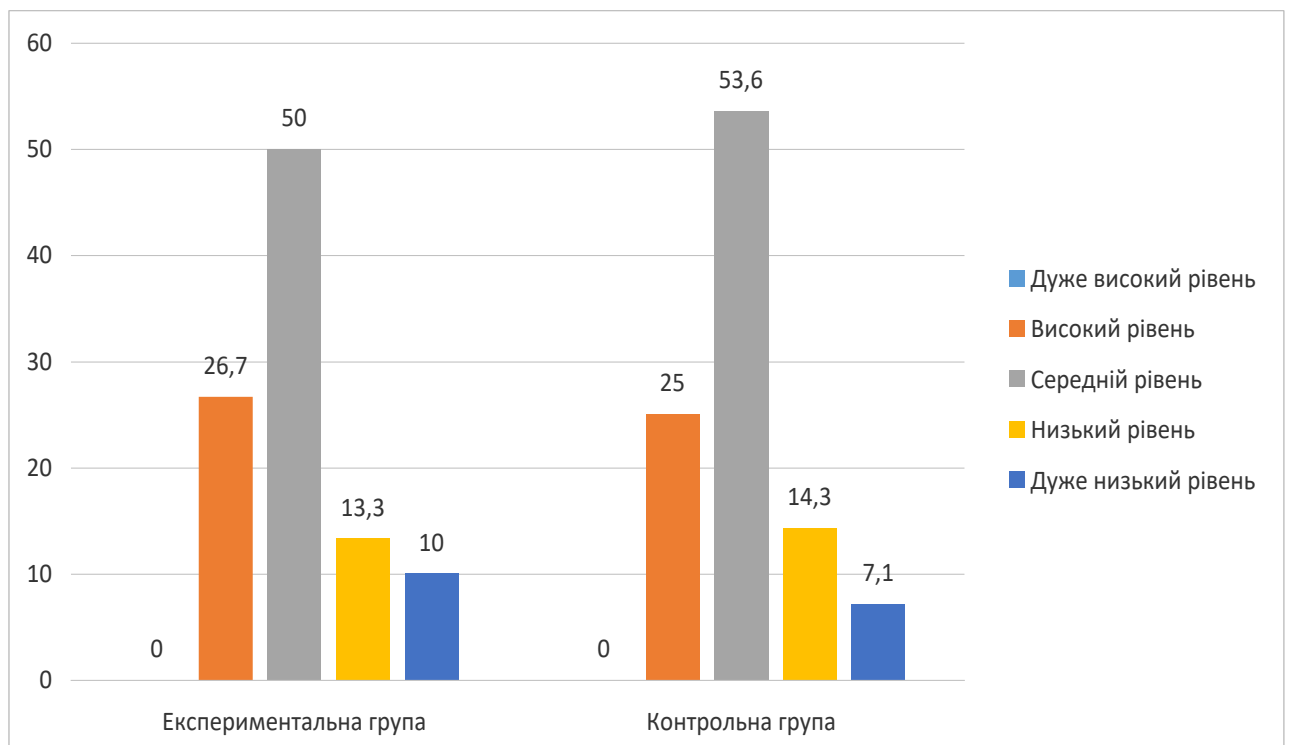


Рис.3.1. Рівні емпатії у старшокласників в експериментальній та контрольній групах до формувального експерименту, %

Дані щодо показників рівнів емпатійності старшокласників з експериментальної групи порівняно з аналогічними показниками учасників контрольної групи переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно-розвивальної програми розвитку емпатійності у ранній юності.

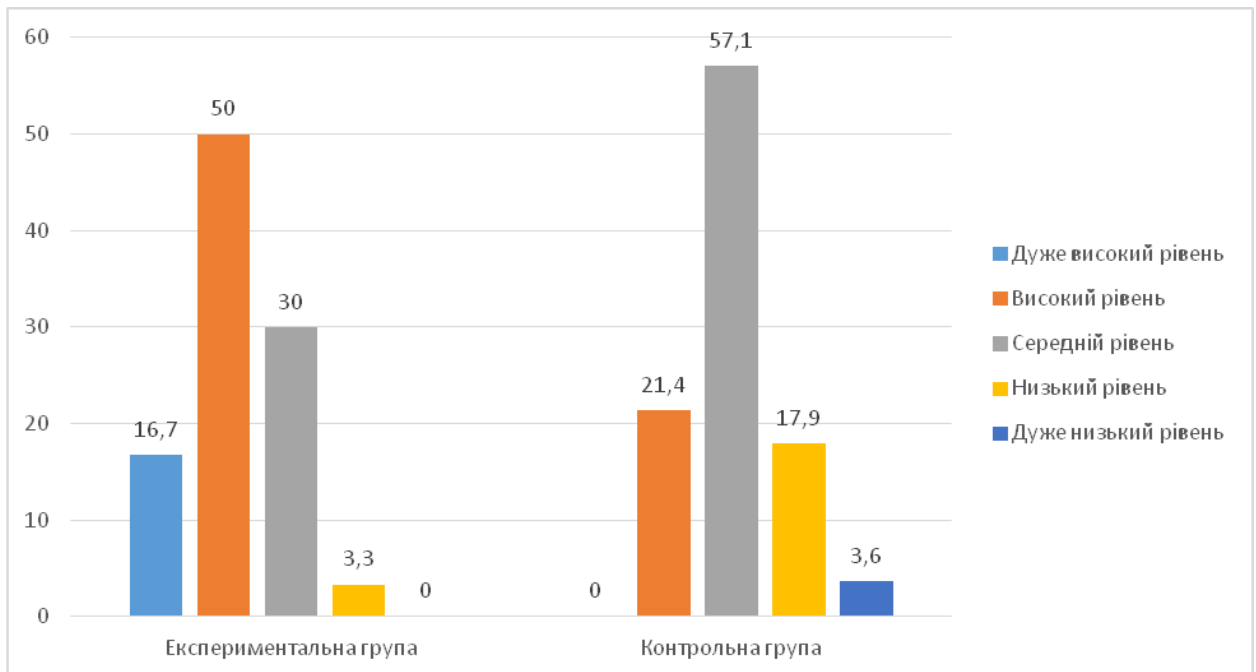


Рис.3.2. Рівні емпатії в експериментальній та контрольній групах після завершення формувального експерименту, %

Дані щодо показників рівнів сформованості емпатійності особистості з експериментальної групи порівняно з аналогічними показниками учасників контрольної групи переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно-розвивальної програми розвитку емпатійності особистості у юнацькому віці.

Висновки до третього розділу

Реалізація психологічних умов розвитку емпатійності особистості за допомогою корекційно-розвивальної програми спрямовувалась на зниження рівня тривожності; розвиток емпатійних здібностей; актуалізацію відчуттів, переживання, усвідомлення своїх почуттів учасниками;. розвиток здатності взаємодіяти у групі

Ефективність корекційно-розвивальної програми з підвищення рівня емпатійності старшокласників підтвердилася в результаті проведених діагностичних досліджень та їх аналізу за підсумками формувального етапу експерименту. Зокрема, спостерігається чітка динаміка у рості показників дуже високого та високого рівнів емпатійності у експериментальній групі та значного зниження низького та дуже низького рівнів емпатійності. Значних змін показників у контрольній групі не спостерігалось.

Дані щодо показників рівнів емпатійності старшокласників з експериментальної групи порівняно з аналогічними показниками учасників контрольної групи переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно-розвивальної програми розвитку емпатійності у ранній юності.

