m_educ_2025_148

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Особливості емпатії у психологів, педагогів та медичних працівників

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 622 групи
Паламарюк Галина Іванівна
Керівник:
д. мед. наук,
проф. **Кушнір І. Г.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2024 р.
Зав. кафедри _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2024

Анотація

Особливості емпатії у психологів, педагогів та медичних працівників. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР "магістр" зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024.

Кваліфікаційна робота досліджує особливості емпатії у психологів, педагогів та медичних працівників. Емпатія розглядається як ключова складова професійної компетентності, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію. Теоретична частина аналізує поняття емпатії, її функції та вплив професійних вимог на розвиток емпатійності. Емпірична частина виявляє рівні емпатії та фактори, які впливають на неї (досвід роботи, гендер, професійний контекст). Практична цінність роботи полягає у рекомендаціях для розвитку емпатії, спрямованих на підвищення професійної ефективності.

Ключові слова: емпатія, психологи, педагоги, медичні працівники, професійна компетентність, міжособистісна взаємодія.

Abstract

Palamaryuk Halyna Ivanivna. Features of Empathy in Psychologists, Teachers, and Medical Workers. Manuscript. Qualification work for obtaining the Master's Degree in the specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024.

The qualification work explores the features of empathy in psychologists, teachers, and medical workers. Empathy is considered a key component of professional competence that ensures effective interpersonal interaction. The theoretical part analyzes the concept of empathy, its functions, and the impact of professional demands on the development of empathic abilities. The empirical part identifies levels of empathy and factors influencing it (work experience, gender, and professional context). The practical value of the work lies in recommendations for developing empathy aimed at improving professional efficiency.

Keywords: empathy, psychologists, teachers, medical workers, professional competence, interpersonal interaction.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Г.І. Паламарюк
(підпис)

Зміст

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЕМПАТІЯ» **8**

1.1 Погляди науковців на поняття емпатії **8**

1.2 Види та прояви емпатії **17**

1.3 Прояв емпатії у представників різних професій **23**

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ У ПСИХОЛОГІВ, ПЕДАГОГІВ ТА МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ **30**

2.1 Характеристика вибірки та психодіагностичних методик **30**

2.3 Характеристика методів статистичної обробки **35**

РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У ПСИХОЛОГІВ, ПЕДАГОГІВ ТА МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ **36**

3.1 Психологічний аналіз емпатійності у психологів, педагогів та медичних працівників **36**

3.2 Кореляційний аналіз та порівняльна характеристика емпатійності **43**

3.3 Рекомендації для психокорекційної робота з розвитку емпатійних здібностей **57**

ВИСНОВКИ **63**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ ..... **__**

ВСТУП

Актуальність. На сьогоднішній день питання розвитку співчуття серед населення набуває особливої значущості. Зміни в економічній, політичній та соціальній сферах впливають на характер проявів емпатії. Варто особливо підкреслити важливість емпатії для професій типу «людина – людина», до яких належать педагог, психолог, лікар.

Співпереживання та співчуття є основними елементами комунікації, адже вони сприяють взаєморозумінню та дозволяють краще усвідомити внутрішні переживання інших людей. Однак, на сьогоднішній день стає все складніше знайти справжню підтримку та розуміння, адже люди частіше уникають глибоких особистих контактів і не схильні виявляти зацікавленість до інших.

Емпатія є важливою для тих, хто працює в сферах, де необхідна постійна взаємодія з людьми, адже співчуття та здатність до співпереживання роблять стосунки більш людяними, сприяють ефективному вирішенню проблем та допомагають подолати комунікативні бар'єри.

Дослідженням питань емпатії займалися такі науковці, як К. Роджерс, Д. Бетсон, С. Маркус, А. Сміт, Г. Спенсер, Т. Ліппс, Т. Рібо, В. Штерн, З. Фрейд, Дж. Мід, Р. Мей, а також українські вчені Т. Страган, О. Рудницька, Г. Перепечина, В. Лабунська, В. Бойко, Т. Гаврилова, Б. Додонов та інші.

К. Роджерс, представник гуманістичної психології і засновник клієнт-центрованої терапії, описує емпатію як здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини, зберігаючи емоційні та смислові відтінки. Він зазначав, що «перебувати в стані емпатії означає точно відчувати внутрішній світ іншої людини, зберігаючи емоційні і смислові відтінки, ніби стаєш цією людиною, але з відчуттям 'ніби'». Це передбачає здатність відчувати радість чи біль іншого, як він сам їх відчуває, та розуміти причини цих переживань, як він їх сприймає. Проте має залишатися відчуття 'ніби': ніби я радію чи сумую разом із ним. Якщо це відчуття зникає, виникає стан ідентифікації [65, С.195].

Д. Гладштейн виокремлює різні види емпатії, включаючи емоційну емпатію та емпатію перевтілення [14]. Т. Страган і О. Рудницька описують особливості емпатії у професійній діяльності вчителя [3]. Дослідження Д. Бетсона свідчать, що відчуття емпатії, пов'язане з турботою про добробут іншої людини, спрямоване на покращення її стануРумунський психолог С. Маркус виділяє особливий вид емпатії, який називає художньою емпатією, поєднуючи в ній дві складові: здатність людини проникати у внутрішній світ іншого та сприймати його як спосіб художнього пізнання [41].

В. В. Бойко трактує емпатію як поєднання раціональних, емоційних і інтуїтивних процесів, що є особливим інструментом для «проникнення» в психічну енергію іншої людини [25].

Нас особливо зацікавили прояви емпатії в таких професіях, як медицина, педагогіка та психологія, оскільки вони вимагають тісного контакту з людьми, де здатність до співчуття та співпереживання є важливою умовою успішної діяльності.

Вміння розпізнавати психологічний стан іншої людини за численними ознаками є дуже цінним у сфері психології та психіатрії і формується через особистий досвід взаємодії з пацієнтами. Вивченню ролі емпатії в психотерапевтичному процесі присвячували свої дослідження такі науковці, як К. Роджерс, Х. Когут, А. Айві та інші.