Запропонована програма може бути використана для вдосконалення процесу розвитку емпатійності старшокласників в закладах загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного магістерського дослідження, згідно поставлених завдань, дають змогу стверджувати:

Емпатія – це емоційний відгук людини на переживання інших людей, які проявляються у співпереживанні, так і в співчутті. Оволодіння емпатією веде до формування механізмів соціальної поведінки, сприяє встановленню відношень з іншою людиною на позитивних емоційних началах. Співчуття дає змогу людям знімати напругу і сприяє розв'язанню важливих проблем.

Емпатія, у своїх розвинених формах, є психологічним механізмом розуміння особистості іншої людини і, в цьому сенсі, є підґрунтям формування програми взаємодії з нею. Специфіка емпатійного розуміння іншої людини полягає в тому, що обов'язковим компонентом стає відображення стану іншої людини у своїх власних емоційних станах і відчуттях, конгруентних відчуттям іншого.

Емпатія як феномен міжособистісного контакту регулюється не тільки взаємовідношенням з людьми, але характеризує моральні якості людини.

Таким чином, ми розглянули існуючі в західній і вітчизняній психологічній літературі основні уявлення про емпатію. Також було виявлено емпатію, як умову розвивального впливу в міжособистісних взаєминах (а саме в взаєминах між підлітками), та емпатія в умовах вирішення спільних завдань. В дослідженні також ми виявляли різні форми та різні види емпатії. Та багато іншого, за допомогою якого ми намагалися віднайти закономірності впливу механізмів емпатії на особистісний розвиток дитини підліткового віку.

На підставі здійсненого аналізу теоретичних основ проблеми розвитку емпатійності у ранній юності нами було здійснено експериментальне констатувальне дослідження з метою визначення рівнів сформованості показників даного феномену.

Діагностика рівнів сформованості емпатійності особистості здійснювалося з використанням такого діагностичного інструментарію:

методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М.

Емпіричне дослідження визначення загального рівня емпатійних здібностей особистості за методикою Бойко В. В. демонструє, що високий рівень емпатійних здібностей мають 20% респондентів ЕГ та 21,4 % - респондентів КГ. Високим є показник середнього рівня емпатичних здібностей: це 43,3% у ЕГ та 42,9 % у КГ. Занижений рівень емпатійних здібностей виявлено у 23,3 % та 21,4% старшокласників у ЕГ та КГ відповідно. Також було виявлено і респондентів із дуже низьким рівнем емпатійних здібностей, що становить 13,3% у ЕГ та 14,3% у КГ.

Результати методики «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. та Епштейном Н. показали, що високий рівень емоційного відгуку притаманний 23,3% респондентам ЕГ та 21,4% респондентам КГ. Середній рівень виявлено у великої кількості респондентів: 56,7% та 57,1% старшокласників ЕГ та КГ відповідно. Низький рівень емоційного відгуку виявлено у 20% ЕГ та 21,3% у КГ.

Під час проведення третьої методики, а саме методики «Визначення рівня емпатії» за Юсуповим І. М., було зафіксовано те, що у жодного з респондентів і ЕГ, і КГ не виявлено дуже високого рівня емпатії.

26,7% старшокласників ЕГ та 25% учнів КГ мають високий рівень емпатійного відгуку. Серед числа респондентів виявлено 13,3% (ЕГ) та 14,3% (КГ) із низьким рівнем емпатійного відгуку та 10% (ЕГ) і 7,1 % (КГ) – дуже низький рівень емпатійного відгуку.

Розроблена рекомендаційна психокорекційна програма щодо підвищення рівня емпатії у старшокласників. Реалізація психологічних умов розвитку емпатійності особистості за допомогою корекційно-розвивальної програми спрямовувалась на зниження рівня тривожності; розвиток емпатійних здібностей; актуалізацію відчуттів, переживання, усвідомлення своїх почуттів учасниками; розвиток здатності взаємодіяти у групі. Для її впровадження була сформована експериментальна група, яка показала

найнижчі результати на діагностичному етапі. Психокорекційна програма була розрахована на 10 занять та проводиться 2 рази на тиждень.

Розроблено практичні рекомендації щодо подальшого вдосконалення та розвитку емпатійних здібностей у студентської молоді. А саме вправи такі як: «Посмішка», «Настрій», «Очі Погляд», «Жести. Поза», «Звуки голосу», «Візуалізація», «Очі в очі», «Як ти себе відчуваєш», що можуть допомогти профілактично підвищити рівень емпатії, закріпити навичок емпатії, вміння поставити себе на місце іншої особи, збагнути її стан та внутрішні переживання.

Ефективність корекційно-розвивальної програми з підвищення рівня емпатійності старшокласників підтвердилася в результаті проведених діагностичних досліджень та їх аналізу за підсумками формувального етапу експерименту. Зокрема, спостерігається чітка динаміка у рості показників дуже високого та високого рівнів емпатійності у експериментальній групі та значного зниження низького та дуже низького рівнів емпатійності. Значних змін показників у контрольній групі не спостерігалось. Дані щодо показників рівнів емпатійності старшокласників з експериментальної групи порівняно з аналогічними показниками учасників контрольної групи переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно-розвивальної програми розвитку емпатійності у ранній юності. Запропонована програма може бути використана для вдосконалення процесу розвитку емпатійності старшокласників в закладах загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А. А. Бадалев, Т. Р. Каштанова // Групповая психотерапия при неврозах; под ред. Б.Д. Карвасарского, В.А.Мазуренко. – Л., 1975. – С. 11-19.
2. Бауэр, И. Почему я чувствую, что ты чувствуешь: интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов / И. Бауэр ; пер. с нем. И. Тарасовой. – СПб.: Изд-во Вернера Регена, 2009. – 111 с.
3. Бодалев А. А. Столин В. В. Аванесов В. С. Общая психодиагностика. / А. А. Бодалев, В. В. Столин, В. С. Аванесов. – СПб. : Изд-во «Речь», 2000. – 440 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. / В.В. Бойко // М. : Просвещение, 2006. – 75с.
5. Бреслав, Г. М. Психология эмоций. – 3-е изд., стер. / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл, 2007. – 544 с.
6. Ванершот, Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов / Г. Ванершот // К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера ; пер. с англ. – М.: Когито-центр, 2005. – С. 52–78.
7. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Г. Видра; М-во освіти і науки України, Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – К. : ЦУЛ, 2011. – 111с.
8. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – 2-е вид. допов. – К. : Каравела, 2008. – 399 с.
9. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К.: ВПЦ "Київський університет", 2005. – 308 с.
10. Выговская Л. П. Проблема эмпатии в психологии. / Л. П. Выговская // Социально-психологическая природа эмпатии: проблемы и перспективы исследования. – Одесса, 1996. – С. 171-186.

11. Выговская Л. П. Теоретико-методологические основы решения проблемы эмпатии. / Л. П. Выговская // Українська психологія : сучасний потенціал : Матер. четвертих Костюковських читань. – в 3т. – К. : ДОК-К, 1996. – Т.1. – С. 231-239.
12. Гаврилова Т. П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков / Т. П. Гаврилова // Психология межличностных отношений // Под ред. А. А. Бодалева. – М. : Педагогика, 1981. – С. 122-139.
13. Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста / Т.П.Гаврилова // М. : Наука, 2009. – 179с.
14. Гиппенрейтер, Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – 1993. – № 4. – С. 61–68.
15. Дефуа Н. Влияние медитативного тренинга на уровень и каналы эмпатии / Н.Дефуа // М. : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – 128с.
16. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л.П. Журавльова // Соціальна психологія. 2008. – № 5 (31). – С. 39–46.
17. Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини / Л.П. Журавльова // Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск. 2008. – С. 152–155.
18. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія / Л.П.Журавльова // Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328с.
19. Ивашкин В. С. Психологическое изучение школьников. Учебное пособие. / В. С. Ивашкин. – Владимир : ВГПИ, 1990. – 336с.
20. Иган, Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык / Дж. Иган // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1. – [Электрон. ресурс]. – URL: http://www.ipras.ru/ippp_pfr/journal/numbers/99001/papers/05.htm (дата звернення: 01.05.2021).
21. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. Спб. : Питер, 2007. – 752 с.

22. Карягина, Т. Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. -- № 1. – С. 8–31
23. Карягина, Т. Д. Проблема формирования эмпатии / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – С. 38–54.
24. Кулаков Р.С. Розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку в умовах освітнього процесу / Р.С.Кулаков // Психологія: реальність і перспективи : Збірник наукових праць. Випуск 15. // упоряд. Р.В. Павелків; ред. кол. : Р.В. Павелків, В.І. Безлюдна, Н.В. Корчакова. – Рівне : РДГУ, 2020. – С. 91-96.
25. Маценко Ж. М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання / Ж.М.Маценко. – К. : Освіта України. 2010. – 100 с.
26. Мегребян А. А. Теоретические проблемы психологии. / А. А. Мегребян. – Ереван : Изд-во Айастан, 1987. – 417с.
27. Мінько Т. В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. / Т. В. Мінько // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 2. – С. 14-16., № 3. – С. 20- 22.
28. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С. 95-109.
29. Обозов Н. Н. Межличностные отношения. / Н. Н. Обозов. – Ленинград. : изд-во Ленингр. у-та, 1979. – 149с.
30. Орищенко О. А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії : Авторієф. дис. ...канд. психолог. Наук : 19.00.01. / О. А. Орищенко. – Одеса, 2004. – 21 с
31. Орищенко О. А. Дифференциально-психологический анализ эмпатии. дис. ... кан. псих. наук : 19.00.01 / Орищенко Оксана Анатольевна. – Од., 2004. – 223 с.
32. Орищенко О.А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : авторєф. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія» / О.А.

Орищенко. Одеса, 2004. – 21 с.

33. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтност / А.Б.Орлов, М.А.Хазанова // Вопросы психологии. 2003. – №4. – С. 373.

34. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник / Р. В. Павелків. - К. : Кондор, 2011. - 468 с.

35. Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості : монографія / Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; МОН України. - Рівне : О. Зень, 2013. - 383 с.

36. Пашукова Т.И. Мотивирующая функция эмпатии. Исследования мотивационной сферы личности / Т.И.Пашкова. – Новосибирск, 2004. – 170с.

37. Полянська В. В. Емпатія як механізм формування політикоестетичного досвіду : політико-психологічні функції / В.В.Полянська // .Наукові записки. – №4. – С. 1–11.

38. Пономарева М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монографія / М.А.Пономарева // Минск : Бестпринт, 2006. – 76с.

39. Психологічна енциклопедія // авт. упоряди. О.М.Степанов – К. : «Академвидав», 2006. – 424с.

40. Роджерс К. Емпатія. Психологія мотивації та емоцій / під ред. Ю. Б.Гіппенрейтер і М. В. Фалікман, М. : ЧеРо. – 2002. – 151с.

41. Роджерс К. Эмпатия. Психология эмоций. Тексты / К.Роджерс. – М. : Изд-во Мос. у-та, 2006. – 363с.

42. Рябовол Т. А. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у молодших школярів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Т.А. Рябовол. – Режим доступу до ресурсу: [http://lib.iitta.gov.ua/5232/1/%D0%A1%D1%82\(1\).Pdf](http://lib.iitta.gov.ua/5232/1/%D0%A1%D1%82(1).Pdf).

43. Удовенко М. В. Методи діагностики емпатії / М.В. Удовенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 7(44). – С. 55 –58.

44. Удовенко М. В. Методы диагностики эмпатии. / М. В. Удовенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 7. – С. 55-58.

45. Учебник психологии : Унив. курс / Проф. Э.Б. Титченер; Пер. с англ. [и предисл.] прив.-доц. А.П. Болтунова. Ч. 1-2. - Москва : Мир, 1914.- 250с.
46. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я». / З. Фрейд. – М. : АСТ, 2004. – 188 с.
47. Юсупов И. М. Экспресс-диагностика эмпатии / И. М. Юсупов // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова. – Л. : Изд. Санкт-Петербургского университета, 2007. С. 343.
48. Якобсон П. М. Психология чувств и эмоций / П. М. Якобсон. – М. ;Воронеж, 2006. – 325с.
49. Agosta, L. Heideggarian interpretation of empathy / L. Agosta // Agosta L. Empathy in the context of philosophy (Renewing philosophy). – Palgrave Macmillan, 2010. – 208 p.
50. Baron-Cohen, S. The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences / S. BaronCohen, S. Wheelwright // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2004. – Vol. 34. – P. 163–175.
51. Hakansson J. E. Exploring the phenomenon of empathy: Doctoral Dissertation / J. E. Hakansson. – Stockholm University, 2003. – P. 140.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії — здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти 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 потязі, літаку.
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 — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її звички і стани.
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 трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, 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 і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.

23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх 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 полички».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
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 волюю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у 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 правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

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

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть.

Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29—22 - середній; 21—15 — заниженні; менше 14 балів дуже низький.

**Методика «Рівень емоційного відгуку» за
А. Меграбяном і Н. Епштейном**

Призначений для дослідження емпатії (співпереживання), тобто вміння поставити себе на місце іншого, здатності до емоційної чуйності в конфліктних ситуаціях. Емпатія веде до збалансованості міжособистісних відносин.

Текст опитувальника

Інструкція: «Опитувальник містить 33 твердження. Прочитайте їх і пригадайте, що переживаєте, як вважаєте, як поведетеся в описаних ситуаціях. Якщо частіше або зазвичай так, як в твердженні, то пишіть «так» (+), якщо інакше - «ні» (-)».

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий мені відчуває себе самотньо.
2. Люди перебільшують сприйнятливність тварин і їх здатність відчувати.
3. Мені неприємно, коли люди відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратують люди, які завжди себе жаліють.
5. Я починаю нервувати, коли хтось поруч нервує.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
8. Іноді пісні про кохання дуже чіпають мене.
9. Я дуже хвилююся, коли повинен повідомити людям неприємну новину.
10. На мій настрій сильно впливають оточуючі.
11. Більшість іноземців здаються мені холодними і неемоційними.
12. Я б вважав за краще професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми.
13. Я не дуже засмучуюсь, якщо один діє необдуманно.
14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. Самотні люди часто недобррозичливі.
16. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людини.
17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваю себе щасливим.
18. Коли я читаю роман, то переживаю все насправді.
19. Я серджуся, коли бачу, що з кимось погано поводяться.
20. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо навколо все хвилюється.
21. Якщо один обговорює свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Коли я буваю в кіно, мене дивує, як багато навколо зітхають, плачуть.
23. Чужий сміх не заражають мене.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на мене не впливають.
25. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі пригнічені.
26. Мені важко бачити, як люди засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
28. Трохи нерозумно переживати те, що відбувається в кіно або книзі.

29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.

30. Чужі сльози скоріше викликають у мене роздратування, ніж співчуття.

31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільми.

32. Я часто можу залишатися байдужим до хвилювання навколо.