Емпатія є важливим елементом консультування. Вона передбачає певну ідентифікацію з іншим, що сприяє досягненню взаєморозуміння. Прояв емпатії у процесі консультування означає, що консультант чутливо і точно реагує на переживання клієнта, ніби вони є його власними. Емпатія допомагає консультанту краще розуміти причини емоційної закритості клієнта, надаючи можливість не лише слухати, але й глибоко усвідомлювати почуття клієнта [71].

Вміння підтримувати емоційний контакт, демонструвати позитивне ставлення до емоцій іншого, здатність розпізнавати його стан і проявляти співпереживання є критичними навичками в педагогічній практиці. Вчителю важливо дивитися на світ очима учня, щоб налагодити продуктивну взаємодію

на дидактичному та психологічному рівнях. Таке бачення ґрунтується на емпатійності, яка є невід'ємною рисою педагога. Активізація емпатійного аспекту в педагогічному спілкуванні є ключовим чинником у формуванні успішного навчального процесу для школярів. Емпатія сприяє зростанню мотивації учнів до взаємодії з однолітками та навчання, спонукає їх до розуміння навчальних цілей, стимулює пізнавальну активність, підвищує рівень рефлексії та допомагає створювати дружні відносини між учнями [35].

Як у психологів, педагогів, так і у лікарів емпатія є невід'ємною умовою професійної діяльності. Сучасний етап розвитку суспільства загострює питання поєднання медицини і психології, виділяючи як напрочуд важливу проблему культури медичного обслуговування, яка включає не лише надання медичної допомоги, але й вербальне стимулювання емоційного комфорту хворих. Сприйняття і розуміння лікарем пацієнтів, класифікація типів хворих, що характеризують своєрідність їх особистості і формуються в процесі взаємодії, особливості професійної ідентифікації з хворими, які виявляються у здатності лікаря поставити себе на місце пацієнта, побачити хворобу його очима, відчути та зрозуміти його стани, є важливими аспектами формування психологічної компетентності лікарів. У процесі лікування вони повинні проявляти розуміння, співчуття, терпимість до пацієнтів, що дозволяє встановити теплі взаємостосунки, сприяє формуванню довіри до лікаря і пришвидшує процес одужання [84; 85].

Мета нашого дослідження - проаналізувати особливостей прояву емпатії у психологів, педагогів та медичних працівників.

Гіпотеза: на прояви емпатії впливає специфіка професійної діяльності.

Об'єкт дослідження: особливості емпатії у представників професій сфери «людина-людина».

Предмет дослідження: особливості прояву емпатії у психологів, педагогів та медичних працівників **.**

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з даної тематики.

2. Охарактеризувати різні види та прояви емпатії.
3. Здійснити порівняльний аналіз проявів емпатійності у психологів, педагогів та медичних працівників.
4. Розробити психокорекційну програму з розвитку емпатійних здібностей.
5. Сформулювати висновки щодо прояву емпатії у психологів, педагогів та медичних працівників.

Вибірку склали три групи респондентів: психологи, вчителі та медичні працівники. Кожна група складалася із 25 досліджуваних.

У дослідженні використано загальнонаукові **методи**: логічний, аналітичний, системний тощо. Емпіричну базу роботи складали психодіагностичні та психокорекційні методики, а також анкетування, інтерв'ю, групові та індивідуальні бесіди, дискусії. У процесі аналізу експериментального матеріалу застосовувалися методи математичної статистики та комп'ютерна обробка даних.

Емпірична частина наукової роботи була реалізована за допомогою психодіагностичних методик:

- Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мехрабіена, Н. Епштейна;
- Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко;
- Методика експрес-діагностики емпатії І. М. Юсупова;
- Опитувальник самооцінки емпатії (М. В. Удовенко);
- Проективна методика визначення форм емпатії (М. В. Удовенко).

Теоретична значущість полягає в поглибленні та описі понять емпатії та її проявів у представників таких професій як лікар, психолог та вчитель.

Практична значущість характеризується тим, що результати нашого дослідження допоможуть з'ясувати відмінності в проявах емпатії серед лікарів, психологів та вчителів, розробити корекційні програми з метою підвищення емпатійності.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (88 найменувань

українських та зарубіжних авторів) та додатків. Робота викладена на --сторінках, містить –таблиці та --рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЕМПАТІЯ»

1.1.Погляди науковців на поняття емпатії

Проблема емпатії є міждисциплінарною і має філософське коріння. У східній філософії психологічні явища, пов'язані з поняттям «емпатія», розглядаються як категорії моральних, вищих почуттів і духовних ідеалів, таких як жалість до всіх людей, любов до них і служіння їм. У західній філософії ці явища вважаються з одного боку властивостями людської душі, регуляторами взаємин між людьми, основою совісті, альтруїзму і справедливості, а з іншого — як первинні емоції, психофізіологічні властивості тварин і людини [50].

Термін **«емпатія»** був введений у психологію в середині XX століття Е. Тітченером. Походить він від німецького **«Einfühlung»**, що означає «вчуватися в...», і використовується для позначення внутрішньої активності, результатом якої стає інтуїтивне розуміння ситуації іншої людини [30].

Слово **«емпатія»** походить від грецького **«patho»**, що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс **«em»** означає «спрямований усередину» [15].

Емпатія також визначається як розуміння взаємин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання. Це поняття сучасної психології, яке означає здатність людини уявити себе на місці іншої людини, зрозуміти її почуття, бажання, ідеї і дії на мимовільному рівні. Виявлення емпатії означає позитивне ставлення до ближнього, вміння відчувати схожі почуття, розуміти і приймати його актуальний стан. Проявлення емпатії у відношенні до співрозмовника означає дивитися на ситуацію з його точки зору, вміти «вслухатися» у його емоційний стан [10].

Спочатку феномен емпатії розглядався в рамках філософії, зокрема в етиці й естетиці. Він отримав позначення як етичне поняття «симпатія» або як естетичне поняття «вчування». А. Сміт бачив симпатію як здатність співчувати іншим. Г. Спенсер визначав симпатію як здатність виявляти інтерес до долі

інших людей. Він виділив два типи емпатії: інстинктивну (емоційне зараження) та інтелектуальну (співчуття). А. Шопенгауер вважав, що симпатія – це співчуття до всіх живих істот, породжене усвідомленням їхньої спільної природи та походження. Для нього співчуття було невід'ємною частиною самого життя. Під час співчуття людина забуває про відмінності між собою та іншими [25;82;83].