33. Я вважаю, що маленькі діти іноді плачуть без видимих причин.

Обробка результатів і інтерпретація

Індекс емпатійності отримують шляхом підрахунку кількості відповідей, що збігаються з ключем:

«Так» - 1, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31; «Немає» - 2, 3, 4, 6, 11, 12, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Методика «Діагностика рівня емпатії» за І. М. Юсуповим

Пропонована методика успішно використовується казанським психологом І. М. Юсуповим для дослідження емпатії (співпереживання), тобто вміння поставити себе на місце іншої людини, здатності до довільної емоційної чуйності на переживання інших людей. Співпереживання – це прийняття тих почуттів, які відчуває хтось інший, так, як якщо б вони були нашими власними.

Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписувати відповідям наступні числа: 0 - не знаю; 1 - ні, ніколи; 2 - іноді; 3 - часто; 4 – майже завжди; 5 - так, завжди.

Тестовий матеріал

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії "Життя чудових людей".
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних напрямів волю музику в сучасних ритмах.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. роздратованому стані моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, її потрібно шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Бачачи ссорящихся підлітків або дорослих, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.

24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться його життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. При вигляді покаліченого тваринного я намагаюся йому чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати його скарги.
28. Побачивши вуличне пригода, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрої свого господаря.
31. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва строків.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Обробка та інтерпретація результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали.

Якщо ви відповіли "не знаю" на затвердження № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також "так, завжди" на затвердження № 11, 13, 15, 27, то ви не були відверті, а в деяких випадках прагнули виглядати в кращому світлі. Результатам тестування можна довіряти, якщо по всіх перерахованих пунктів видали не більше трьох нещирих відповідей, при чотирьох вже слід сумніватися в їх достовірності, а при п'яти можете вважати, що роботу виконали марно. Тепер підсумуйте всі бали, приписані відповідям на пункти № 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 і 32. Зіставте результат з наведеною нижче шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Від 82 до 90 балів - дуже високий рівень емпатійності. У вас болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні ви, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, ще не встиг сказати ні слова. Вам важко від того, що оточуючі використовують вас як громовідвід, обрушуючи на вас свій емоційний стан. Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці і йдуть за порадою. Нерідко ви відчуваєте комплекс провини, побоюючись заподіяти людям клопоту; не тільки словом, але навіть поглядом боїтеся зачепити їх. Вас не покидає занепокоєння за рідних і близьких. Ви дуже вразливі, можете страждати при вигляді покаліченого тваринного або не шукати собі місця від випадкового холодного привітання начальника. Ваша вразливість часом не дасть вам заснути. Будучи в засмучених почуттях, ви потребуєте емоційної

підтримки з боку. При такому ставленні до життя ви близькі до невротичних зривів. Подбайте про своє психічне здоров'я.

Від 63 до 81 бали-висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм прощати; з невідомим інтересом ставитеся до людей, вам подобається "читати" їхні обличчя і заглядати в їхнє майбутнє. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти і знаходите спільну мову, повинно бути, і діти тягнуться до вас. Навколишні цінують вас за душевність. Ви намагаєтеся не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення, добре переносите критику на свою адресу. В оцінці подій ви більше довіряєте своїм почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам; віддаєте перевагу працювати з людьми, ніж поодиночі; постійно потребуєте соціальному схваленні своїх дій. При всіх перерахованих якостях ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас дуже легко вивести з рівноваги.

Від 37 до 62 балон - нормальний рівень емпатійності, властивий переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас "товстошкірим", однак ви не належите до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісному спілкуванні ви більш схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Вам не чужі емоційні прояви, але в більшості своїй вони знаходяться під самоконтролем. Ви уважні в спілкуванні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж сказано співрозмовником, але при зайвому з вашої точки зору зіслання почуттів втрачаєте терпіння; віддаєте перевагу делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевнені в тому, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді кінофільмів ви частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв; утрудняєтеся прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому, трапляється, що їхні вчинки виявляються для вас несподіваними. У вас немає розкутості почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

12-36 балів - низький рівень емпатійності. Ви є труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почуваетеся в галасливій компанії; емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються вам незрозумілими і позбавленими сенсу. Ви віддаєте перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви - прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви більше цінуєте за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. Люди платять вам тим же.

Бувають моменти, коли ви відчуваєте свою відчуженість, оточуючі не надто шанують вас своєю увагою. Але це можна виправити: потрібно лише спробувати розкрити свій "панцир", пильніше вдивлятися в поведінку близьких і приймати їх потреби як свої.

11 балів і менше - дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першим почати розмову, тримайтеся особно серед товаришів по службі. Особливо важкі контакти з дітьми та особами, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках ви нерідко опиняєтеся в незграбному положенні, не знаходите взаєморозуміння з

оточуючими. Ви любите гострі відчуття; спортивні змагання віддаєте перевагу мистецтву. У діяльності ви занадто центровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, але взаємодія з іншими людьми - не ваш коник. Ви з іронією ставитеся до сентиментальних проявів; болісно переносите критику на свою адресу, хоча в змозі бурхливо не реагувати на неї. Вам необхідна гімнастика почуттів. При достовірних результатах дослідження подальша обробка даних спрямована на отримання кількісних показників емпатії та її рівня. Єдина метрична уніполярная шкала інтервалів дозволяє, користуючись ключем-дешифратором, отримати характеристику емпатії на підставі даних, які представляють всі діагностичні шкали і дають характеристику окремих складових емпатії.

Ключ до тесту

Прояв емпатії до:

I Батьків 10, 13, 16

II Тварин 19, 22, 26

III Літніх людей 2, 5, 8

IV Дітей 25, 29, 32

V Героїв художніх творів 9, 12, 15

VI Незнайомих або малознайомих людей 21, 24, 27

Результати діагностики рівня емпатійних здібностей за В.В.Бойко

№	Ім'я	Бали	Рівень	№	Ім'я	Бали	Рівень
Експериментальна група				Контрольна група			
Рівень емпатійних здібностей (за В.Бойком)							
1	Сергій Б.	23	середній	1	Поліна А.	33	високий
2	Марія В.	16	занижений	2	Діана Б.	31	високий
3	Віка Г.	23	середній	3	Кирило Б.	25	середній
4	Уляна Г.	31	високий	4	Ярослав Б.	16	занижений
5	Ярослав Д.	32	високий	5	Аліна В.	22	середній
6	Ангеліна З.	25	середній	6	Ярослав В.	27	середній
7	Соломія К.	24	середній	7	Влад Г.	18	занижений
8	Єва К.	18	занижений	8	Лада Г.	23	середній
9	Іван К.	22	середній	9	Ліза Г.	25	середній
10	Марія К.	23	середній	10	Ілля З.	13	дуже низький
11	Станіслав К.	11	дуже низький	11	Михайло Л.	27	середній
12	Ілля К.	30	високий	12	Данило К.	35	високий
13	Маркіян М.	13	дуже низький	13	Софія К.	17	занижений
14	Михайло М.	27	середній	14	Данило М.	26	середній
15	Анастасія М.	19	занижений	15	Ярослава М.	14	дуже низький
16	Назар Н.	23	середній	16	Женя Н.	19	занижений
17	Назар О.	28	середній	17	Кирило Н.	22	середній
18	Софія О.	17	занижений	18	Дмитро О.	23	середній
19	Настя О.	33	високий	19	Саша П.	33	високий
20	Юля П.	16	занижений	20	Андрій С.	18	занижений
21	Максим П.	13	дуже низький	21	Оксана С.	32	високий
22	Гліб П.	35	високий	22	Ярослав Т.	24	середній
23	Соломія С.	20	занижений	23	Ліза Х.	24	середній
24	Валерія С.	26	середній	24	Настя Ш.	25	середній
25	Мілана Х.	24	середній	25	Настя Я.	32	високий
26	Тимофій Ч.	14	дуже низький	26	Богдан Ш.	20	занижений
27	Катерина Н.	22	середній	27	Олег Г.	12	дуже низький
28	Роман М.	21	занижений	28	Євгенія О.	12	дуже низький
29	Світлана А.	33	високий				
30	Олексій Р.	25	середній				
Середній результат		22,9	середній	Середній результат		23,1	середній

**Результати діагностики рівня емоційного відгуку
(за Меграбяном А. і Епштейном Н.)**

№	Ім'я	Бали	Рівень	№	Ім'я	Бали	Рівень
Експериментальна група				Контрольна група			
Рівень емоційного відгуку (за Меграбяном А. і Епштейном Н.)							
1	Сергій Б.	38	середній	1	Поліна А.	82	високий
2	Марія В.	40	середній	2	Діана Б.	81	високий
3	Віка Г.	38	середній	3	Кирило Б.	45	середній
4	Уляна Г.	81	високий	4	Ярослав Б.	44	середній
5	Ярослав Д.	85	високий	5	Аліна В.	45	середній
6	Ангеліна З.	41	середній	6	Ярослав В.	20	низький
7	Соломія К.	41	середній	7	Влад Г.	39	середній
8	Єва К.	44	середній	8	Лада Г.	38	середній
9	Іван К.	42	середній	9	Ліза Г.	40	середній
10	Марія К.	43	середній	10	Ілля З.	25	низький
11	Станіслав К.	30	низький	11	Михайло Л.	44	середній
12	Ілля К.	83	високий	12	Данило К.	83	високий
13	Маркіян М.	29	низький	13	Софія К.	20	низький
14	Михайло М.	81	високий	14	Данило М.	48	середній
15	Анастасія М.	45	середній	15	Ярослава М.	27	низький
16	Назар Н.	40	середній	16	Женя Н.	44	середній
17	Назар О.	38	середній	17	Кирило Н.	42	середній
18	Софія О.	28	низький	18	Дмитро О.	45	середній
19	Настя О.	82	високий	19	Саша П.	81	високий
20	Юля П.	27	низький	20	Андрій С.	43	середній
21	Максим П.	25	низький	21	Оксана С.	84	високий
22	Гліб П.	82	високий	22	Ярослав Т.	44	середній
23	Соломія С.	44	середній	23	Ліза Х.	42	середній
24	Валерія С.	46	середній	24	Настя Ш.	41	середній
25	Мілана Х.	45	середній	25	Настя Я.	82	високий
26	Тимофій Ч.	25	низький	26	Богдан Ш.	39	середній
27	Катерина Н.	44	середній	27	Олег Г.	26	низький
28	Роман М.	46	середній	28	Євгенія О.	25	низький
29	Світлана А.	81	високий				
30	Олексій Р.	45	середній				
Середній результат		48,6	середній	Середній результат		47,1	середній

Результати діагностики рівня емпатії (за методикою Юсупова І. М.)

№	Ім'я	Бали	Рівень	№	Ім'я	Бали	Рівень
Експериментальна група				Контрольна група			
Рівень емпатії (за методикою Юсупова І. М.)							
1	Сергій Б.	40	середній	1	Поліна А.	70	високий
2	Марія В.	33	низький	2	Діана Б.	66	високий
3	Віка Г.	45	середній	3	Кирило Б.	40	середній
4	Уляна Г.	66	високий	4	Ярослав Б.	18	низький
5	Ярослав Д.	65	високий	5	Аліна В.	50	середній
6	Ангеліна З.	44	середній	6	Ярослав В.	65	високий
7	Соломія К.	50	середній	7	Влад Г.	55	середній
8	Єва К.	26	низький	8	Лада Г.	20	низький
9	Іван К.	38	середній	9	Ліза Г.	39	середній
10	Марія К.	44	середній	10	Ілля З.	22	низький
11	Станіслав К.	10	дуже низький	11	Михайло Л.	44	середній
12	Ілля К.	70	високий	12	Данило К.	71	високий
13	Маркіян М.	10	дуже низький	13	Софія К.	45	середній
14	Михайло М.	51	середній	14	Данило М.	42	середній
15	Анастасія М.	18	низький	15	Ярослава М.	21	низький
16	Назар Н.	45	середній	16	Женя Н.	47	середній
17	Назар О.	68	високий	17	Кирило Н.	48	середній
18	Софія О.	43	середній	18	Дмитро О.	50	середній
19	Настя О.	70	високий	19	Саша П.	74	високий
20	Юля П.	40	середній	20	Андрій С.	54	середній
21	Максим П.	10	дуже низький	21	Оксана С.	67	високий
22	Гліб П.	74	високий	22	Ярослав Т.	39	середній
23	Соломія С.	46	середній	23	Ліза Х.	44	середній
24	Валерія С.	63	високий	24	Настя Ш.	44	середній
25	Мілана Х.	39	середній	25	Настя Я.	66	високий
26	Тимофій Ч.	20	низький	26	Богдан Ш.	48	середній
27	Катерина Н.	45	середній	27	Олег Г.	10	дуже низький
28	Роман М.	44	середній	28	Євгенія О.	10	дуже низький
29	Світлана А.	78	високий				
30	Олексій Р.	48	середній				
Середній результат		44,8	середній	Середній результат		45,3	середній

Програма реалізації психологічних умов розвитку емпатійності у старшокласників

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа «Візитка»

Мета: знайомство зі студентами програми, зняття напруги, самопрезентація.

Хід вправи: необхідно оформити візитку, написати на ній ім'я, яким ви б хотіли, щоб вас називали та оформити її так, щоб вона стала відображенням вашого внутрішнього світу. Психолог або куратор проробляє аналогічну процедуру. По завершенню процесу, відбувається ретельний аналіз візиток студентів.

Вправа «Пошук спільного»

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

Хід вправи: необхідно знайти один в одного спільні риси спочатку у зовнішності, потім в характері, далі обставини життя. По кожному пункту слід відзначити не менш 7 ознак. Спочатку кожен робить завдання індивідуально, потім психолог і учасники обговорюють написане.

Вправа « Мені сьогодні»

Мета: усвідомлення позитивних результатів

Хід вправи: Кожен висловлюється, починаючи зі слів: «Мені сьогодні сподобалося, що...». Обмін фразами йде до 30 пунктів. Таке кількість необхідно для прояву гнучкості мислення.

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа «Автопортрет»

Мета: усвідомлення власних особливостей.

Хід вправи: на окремому аркуші необхідно написати короткий розповідь про себе: своєму характері, хоббі, захоплення і т. д.

Вправа «Комплімент»

Мета: увагу до особистості іншого і прийняття своїх позитивних якостей, підвищення самооцінки.

Хід вправи: учасники по черзі говорять один одному компліменти. Програє той, у кого першого скінчилися всі можливі варіанти. Всі компліменти сказані про людину записуються особисто їм в блокнот.

Вправа «Хвиля що біжить»

Мета: розвиток вміння розрізняти силу і «якість» емоції

Хід роботи: Тренером задається слово, що позначає емоцію, учасники по колу називають різні «якості» цієї емоції: печаль - тиха, легка, світла; горе - глибоке, страшне, неймовірне, спустошуюче, що вбиває; щастя - тихий, ясний, велике, дурманне, п'янке; Якщо характеристики емоції вичерпані, тренер називає наступну емоцію, і робота кола відновлюється з того учасника, на якому «застрягли».