Г. Перепечина підкреслює, що найчастіше повторюються чотири дефініції емпатії:

1. Розуміння почуттів, потреб інших;
2. Глибоко-співчутливе сприйняття подій, природи, мистецтв;
3. Афективний зв’язок з іншими, відчуття стану іншої особи чи групи;
4. Властивість (риса) психотерапевта [44].

Серед сучасних визначень емпатії зустрічаються наступні аспекти:

- Знання про внутрішній стан, думки і почуття іншої людини.
- Переживання емоційного стану, в якому знаходиться інший.
- Активність з реконструкції почуттів іншої людини за допомогою уяви; прийняття ролі.
- Смуток у відповідь на страждання іншої людини; орієнтована на іншу людину емоційна реакція, що відповідає уявленню суб’єкта про благополуччя іншого.
- Розуміння будь-якого почуття – гніву, печалі, радості, яке переживає інша людина, і відповідний вияв свого розуміння цих почуттів [21;49;60].

В. О. Лабунька визначає емпатію як соціально-психологічну властивість особистості, яка включає здатність емоційно реагувати і відгукуватися на переживання інших, розпізнавати їхні емоційні стани, немовби читати їхні думки, відчувати їхні почуття і виконувати їхні дії. Вона також передбачає вміння адекватно відповідати як вербально, так і невербально на переживання

інших. Емпатія розглядається з двох точок зору: як процес або стан, і як стійка властивість особистості, яка розвивається в процесі соціалізації [36].

Наукове уточнення щодо визначень емпатії, співпереживання та ідентифікації важливе для розуміння їх відмінностей:

Емпатія включає здатність розуміння і мисленнєвого проникнення в іншу істоту, без втрати своєї якості. Відчуття невпевненості, страху чи роздратування іншої людини сприймаються емпатіючим як власні переживання, але без особистої невпевненості чи страху. Емпатія є нейтральним ставленням, що уникає позитивних або негативних суджень щодо емпатованого, на відміну від симпатії, яка зазвичай має емоційний заряд.

Співпереживання передбачає жалість до емоцій іншої людини, зокрема її горя або страждань, водночас не відтворюючи їх як свої власні. Це відрізняється від емпатії, де важливо розуміти іншу особу з її власної перспективи.

Щодо ідентифікації, вона полягає в уявленні світу і переживань іншої людини як своїх власних, і може включати втрату власної особистої ідентичності в цьому процесі.

Таким чином, розрізняти емпатію від співпереживання та ідентифікації є важливою задачею для розуміння їх ролі в міжособистісній взаємодії та психологічному сприйнятті [32].

Розуміння емпатії як здатності до розуміння та співпереживання внутрішнього світу іншої людини є складним процесом, що охоплює кілька аспектів:

Реагування почуттями на почуття: Початкове розуміння емпатії часто пов'язане з реакцією на емоції іншої людини і відчуттями, що можуть співпадати або співвідноситися з її станом.

Афективно-когнітивний процес розуміння: Зростання розуміння емпатії включає перехід від простого співпереживання до більш складного афективно-когнітивного процесу, що передбачає інтелектуальну і емоційну здатність відтворювати і розуміти внутрішній стан іншої особи.

Проекція і ідентифікація: Емпатія включає здатність поставити себе на місце іншої людини, передбачити її реакції і відтворити її емоційні орієнтації через проекцію своїх власних досвідів і ідентифікацію з нею.

Значення в спілкуванні і взаєморозумінні: Емпатія є ключовою для сприйняття і взаєморозуміння між людьми, допомагаючи побудувати емоційне зв'язок і сприяючи глибшому розумінню внутрішніх світів інших.

Відповідно до Л. М. Толстого, людина може реально жити своїми власними думками та одночасно сприймати і розуміти почуття інших, що підкреслює важливість емпатії у міжособистісних відносинах та соціальному взаємодії [62].

Т. Ліппс і М. Шелер внесли значний внесок у розвиток уявлень про емпатію з погляду психології та філософії.

Т. Ліппс розглядав вчування як специфічний вид пізнання, де суб'єкт усвідомлює себе через спробу виявити у іншій людині ті самі переживання, які є у нього. Він підкреслював, що спостерігаючи міміку чужого обличчя, суб'єкт інстинктивно наслідує її, що викликає аналогічні емоції в його власному внутрішньому світі через процес імітації [29].

М. Шелер, у свою чергу, розглядав симпатію як акт, спрямований на пізнання особистості іншої людини як найвищої цінності. Він виділяв різні рівні симпатії, серед яких Einfuhlung означало злиття з об’єктом симпатії і ідентифікацію з його переживанням, тоді як Mitgefuhl відображало участь у переживаннях іншої людини зі збереженням незалежності власних емоцій.

Ці підходи демонструють, що емпатія виступає як складний механізм пізнання та спілкування, що включає як афективні, так і когнітивні аспекти взаємодії з іншими людьми [78].

У кінці XIX століття емпатія розглядалась як властивість, що є спільною для тварин і людей, а також як первинна емоція, виявлення якої можна спостерігати на різних рівнях психофізіологічного розвитку. Згідно з Т. Рібо, на нижчому рівні це проявляється через синергію — наслідування рухів і стремлінь, тоді як на вищому рівні емпатія може уявлятися як синестезія, що означає

погодженість почуттів і переживань, що викликають подібні вчинки. Однак існують випадки, коли люди намагаються уникнути співпереживання стражданням іншої людини [29].

У своїй роботі у 1934 році Дж. Мід визначив емпатію як «здатність прийняти роль іншої людини». Він підкреслив, що з часом акцент з емоційної реакції переміщується на розуміння іншої людини через процеси, такі як уявне перевтілення, інтроекція і прийняття точки відліку іншої особистості [19,С.61]. Цей процес включає когнітивні аспекти, що додаються до афективного компоненту емпатії.

Підсвідомість відіграє провідну роль у процесі емпатії, що може відбуватись навіть без усвідомлення особою цього процесу. Р. Мей зауважує, що часто негативне ставлення до іншої людини може виникати через несвідоме емпатичне сприйняття подібного ставлення з боку цієї людини [42].