ЗАНЯТТЯ №3

Вправа «Список проблем»

Мета: розвиток вміння аналізу стану інших людей, розвиток емпатії.

Хід роботи: Кожен на листочку пише свою проблему без вказівки імені. Листочки складаються в центр кола. Потім ведучий по черзі витягує листочки і зачитує проблеми. Будь-який бажаючий висловлюється про цю проблему за таким планом: Я думаю, що при цьому у тебе виникли такі почуття... Я б вирішив цю проблему так: ... Обговорення: Чи почули ви відповідь на свою записку?

Вправа «Магічний магазин»

Мета: розвиток вміння аналізувати стан інших, розвиток емпатії.

Хід роботи: ведучий пропонує членам групи уявити, що з'явився невеликий магазин, що має в своєму асортименті такі приємні переживання, як радість, удача, ніжність, любов, дружба і т.д. Кожен бажаючий може придбати в магазині будь-які позитивні почуття і залишити в неприємні переживання. Ведучий грає роль власника магазину. Він розпитує покупця, чому він хоче позбутися від будь-якого почуття, з чим це пов'язано, з якою ситуацією і для чого йому потрібно купується.

Вправа «Воскова палочка»

Мета: розвиток вміння довіряти один одному, аналізувати стан інших, розвиток емпатії.

Хід роботи: Ведучий вибудовує учасників в коло. Встати вони повинні пліч-о-пліч. Один з учасників виходить і стає в центр кола. Учасники змикаються, знову утворюючи щільне коло (пліч-о-пліч). Ведучий уважно стежить за дотриманням цієї умови (коло повинен бути тісним). Учасники, які стоять в колі, витягують руки вперед. Учасник в центрі закриває очі, обіймає себе за плечі, випрямляється, закриває очі. Рівна, немов паличка, він повинен впасти в будь-якому напрямку. Учасники, які стоять в колі, тримають руки перед собою і долонями акуратно відштовхують падаючого, змушуючи його качнути в іншу сторону. Качати повинен піддатися і качнути туди, куди його штовхають. При цьому бажано, щоб він продовжував стояти на одному місці, в центрі (не переступаючи ногами). Ведучий говорить качати: «Відчуйте свою єдність, руки ваших друзів, довіртеся їм!» Приблизно через хвилину (треба дати можливість качати насолодитися новими відчуттями) хід переходить до наступного. Той, кого тільки що качали, стає в коло, з нього виходить черговий учасник, коло замикається і т.д. В кінці обов'язково дати можливість учасникам розповісти про свої відчуття, поділитися ними.

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток навичок міжособистісного взаємодія, аналіз стану партнера.

Хід роботи: психолог робить послідовно ряд рухів, який навчається з точністю намагається їх повторити, потім ролі міняються. Вправа повторюється до тих пір, поки у обох учасників процесу не вийде повторювати рухи максимально схоже.

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа «Вираз почуттів»

Мета: ознайомлення з емоціями, вербальне і невербальне спілкування з почуттями, відреагування негативного досвіду.

Хід роботи: учасник і психолог по черзі беруть картки з назвою почуттів. З ними варто знати, але не показувати оточуючим. Стілець (стіл) буде постаментом, кожному з учасників необхідно буде піднятися на нього і зобразити «пам'ятник» тому почуттю, яке написано у нього на картці. Завдання другого учасника - відгадати, «пам'ятник» якого почуттю зображений. «Пам'ятник» «руйнується» тільки при відгадуванні, або по команді психолога.

Вправа «Кімната»

Мета: аналіз стану інших людей, розвиток емпатії.

Хід роботи: кожен учасник витягує лист і від імені цього предмета говорить про себе і свої відчуття, наприклад, стіл, шпалери... Обговорення:

Які думки виникали в процесі виконання завдання? Які предмети тобі були ближче? Чому? Від чого залежить успіх даного вправи? Які висновки можна зробити з цього завдання?

Вправа «Бачити те, що приховано»

Мета: розвиток позитивного мислення, аналіз стану партнера.

Хід роботи: Психолог записує на дошці приклад однієї проблемної ситуації. Далі група спільно з тренером намагається знайти позитивні сторони запропонованої проблеми. Кількість плюсів першої ситуації має бути не менш 10, другий ситуації - 15. Розбираючи третю проблему, діти повинні знайти не менше 20 плюсів. Все для наочності записується на 25 дошці. При виникненні труднощів, психолог допомагає дітям поглянути на ситуацію з різних сторін (в різних сферах життя: сім'я, друзі, школа, хобі, особистість того, хто навчається і т.д.). Після того як один приклад ретельно опрацьований, кожен з учнів повинен згадати останню актуальну для себе ситуацію і самостійно знайти позитивні моменти. На завершення кожен зачитує те, що у нього вийшло. В час, що залишився опрацьовуються проблеми пропоновані дітьми. Чим більше ситуацій опрацьовано, тим міцніше цей навик закріпиться в свідомості дітей. Така велика кількість плюсів допомагає людині вийти за грань стереотипного мислення.

Вправа «Секрет вдячності»

Мета: усвідомлення цінності власного життя, усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Хід роботи: На аркуші паперу слід Записати всі ті, за що ви вдячні. Список повинен становитися НЕ менше 30 пунктів. Згадайте першу прогулянку з сім'єю, подумайте, що важливого зробили для вас друзі, а можливо ви вдячні просто за тих хто є у вас зараз; можливо за своїх домашніх тварин; тренерів та вчителів, які навчали вас в житті; може бути ви за щось вдячні школі; можливо, ви вдячні долі за якийсь випадок; подумайте

про своє здоров'я; подумайте про ті, що у вас є цінного з майна; які у вас є здібності и таланти. Тут немає ніяких обмежень. Чим більше, тим краще.

ЗАНЯТТЯ №5

Вправа «Поміняйтеся місцями»

Мета: зацікавленість учасників один до одного, аналіз один до одного.

Хід роботи: учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий виходить на середину кола і говорить фразу: - «Поміняйтеся місцями» ті, хто (вміє смажити яєчню) ». В кінці називається будь-якої ознака чи вміння. Завдання тих, хто володіє даними умінням або ознакою помінятися місцями. Завдання ведучого - встигнути сісти на будь-який, що звільнилося. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

Вправа «Хороші і погані вчинки»

Мета: усвідомлення зв'язку між вчинками і самоповагою, розвиток емпатії.

Хід роботи: учасників ділять на дві команди, випадковим чином. Кожній команді видається аркуш ватману, фломастери або маркери і папір А4. Завдання однієї команди – написати якомога більше вчинків, які дозволяють людині поважати себе більше. Відповідно завдання іншого - написати якомога більше вчинків, через які повага людини до себе втрачається. За бажанням, кожна команда може підкріпити слова малюнками відповідних вчинків.

Вправа «Чудовий сад»

Мета: розвиток вивчення власних почуттів, для розвитку міжособистісних навичок і відносин, зміцнення самооцінки і впевненості в собі.

Хід роботи: учасники сидять у колі. Ведучий пропонує спокійно посидіти, можна закрити очі, і уявити себе квіткою. Яким би ти був? Які листя, стебло, а може бути шипи? Високий або низький? Яскравий чи не дуже? А тепер, після того, як всі представили це - намалюйте свою квітку. Всім лунає папір, фломастери, олівці. Далі учасникам пропонується вирізати свою квітку. Потім всі сідають в коло. Ведучий розстеляє всередині кола полотно будь-якої тканини, бажано однотонної, роздає кожному учаснику по шпильці. Тканина оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Всі учасники по черзі виходять і прикріплюють свою квітку.