У зарубіжній психології концепції емоційного розуміння емпатії були досить рідкісними до 1940-х років. В українській психології термін "емпатія" був введений Т. П. Гавриловою на початку 1970-х років, і спочатку основна увага приділялась саме емоційному розумінню емпатії [70].

Серед українських вчених значний внесок у розвиток уявлень про емпатію зробили В. В. Бойко та Б. І. Додонов.

В. В. Бойко розглядає емпатію як складну форму відображення, яка об'єднує раціональний, емоційний та інтуїтивний підходи. Він підкреслює, що емпатія є засобом глибокого "входження" в психо-енергетичний простір іншої людини, що передбачає проникнення захисного енергетичного екрана партнера по спілкуванню. Це досягається завдяки підвищеній проникності, яка дозволяє відчути і співпереживати іншому.

За словами Бойка, співучасть і співпереживання не є самоціллю емпатії, а лише емоційними засобами досягнення головної мети – розкриття та розуміння індивідуальних особливостей іншої особистості, а потім впливу на неї у потрібному напрямку, наприклад, для досягнення взаєморозуміння або довіри.

Автор наголошує, що справжній інтерес до іншої особистості і до її суб'єктивної реальності є основною передумовою для глибокої емпатії.

В. В. Бойко виділяє в емпатії три канали: ***раціональний, емоційний та інтуїтивний.*** Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, на наявну в неї проблему. Це прояв спонтанного інтересу до іншого. Емоційний канал дозволяє емпатуючому входити в емоційний резонанс з іншими – співпереживати, співпрацювати. Інтуїтивний канал дає можливість бачити поведінку інших, спираючись на досвід, який збережеться в підсвідомості емпатуючого [10;76].

Українська традиція частіше обмежує емпатію розумінням як емоційний стан, що виникає в людини при сприйнятті переживань іншої особи.

На основі класифікації Б. І. Додонова, емпатія визначається як альтруїстичні емоції, що виникають на основі потреби в співпраці та допомозі. Ці емоції включають такі аспекти:

1. Бажання допомогти іншим.
2. Почуття турботи про чиюсь долю.
3. Співпереживання радості і невдачі іншого.
4. Почуття участі і жалю [23].

Емпатія розглядається як емоційна відповідь на переживання іншої особи на різних рівнях психічної організації, від рефлекторних до особистісних форм. Це поняття включає здатність до аналогової обробки інформації зовнішнього світу через лімбічну систему, що дозволяє розщеплювати цю інформацію, прогнозувати майбутні події і розвивати стратегії поведінки. Емпатія не є статичним станом, а процесом, що сприяє міжособистісним контактам і змінює нейрохімічний статус кожної з взаємодіючих сторін.

Таким чином, рівень емпатії визначає не лише готовність до спілкування, а й здатність задовольняти особисті потреби. Люди з високою емпатією мають тенденцію активно шукати спілкування, тоді як особи з низьким рівнем емпатії

можуть уникати міжособистісних взаємодій, що може вплинути на їхні вітальні потреби [36].

Емпатія не зводиться лише до співпереживання чужих переживань. Наприклад, у випадку, коли пацієнт починає плакати перед терапевтом, останній спостерігає сигнали, такі як сльози і зміна дихання, що свідчать про комок у горлі. Терапевт порівнює ці сигнали з власними аналогічними враженнями і формує гіпотезу про емоційний стан пацієнта. Хоча терапевт і пацієнт можуть спільно переживати певний біль і сум, це не означає, що вони зливаються в одне ціле. Терапевт тимчасово ділить ці емоції з пацієнтом, але водночас усвідомлює, що ці переживання належать саме пацієнту, що дозволяє йому зберігати певну дистанцію.

Тобто, терапевт не лише відчуває емоції, схожі на ті, які спостерігає в пацієнта, але і усвідомлює відмінності у досвіді, що дозволяє йому зберігати об'єктивність. Це означає, що емпатія передбачає не лише співпереживання, а й здатність до аналізу і розуміння емоційного стану іншої особи з врахуванням власних вражень і поглядів [10].

Гуманістична психологія, особливо в особі К. Роджерса, надала новий імпульс для розвитку уявлень про емпатію. Емпатія стала активно обговорюватись в контексті психотерапії і знаходила застосування в практичних сферах, таких як педагогіка, сімейне життя та інші аспекти людської взаємодії.

Карл Роджерс визначав емпатію як здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини, зберігаючи її емоційні і смислові відтінки. Це означає відчувати радість чи біль так само, як інший, сприймаючи їх причини через призму їхнього сприйняття. Важливо, щоб залишався відтінок "нібито", який утримує терапевта від повного ідентифікування з клієнтом. Коли терапевт розуміє світ клієнта і може передати це розуміння словами, він здатен виражати навіть те, що ще не може бути сказано словами, але що клієнт лише усвідомлює.

В психотерапії це всепроникаюче розуміння виявляється важливим, як показано в роботах Фідлера, де досвідчені терапевти демонструють такі вміння:

- повне розуміння почуттів пацієнта;

- впевненість у здатності розуміти погляди пацієнта;
- точність у відповідях терапевта на настрій і зміст думок пацієнта;
- тон терапевта вказує на повне співпереживання почуттів пацієнта [65].

Емпатійне розуміння, як зазначає Карл Роджерс, є третьою важливою умовою для клієнт-центрованої терапії. Вона передбачає, що терапевт відкритий до свого внутрішнього досвіду і виражає клієнтові свої власні відчуття та сприйняття безумовно позитивно (Я+; Ти+). Роджерс наголошує на важливості уникнення стереотипів у розумінні клієнта, що є ключовим для психологічного благополуччя людини. Згідно з гуманістичною психологією, саме сприйняття з розумінням і лікує, не потребує пояснень чи інтерпретацій, як у психоаналізі [64].

Емпатичні реакції виникають у суб'єкта при сприйнятті експресії іншої людини або тварини в конкретних ситуаціях, які можуть бути емпатогенними. Це передусім ситуації, коли об'єкт емпатії переживає горе або страждання, тобто перебуває у стані неблагополуччя. У таких моментах суб'єкт може переживати ті самі почуття, що й об'єкт емпатії, або відчувати жалість до нього. Деякі автори також включають до емпатогенних ситуації, коли об'єкт переживає радісні почуття, що можуть викликати у суб'єкта співрадість.

Емпатія широко використовується у різних галузях сучасної психології, зокрема в позитивній психології, де вона розглядається як одна з найвищих людських якостей поряд з оптимізмом, вірою і мужністю. В цьому контексті емпатія виступає як властивість особистості, що може мати різні аспекти: пізнавальний (здатність розуміти і передбачати), афективний (емоційна реакція) і активний (співчуття) характер[2;17].

Емпатія як динамічна властивість має біосоціальну природу і, до певної міри, може бути цілеспрямовано сформована. Однак, як вказують дослідники, у процесі емпатії часто недостатньо розвинута рефлексивна складова, існує тенденція до замкнутості в рамках безпосереднього досвіду [44].

Відсутність емпатії може привести до дегуманізації людини, коли світ сприймається лише як окремі об'єкти без взаємозв'язку з нами. Тимчасом, з розумінням раціональних і емоційних аспектів поведінки живих істот і здатністю відчувати емоційне співпереживання до них, людина може розвивати зріле, відповідальне емпатичне ставлення до інших і здатність їх розуміти[3].

1.2. Види та прояви емпатії

У рамках вікової психології Т. П. Гаврилова виявила дві форми емпатії:

1) Співпереживання, що передбачає переживання емпатуючою особистістю тих самих почуттів, які відчуває об'єкт, з акцентом на власних проблемах. Ця форма емпатії є безпосередньою і імпульсивною, і має в основі егоїстичну мотивацію.

2) Співчуття, що полягає в переживанні суб'єктом почуттів іншого, зі спеціальною увагою до різних почуттів інших осіб.

Це розуміння емпатії стало основою експерименту Т. П. Гаврилової щодо здатності до співпереживання і співчуття. Для проведення експерименту вона розробила методику проективного типу, відому як метод незакінчених розповідей. Цей метод передбачає створення ситуацій, де головний герой, дитина, завжди перебуває у конфлікті з іншими персонажами, де вона є "жертвою", а інший персонаж — джерелом конфлікту. Цей експеримент дозволив виявити зазначені форми емпатії, а також виявити тенденції у досліджуваних до певного типу емоційної реакції на страждання іншої особи. Наприкінці, спостереження за різними віковими групами дітей показали, що співпереживання є характернішим для молодших школярів, оскільки діти цього вікового періоду частіше орієнтуються на своє власне благополуччя[19; 62].

Розглядаючи емпатію як категорію, що відображає систему особистісного ставлення індивіда до себе та інших людей, психологи розрізняють її на дві основні форми: співчуття (***пасивне споглядання***, що проявляється на рівні емоцій та почуттів) і співпереживання (***активна дія***, що виникає з розширення знань про оточуючу дійсність і спрямована на активну допомогу в емпатогенній ситуації)[52].

Співчуття є початковою формою емпатії, яка дозволяє почувати і відчувати емоції іншої людини. Співпереживання, у свою чергу, включає в себе ідентифікацію з іншими, зняття напруження та дискомфорту, що виникають у

зв'язку з переживаннями іншої особи, а також сприяє задоволенню соціальних потреб і груповій інтеграції[39].

Ці дві форми емпатії відіграють важливу роль у спілкуванні та взаємодії людей, сприяючи формуванню та зміцненню соціальних зв'язків.

А. А. Меграбян визначає емпатію як емоційний відгук людини на переживання інших, який проявляється через співпереживання і співчуття. У його дослідженнях феномен емпатії включає три компоненти:

1. Емпатична тенденція – здатність до співпереживання, вразливість.
2. Тенденція до приєднання – здатність до вияву тепла, підтримки, дружелюбності.
3. Сенситивність до відторгнення – здатність відчувати адекватне почуття провини, сприймати критику на свою адресу[54].

За своїм змістом процес емпатії є інтелектуальним та емоційним. Відповідно до досліджень, виділяються:

- ***Емоційна емпатія***, яка ґрунтується на механізмах проекції і наслідування моторних та афективних реакцій іншої людини.
- ***Когнітивна емпатія*** (когнітивний рівень), що базується на інтелектуальних процесах, таких як порівняння і аналіз, забезпечуючи розуміння емоційного стану іншої людини.
- ***Предикативна емпатія***, яка проявляється у здатності передбачати афективні реакції іншої особи в конкретних ситуаціях.

Прояв емпатії на поведінковому рівні передбачає активну допомогу суб’єкту об’єкту емпатії[78].

Р. Лазарус та Б. Лазарус, у свою чергу, розглядають емпатію як складну моральну якість, що включає такі компоненти, як жалість, співчутливість, естетичні почуття та вдячність. Особливу вагу вони приділяють вдячності як високої оцінці допомоги як альтруїстичного акту. Емпатичні взаємини в їхньому розумінні охоплюють не лише щире емоційне підтримування і допомогу, що

свідчить про здатність відчути стан іншої людини, а й отримання допомоги чи підтримки, що підсилює відчуття позитивних намірів іншої особи[18].

Прояв емпатії спостерігається вже на ранніх етапах онтогенезу. Наприклад, поведінка немовляти, яке починає плакати у відповідь на сильний плач лежачого поряд «товариша», є одним із перших видів емпатійного реагування. На цьому етапі дитина ще не відрізняє свій емоційний стан від емоційного стану іншого, що називається недиференційованою емпатією.

Вчені не мають єдиної думки щодо того, чи є емпатійні реакції вродженими, чи ж набуваються в процесі розвитку, але ранній прояв емпатії в онтогенезі є неоспоримим фактом. Дослідження показують, що умови виховання можуть значно впливати на розвиток здатності до емпатії. Наприклад, якщо у батьків існують теплі взаємини з дітьми і вони активно навчають дітей тому, як їхні дії впливають на благополуччя інших, то ці діти з більшою ймовірністю будуть виявляти емпатію до інших людей, порівняно з тими, хто не мав таких умов виховання.

У підлітковій сфері починають виявлятись статеві відмінності у ставленні до різних об’єктів емпатії. Наприклад, дівчата в цілому проявляють більший рівень співчуття до тварин, ніж хлопці. Це може бути наслідком більш раннього засвоєння дівчатами моральних норм та їхньої більшої орієнтації на міжособистісні стосунки і прагнення до визнання, у той час як хлопці частіше орієнтовані на досягнення в області предметних справ.