Вправа «Емпатійне слухання»

Мета: розвиток емпатії до співрозмовника.

Хід роботи: Його суть в тому, щоб вислухати людину в тому, що є важливим для нього і створити пропозицію, яка максимально точно передає те, що він відчуває при цьому. Пам'ятайте, що емпатія означає відкинути в сторону свої думки і відчуття, а потім зверніть увагу на те, що відчуває і про що думає ваш співрозмовник. Подумайте про щось сокровенне і має велике значення для вас. Розкажіть про це, Намагаючись максимально докладно описати ситуацію, при цьому не давайте підказок. Беріть паузи, під час яких ваш партнер скаже, про що ви думали і що відчували в минулий і справжній

моменти. Повторіть вправу, помінявшись ролями. Пам'ятайте про те, що краще помилитися зі своїм припущенням, ніж зовсім НЕ висловлювати його вголос. Також нічого страшного в тому, якщо ви перебільшили емоцію, яку відчуває людина - наприклад, назвете роздратування злістю, а злість гнівом. Ви вчитеся і тільки методом проб і помилок можна досягти серйозних успіхів.

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа «Рожеві окуляри»

Мета: розвиток приємних відчуттів, створення позитивних емоцій, розвиток умінь знаходити позитивні враження в повсякденній взаємодії та розвиток емпатії.

Хід роботи: Психолог пропонує учням по черзі надягати рожеві окуляри, які пропускають тільки позитивні враження, і розповісти про... розмову із другом (подругою); відвідуванні кінотеатру (театру); заняття спортом; свою кімнату; себе самого (саму). Рекомендації. Психолог повинен суворо стежити за тим, щоб розповідь була тільки позитивною за характером. Заохочується гумор.

Вправа «Колаж Дружба»

Мета: розвиток вираження почуттів, розвиток взаємодіяти та розуміти співрозмовників.

Хід роботи: група ділиться довільно на команди по 5 людина і кожної команд видається аркуш ватману. Також видається пачка журналів, брошур, листівок, які підходять за тематикою. Ведучий оголошує тему заняття і пояснює, що мається на увазі під колажем.

Вправа «Очі в очі»

Мета: розвиток довіри одне до одного та вираження почуттів.

Хід роботи: Ведучий говорить про те, що в звичайному житті часто люди задовольняються поверхневими, неглибокими контактами один з одним, не намагаючись побачити, що відчуває, переживає інший, після чого пропонує учасникам заняття дивитися в очі іншим, намагаючись встановити контакт з кожним членом групи. Після закінчення ведучий запитує про почуття, випробуваних під час вправи, кому і чому було важко встановити зоровий контакт. Ця вправа допомагає встановити на етапі знайомства глибший і довірчий контакт між учасниками групи.

Вправа «Розслаблення»

Мета: зняття напруги, розвиток слухання свого внутрішнього Я.

Хід роботи: Ведучий розповідає про те, що у випадках, коли відчуваєш напругу, "скутість", тривогу, можна допомогти собі, розслабляючись за допомогою простих прийомів, які допомагають не тільки відчути себе комфортніше і спокійніше, але і створити умови для більш зваженого, обдуманого поведінки, яка не завдає шкоди інтересам іншої людини. Потім він проводить три вправи на релаксацію.

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа «Екстрасенс»

Мета: розвиток емпатійної особистості.

Хід роботи: У жартівливому ключі ведучий пропонує учасникам "повправлятися в екстрасенсорні здібності". Для цього кожен учасник по черзі повинен: а) розслабитися, відкинувшись у своєму кріслі або на своєму стільці; б) закрити очі; в) порахувати про себе до семи; г) під час рахунку спробувати викликати образ когось-небудь з учасників і вгадати його стан; д) після закінчення рахунку оголосити своє судження, не називаючи імен і не вказуючи на когось-то конкретно. Ведучий робить роз'яснення, повідомляючи, що судження може бути про все: про психічний стан когось-то з присутніх, про його думках, настрої щось зробити або не зробити.

Ведучий першим показує приклад. Він закриває очі, вважає про себе до семи, потім відкриває очі і говорить щось на кшталт такого: Мені здалося, що у когось-то з учасників зараз сильно болить зуб.

Мені було бачення, що відразу двоє учасників тренінгу не виспалися, їм дуже хочеться позіхнути. Як мені здається, комусь зараз дуже хочеться курити. Я думаю, у одного з нас вдома залишилася голодна кішка, і він про це переживає. Якщо вправа дуже сподобалася учасникам, його можна повторити і на наступний день.

Вправа «Малюємо почуття»

Мета: робота з почуттями; сприйняття усвідомленню мотивів поведінки.

Хід роботи: У кожного з нас бувають складні життєві ситуації. Згадайте одну з них, яка була з вами на роботі. Закрийте очі, відчуйте свій стан. Намалюйте символічний образ цього почуття на аркуші паперу. Визначте це почуття. Назвіть його. У другій частині вправи учасникам пропонують змінити малюнок (домальовувати його), що б вони відчули себе комфортності. Обговорення в колі того, що змінилося.

Вправа «Емоційна скульптура»

Мета: розвиток почуттів та емпатії.

Хід роботи: Ведучий пропонує одному з учасників добровільно стати "скульптором", який на свій розсуд з членів групи вибирає собі "матеріал" - протагоніста. Ведучий задає інструкцію: "Виліпити його таким, яким він Вам видається". Грубі дотики до "матеріалу" заборонені. Бажаючи надати людині ту чи іншу позу, "скульптор" має право лише на легкий дотик, інструктує жест. "Матеріал" - припустимо, це кому глини - не може розмовляти, але може чинити опір скульптору. Якщо останній поведе себе занадто безцеремонно, тут же буде оголошено, що "глина розсипалася", і тоді в ролі скульптора виступить хтось інший.

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа «Естафета почуттів»

Мета: розвиток почуттів та глибоке розуміння один одного

Хід роботи: Сенс гри полягає в розвитку вміння користуватися мовою жестів, мімікою і пантоміма для ефективною невербальною комунікації та передачі пережитих емоцій. Група сидить у колі. Завдання полягає в тому, щоб передати по колу невербально - лише за допомогою міміки і жестів -

заданий провідним почуття, емоцію. Перший гравець отримує від ведучого якийсь вираження почуття, емоції. Всі інші гравці не бачать задуманого почуття, емоції, так як сидять з закритими очима. Отримавши завдання, перший гравець вирішує, як він може передати те ж почуття іншим способом, стосується свого сусіда рукою і, коли той відкриває очі - передає йому пантомімічно свій варіант того ж почуття.

Вправа «Зрозумій мене»

Мета: розвиток емпатії, вміння співпереживати

Хід роботи: учасники сидять у колі. Ведучий пропонує всім «заглянути в себе», визначити свій настрій, які асоціації воно викликає, і записати його однією короткою фразою. Далі всі учасники намагаються уявити собі настрій свого сусіда зліва: що він відчуває, з чим асоціюється, і записують свої думки. Потім, за годинниковою стрілкою, кожен характеризує передбачуване настрій свого сусіда зліва і зачитує свій запис; сусід, в свою чергу, підтверджує або спростовує сказане, може бути, виділяє якісь моменти, найбільш співзвучні його станом.