Емпатія як психічне особистісне утворення досягає своєї вираженості в період пубертату і є стимулятором просоціальної поведінки та альтруїзму в подальшому житті. Згідно з рядом зарубіжних досліджень, емпатійні переживання, відкриті в дитинстві та підлітковому віці, можуть переноситись у зрілий вік з збереженням їхнього емоційного знаку. Якщо людина мала емпатійне взаєморозуміння з батьками у дитинстві і підлітковому віці, то в дорослому житті емпатійне реагування на оточення не викликає негативних переживань; навпаки, це може сприяти позитивним соціальним взаємодіям. Однак існує й інший варіант, коли емпатія, проявлена у дитинстві, може

переноситись на інші об’єкти, до яких особистість раніше ставилась байдуже або негативно [1;33;37].

К. Роджерс та С. Труакс підкреслюють комунікативний аспект емпатії як здатність передавати співрозмовнику розуміння його переживань та внутрішньої ситуації. Згідно зі словами С. Леміша та Н. Кагана, емпатія включає здатність відслідковувати та описувати внутрішній світ іншої особи такими способами, що зрозумілі для неї. Т. Кіф у своїй моделі емпатійного процесу визначає етап точної передачі почуттів у вербальній та невербальній формах. Акт емпатії можливий тільки в тому випадку, коли співрозмовник відчуває, що його розуміють, бачать та слухають, що може спостерігатись через мовлення, жести, міміку та інші конкретні дії [19].

Альфред Адлер вважав, що емпатія може пояснюватись вродженим почуттям спільності, яке є космічним відчуттям зв'язку людей із Всесвітом. Він розглядав це як невід'ємну рису належності до людського роду. З біологічної та етологічної точки зору емпатія проявляється в альтруїстичній поведінці тварин. Найпростішим виявом цього є емпатійний дистрес, що включає мимовільну реакцію на хворобливі емоційні стани іншого, який є вродженим рудиментарним у формі. Пізніше ці вроджені реакції доповнюються досвідом: дитина, знаючи, що таке біль, може співчувати іншому. Цей процес елементарної паралельної емоційної реакції поступово перетворюється у відносно усвідомлену, яку Мартін Хоффман називав симпатичним дистресом, що походить від слова "симпатія". Він виділяв три стадії формування емпатійної здатності у дітей.

На першій стадії формування емпатії, яка припадає на вік близько одного року, дитина ще не усвідомлює психічну автономію інших людей. Вона сприймає переживання іншого як тотожні своїм власним і часто реагує на них, як на власні. Наприклад, півторарічна дитина може намагатись втішити сумного дорослого, пропонуючи свою улюблену іграшку.

На другій стадії розвитку (від 2 до 3 років) дитина починає розуміти, що інші люди мають власні емоційні стани, які відрізняються від її власних. Це

сприяє розвитку диференціації її емоційних реакцій. Прояви співчуття на цьому етапі є короткочасними і залежать від конкретної ситуації.

Лише на третій стадії (між 6 і 9 роками) емоційні реакції дитини набирають характер симпатичного дистресу. Це означає, що вона здатна емоційно переживати стан іншої особи і виявляти співчуття незалежно від того, чи перебуває вона в такому ж стані чи ситуації.

Ці стадії формування емпатії показують, як зростання дитини супроводжується поступовим розвитком її здатності відділяти свої емоції від емоцій інших та виявляти співчуття[32;46].

Л. Мерфі акцентує увагу на впливі кількох ключових факторів на вияви емпатії у дітей. Серед них - ступінь близькості до об’єкта (чи це незнайома чи близька людина), частота контактів з ним (чи це знайома дитина чи незнайомець), інтенсивність стимулів, що викликають емпатію, наприклад, біль або сльози, а також попередній досвід емпатії [45].

Формування емпатії у дітей також пов’язане зі змінами у їх емоційній збудливості з віком і впливом емоційних груп, у яких вони виховуються. Наприклад, емоція печалі відіграє важливу роль у викликанні емпатії. Плач дитини може викликати у дорослих почуття співчуття, що змушує їх звернути увагу на дитину і спробувати її заспокоїти. Спогади про сумні події, що трапилися з близькими людьми, також можуть викликати жалість і бажання допомогти цій людині [21].

За даними Е. Стотленда, емпатійність дитини може залежати від її порядку народження і кількості дітей у сім'ї. Перші і єдині діти виявляють більшу схильність до емпатії, особливо коли об'єкти їхньої емпатії відрізняються від них за статусом або залежать від них, і не змагаються з ними. Проте, чим вираженіше в перших і єдиних дітей мотив особистого успіху, тим менш виражена їхня емпатійність. На відміну від цього, пізньонароджені виявляють співчуття до людей, якщо ті подібні за статусом, і якщо їхні стосунки з об'єктом емпатії є взаємними і рівнозалежними [50].

Емпіричні дослідження українських психологів під керівництвом О.П. Санникової показали індивідуальні відмінності у виявах емпатії в осіб з різною емоційною диспозицією. Зокрема, особи з стійкою схильністю до переживань негативних емоцій (за винятком гніву) проявляли більшу емпатійність. Дані свідчать, що особи, які домінують емоції суму і страху, краще розуміють внутрішній світ інших людей, здатні більш диференційовано оцінювати їхні емоційні стани і чутливо на них реагувати [10].

І. М. Юсупов виявив, що емпатійність відрізняється між екстерналами та інтерналами, і вона вища у других. За даними досліджень, з віком здатність до емпатії зменшується. Психологічний дискомфорт, такий як тривожність, агресивність, депресія, а також егоцентризм, перешкоджають виявленню емпатії. Установки, що викликають бажання уникати зайвих контактів або не проявляти інтерес до інших особистостей, також гальмують розвиток емпатії [61].

За даними А. П. Василькової, високоемпатійні особистості частіше мають риси м'якості, доброти, комунікативності, емоційності та високого інтелекту, тоді як низькоемпатійні особистості можуть виявляти замкнутість і не добропорядність. Дж. Сальзер і Р.Берглас виявили, що найбільш емпатійні особи менше схильні приписувати іншим провину за негативні події і не вимагають особливих покарань за їхні дії [68].

У психологічній літературі часто наголошується на необхідності наявності симпатії до об'єкта співпереживання як передумови для виявлення емпатії. Співчуття викликає симпатію як у тієї людини, на яку воно спрямоване, так і у оберненої особи, причому масштаб симпатії значно перевищує початкове співчуття. В роботах В. Сухомлинського та Ш. Амонашвілі підкреслюється, що симпатія до іншої людини зазвичай виникає в процесі надання допомоги, підтримки та співчуття [77, С. 256].

1.3. Прояв емпатії у представників різних професій

К. Роджерс розширив своє розуміння емпатії на різні сфери людського спілкування, такі як взаємодія пацієнта з лікарем, учня з учителем, дитини з батьком та інші. Наявність емпатії є важливою для ефективної діяльності та успішного вирішення конфліктів. Вона є необхідною якістю для представників, які працюють у системі «людина – людина».

Почуття, співчуття та переживання важливі для розуміння інших людей. Уміння відчувати та реагувати на емоції інших є важливим аспектом спілкування, ключовим інструментом для пізнання людської природи. Емпатія сприяє збалансованому розвитку міжособистісних взаємин і важлива в різних сферах життя, зокрема в професійній діяльності психолога [29].

Розуміння інших пов'язане зі здатністю розуміти самого себе. Використання власного досвіду для пояснення внутрішнього стану інших може призвести до суб'єктивності, помилок у тлумаченні та викривлень. Здатність до емпатичного розуміння зростає разом із збільшенням впевненості в своїх почуттях, словах, імпульсах і уяві, а також з розвитком нашого інтересу до кожної людини та розширенням уявлення про них. Психолог-практик повинен виявляти безпосередню емоційну відповідь на історії клієнта, щиро реагувати на їхні складні, часто болючі переживання [63].

К. Роджерс розглядає емпатію як критичну складову для фасилітатора. Фасилітатором може бути не лише психотерапевт, а й учитель, лікар чи батько, які сприяють особистісному росту, навчанню та спілкуванню.

Здатність розпізнавати психічний стан через ознаки надзвичайно важлива в психологічній та психіатричній практиці і формується особистим досвідом спілкування з пацієнтами. В клієнт-центрованій терапії К. Роджерса емпатія є ключовою для терапевтичних відносин і визначальною для зміни особистості клієнта. Х. Когут підтримував, що емпатія є основним інструментом в психоаналітичних дослідженнях. Їхні впливи сприяли визнанню емпатії

більшістю терапевтичних шкіл як ключової навички для створення терапевтичного клімату [10].

К. Роджерс вважає, що для психолога емпатичний спосіб спілкування з іншою особистістю має кілька аспектів. Це включає входження в особистий світ іншої людини і перебування в ньому "як вдома". Емпатія означає постійну чутливість до змінних переживань іншої особи, включаючи страхи, гнів або сором. Це також означає уловлювання того, що інший може не усвідомлювати повністю, і вираження вашого сприйняття внутрішнього світу іншої людини зі свіжим і спокійним поглядом на ті елементи, які її хвилюють або лякають. Емпатія включає часті звернення до іншої особи для перевірки своїх вражень і уважне прислухування до отриманих відповідей, де ви стаєте довіреною особою для іншої людини.

Цей підхід допомагає виявляти можливі смисли переживань іншої особи, сприяючи її більш повному і конструктивному переживанню. Бути емпатичним означає тимчасово залишати осторонь свої точки зору і цінності, щоб зануритися в світ іншої людини. Це вимагає відповідальності, активності, сили, а водночас і тонкості і чутливості, щоб зберігати власну ідентичність і впевненість у собі в цьому чужому світі[65].

Автор підкреслює, що іноді сам намір зрозуміти може мати лікувальний ефект. Усвідомлення того, що хтось намагається зрозуміти заплутані висловлювання хворої людини, допомагає їй краще виражати себе і розуміти, що вона важлива для інших. «Емпатія – це найсильніший аспект психотерапевтичної практики, оскільки вона звільняє, підтверджує, і повертає навіть найбільш наляканого клієнта до людської спільноти» [66].

А. Айві, підводячи підсумки досвіду авторитетних вчених, стверджує, що уважність і впливовість самі по собі завжди були недостатні для забезпечення якості стосунків з клієнтами. Найбільш важливою є якість емпатії [21].

Експериментальні дослідження, проведені в Америці, підтверджують, що досвідчені психологи виявляють вищий рівень різних аспектів емпатії порівняно з менш досвідченими колегами і краще передають ці аспекти своїм клієнтам.

Таким чином, вони не лише проявляють більш високий рівень емпатії, але і сприймаються клієнтами як такі, що її виявляють. Це означає, що клієнти, які пройшли психотерапевтичний курс у досвідчених психологів, показали більше конструктивних змін у своїй особистості [44].

Психологи часто стикаються з необхідністю налаштовуватися на іншу людину для досягнення потрібного впливу. Для них важливо, щоб цей вплив не лише поверхнево задіяв зовнішній світ, але і досягнув глибинних перетворень. Також важливо, щоб вплив був корисним для тих, кому він адресований, дотримуючись принципу «не зашкодити!».

Вміння підтримувати емоційний контакт, демонструвати позитивне емоційне ставлення до почуттів іншої людини, здатність відчувати її стан і виявляти співпереживання так само важливі в педагогічній діяльності. Гуманістична сутність педагогічної роботи найповніше проявляється в психологічному контексті взаємодії «вчитель – учень».

Відомо, що вчителеві необхідно сприймати світ очима своїх учнів, інакше педагогічна співпраця не може бути успішною ні на дидактичному, ні на психологічному рівні. Це професійне бачення розвивається на основі природної якості вчителя – емпатії. Емпатія включає в себе високий рівень чутливості, уважності до інших, співчуття та співпереживання. Для вчителя емпатія є не лише ситуативним переживанням, але й стійкою індивідуальною якістю, яка проявляється у готовності демонструвати емоційне тепло, співпереживання та співчуття до своїх учнів. Ця душевність допомагає вчителю сприяти розвитку душевних якостей учнів.