Вправа «Відображення почуттів»

Мета: розвиток емпатії, вміння співпереживати

Хід роботи: з групи вибирають двох осіб (за їх власним бажанням). Один буде грати роль батька (або дитини), другий виступати у своїй професійній ролі. Тренер інструктує першого учасника щодо розігрується ролі (задається попередній сценарій: обмовляється ситуація, почуття, фрази, краще - запозичені з реального життя) за межами групової кімнати. Далі перший учасник діє за заданим сценарієм (прямо або побічно висловлює агресію, образу, невпевненість і т. д.), другий - намагається побудувати конструктивний діалог, відображаючи почуття співрозмовника. Ефективне спілкування передбачає не тільки вміння слухати і розуміти свого співрозмовника, але і здатність широко і адекватно говорити про свої почуття і бажання, висловлювати свої прохання. Тобто будувати свої висловлювання таким чином, щоб бути почутим і зрозумілим і, в той же час, не ущемити інтереси і гідність іншої людини.

ЗАНЯТТЯ №9

Вправа «Кінотерапія»

Мета: сприяння формуванню емоційної основи для розвитку емпатичних здібностей.

Вступне слово: «Зараз вашій увазі буде представлено фільм. Ваше завдання зрозуміти його основну думку і подумати з приводу того, що хотів передати телеглядачам його автор». Для перегляду пропонується фільм «Хатіко».

Обговорення:

1. Яке враження ви отримали від фільму?
2. Хто з вас зрозумів, в чому полягав сенс фільму?
3. Які основні думки ви вловили?
4. Як ви вважаєте, на якій емоції був зроблений акцент?
5. Як ви вважаєте, на чому ґрунтуються відносини собаки і господаря?

6. Чому цей фільм міг стати популярним?
7. Що вам хочеться зробити після перегляду цього фільму?
8. Які емоції залишив цей фільм у вас?
9. Як ви вважаєте, чи вийшло у вас зрозуміти характер і почуття головного героя фільму?
10. Чи вийшло у вас зрозуміти емоції Хатіко?

Психолог уважно відстежує стан того, хто навчається і відпускає його з заняття тільки після повного пророблення емоційно стану.

Вправа «Оцінка результатів»

Мета: сприяти розвитку навичок рефлексії свого стану і емоційного відгуку.

Учасникам групи пропонується оцінити результати роботи групи, обмінятися розумінням та оцінками роботи в групі і обговорити свої почуття і емоції, які вони відчували на всьому протязі занять. Рефлексія по закінченню всіх занять

ЗАНЯТТЯ №10

Вправа «Асоціація»

Мета: емоційне та фізичне розкріпачення.

Встати в коло. Покладіть руки один одному на плечі. Привітно подивіться один на одного. Радісно посміхнетеся один одному і скажете: «Ти, індивідуальність!», Додайте при цьому свої асоціації з яскравими особистостями, наприклад з політичними діячами, кіноакторами, історичними особистостями або літературними персонажами. Будь-який з вас має право запитати, чому саме з цією особою або героєм ви асоціюєтеся у вашого партнера. Раджу записати все, що вам скажуть під час привітань. Це цікавий матеріал для осмислення. А дійсно, чому, наприклад, вас зв'язали з образом Пітер Дінклейдж, або Червоної Шапочки?

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: розвиток уміння визначати свої особистісні особливості.

Намалювати сонце, в центрі сонячного кола написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім уздовж променів, яких ви нарізали смужками і наклеїли на центр сонячного кола написати всі свої переваги хороші, все гарне, що ви знаєте про себе. Намагайтесь, щоб було якомога більше променів. Це буде відповідь на питання: «Чому я заслуговую поваги?»

Вправа «Портрет»

Мета: формування умінь розпізнавання особистості по портретним описовим характеристикам; придбання навичок порівняльного аналізу персонажів між собою. Кожен учасник протягом 5-7 хвилин малює ескіз "психологічний портрет" будь-кого з членів групи. Вказувати на ознаки, особливо зовнішні (зріст, статура тощо), за якими можна відразу дізнатися конкретної людини, не можна. У портреті має бути не менше 10-12 рис характеру людини, звичок, її особливостей, що характеризується саме цієї людини. Потім кожен виступає з інформацією перед групою, а інші учасники

намагаються визначити, чий це портрет. можливо зіставлення різне бачення членами групи одного і того ж людини.

Вправа «Рефлексія заняття»

Коментар ведучого: «У кожного з вас є можливість висловити свої враження, поставити будь-якій людині питання або сказати йому те, що не встиг під час занять: «Мені найбільше сподобалося, як ти (звертаючись до когось із членів групи) ... »; «Мені не сподобалося, що ...». Процедура може бути організована в мікрогрупах по 7-8 чоловік. Але в цьому випадку обов'язково провести обговорення висновків та вражень з кожним з них у колі. Це буде своєрідна розрядка, яка необхідна учасникам перед завершенням занять. Вона допомагає зняти набуті непорозуміння, питання, дрібні образи чи можливі конфлікти.

Питання:

Яка вправа зробило на вас найбільший вплив?

Хто з членів групи був сьогодні найближче до мети тренінгу?

Наскільки вільно ви себе почували?

Поведінка кого з учасників вам заважало або допомагало вам?

**Результати діагностики рівня емпатії
після формувального експерименту**

№	Ім'я	Бали	Рівень	№	Ім'я	Бали	Рівень
Експериментальна група				Контрольна група			
Рівень емпатії (за методикою Юсупова І. М.)							
1	Сергій Б.	70	високий	1	Поліна А.	70	високий
2	Марія В.	40	середній	2	Діана Б.	66	високий
3	Віка Г.	75	високий	3	Кирило Б.	40	середній
4	Уляна Г.	85	дуже високий	4	Ярослав Б.	18	низький
5	Ярослав Д.	88	дуже високий	5	Аліна В.	50	середній
6	Ангеліна З.	72	високий	6	Ярослав В.	65	високий
7	Соломія К.	44	середній	7	Влад Г.	55	середній
8	Єва К.	50	середній	8	Лада Г.	20	низький
9	Іван К.	65	високий	9	Ліза Г.	39	високий
10	Марія К.	58	середній	10	Ілля З.	22	низький
11	Станіслав К.	28	низький	11	Михайло Л.	44	середній
12	Ілля К.	84	дуже високий	12	Данило К.	71	високий
13	Маркіян М.	68	високий	13	Софія К.	45	середній
14	Михайло М.	48	середній	14	Данило М.	42	середній
15	Анастасія М.	78	високий	15	Ярослава М.	21	низький
16	Назар Н.	82	дуже високий	16	Женя Н.	47	середній
17	Назар О.	65	високий	17	Кирило Н.	48	середній
18	Софія О.	66	високий	18	Дмитро О.	50	середній
19	Настя О.	88	дуже високий	19	Саша П.	74	високий
20	Юля П.	75	високий	20	Андрій С.	54	середній
21	Максим П.	75	високий	21	Оксана С.	67	високий
22	Гліб П.	80	високий	22	Ярослав Т.	39	середній
23	Соломія С.	44	середній	23	Ліза Х.	44	середній
24	Валерія С.	65	високий	24	Настя Ш.	44	середній
25	Мілана Х.	52	середній	25	Настя Я.	66	високий
26	Тимофій Ч.	63	високий	26	Богдан Ш.	48	середній
27	Катерина Н.	80	високий	27	Олег Г.	10	низький
28	Роман М.	50	середній	28	Євгенія О.	10	дуже низький
29	Світлана А.	68	високий				
30	Олексій Р.	50	середній				
Середній результат		65,2	високий	Середній результат		44,6	середній