Представники гуманістичної психології використовують термін "фасилітатори" для опису таких вчителів. Згідно з К. Роджерсом, учні, які навчаються під керівництвом фасилітаторів, проявляють вищий рівень емпатії порівняно з дітьми, що вчаться у традиційних вчителів. Такі діти також виявляють краще розвинену "Я-концепцію", вищу самоповагу, досягають вищих академічних успіхів, мають вищі показники IQ та рівень мислення, і менше схильні до проблем з дисципліною, фізичною та вербальною агресією, актів

вандалізму. Крім того, вони проявляють більшу особистісну автономію, спонтанність, вільність у вираженні та розвитку творчих здібностей. Загалом, процес соціалізації дітей успішно протікає, якщо дорослі показують достатню емпатію [9;40].

С. Максимець описує емпатію як ключовий елемент соціальної та професійної адаптації вчителів. Когнітивний аспект емпатії допомагає аналізувати поведінку, міміку, жести та інтонації людей, розуміти їхні стани та настрої, прогнозувати подальший розвиток ситуацій. Поведінковий компонент сприяє прийняттю позиції іншої людини, розвиває саморегуляцію та підтримує особистісну рівноправність у взаємодії, допомагає коригувати власні дії та відповідально приймати рішення. Емоційний аспект емпатії спонукає до збереження емоційних контактів, сприяє позитивному ставленню до почуттів інших, поліпшує здатність співпереживати їхнім станом. Чуйність, тактовність, щирість та відвертість у вираженні власних почуттів формуються завдяки здатності розуміти інших [2].

Науковці підкреслюють, що проблема емпатії є важливою в учительському середовищі. За дослідженнями Т. Василишиної, лише 27,5% вчителів мають високий рівень емпатії [9].

В шкільному контексті існують виклики у взаємодії вчителів із учнями, зокрема: формалізація стосунків, відсутність особистісного спілкування, неспроможність розуміти індивідуальність учнів, недолік навичок розвивального впливу та взаєморозуміння.

У педагогічній практиці часто не вистачає так званої "міжвікової низхідної емпатії", яка є ключовою для розуміння школярів і спрямована від дорослих до дітей. Цей компонент мислительного процесу важливий для ефективного вирішення педагогічних завдань, що потребують психологічної орієнтації на особистість учня. Вчителі з недостатньо розвиненою емпатією часто проявляють нетактовність, застосовують неприпустимі методи виховання, оскільки не здатні відчути світ дитини та не вміють враховувати її переживання [31].

Зрозуміло, що успішна співпраця між учителем і учнем передбачає вміння занурюватися в душевний світ дитини, мистецтво сприймати його світ усіма його складнощами і витонченостями.

Недостатній рівень емпатійності учителя часто призводить до збільшення конфліктності взаємин учнів, що негативно впливає на навчальний процес та психологічний класний клімат. Здатність учителя до емпатійного сприйняття сприяє урахуванню особистісних потреб та запитів учнів, створює оптимальні психолого-педагогічні умови для їх задоволення [3].

Дослідження показують, що емпатія вчителя виконує важливу регулятивну функцію і є ключовою психологічною умовою успішного керування навчальним процесом.

Формуванню емпатійної, співчутливої особистості вчителя приділяли велике значення такі видатні педагоги і психологи, як В. О. Сухомлинський. Він радив педагогам розвивати здатність відчувати себе в іншій людині і знайти взаєморозуміння з учнями. За словами Сухомлинського, завдання вчителя полягає в тому, щоб "пізнати серцем усе, чим живе, що думає, з чого радіє й чим засмучується вихованець" [72, С. 424].

Псевдоемпатія, або поверхово зрозуміла емпатія, може виникати в різних ситуаціях, зокрема серед вчителів у шкільному середовищі. Наприклад, вчитель може показувати зовнішнє розуміння або співчуття до учня, але при цьому його дії не відповідають цим заявленим почуттям. Наприклад, вчитель може покарати учня за дії, які йому в серці симпатичні, або приєднатися до несправедливого покарання, якій за його думкою виніс інший вчитель чи директор. У бесіді він може заявляти, що розуміє учня, але його дії свідчать про зворотне.

Іншим прикладом може бути ситуація, коли вчитель розгніваний на учня, але старається виглядати "розуміючим" і стримує свої негативні емоції, оскільки боїться, що вони можуть нашкодити взаємодії з учнем.

Очевидно, що в цих випадках емпатія виявляється недостатньою або зовнішньою, оскільки вчитель не демонструє відповідних дій, що відображали б його істинне розуміння та співчуття до учнів. Це може виникати з різних причин,

включаючи недостатнє розвиток емпатійних навичок або стресові ситуації, що впливають на вчителя.

У обох випадках, як описано, виявляється псевдоемпатія. У першому випадку відсутній комунікативний компонент емпатії, коли вчитель може демонструвати зовнішнє розуміння або співчуття до учня, але його дії не відповідають цим почуттям. Наприклад, він може покарати учня за дії, які йому насправді симпатичні. У другому випадку вчитель може старатися виглядати "розуміючим" і стримувати свої негативні емоції, але при цьому не здатний щиро виражати свої почуття або дії, які він проявляє, не відповідають його заявленим сприйняттям ситуації[35].

Емпатія, коли вона є дійсною, проявляється через контакт очей, лагідну посмішку, рухи головою, що вказують учню на підтримку його зусиль і віру в його здібності, навіть у випадках, коли успіх не досягнутий [25].

Дослідження показують, що емпатія сприяє розвитку комунікативних вмінь і навичок, покращує соціальну та професійну адаптацію медичних працівників, педагогів, психологів, збільшує їхні здатності розуміти емоційний стан інших за невербальними проявами.

Таким чином, емпатія виступає ключовим аспектом професійної діяльності психологів, педагогів та лікарів, сприяючи покращенню взаємодії з пацієнтами та учнями, формуванню довіри та сприяючи швидшому одужанню і навчанню.

Існують значні теоретичні та прикладні розвідки у медичній психології, присвячені взаєминам лікаря і пацієнта, а також дослідженню професійної діяльності медичних працівників та їхньої емоційної сфери. Однак деякі аспекти цієї проблематики ще потребують подальшого розвитку. Зокрема, важливо дослідити вплив когнітивного та емоційного досвіду лікаря на їхню взаємодію з пацієнтами, а також специфіку комунікаційних стратегій у процесі лікування. Недостатньо вивчено формування психотерапевтичних і деонтологічних вмінь [86].

Емпатія відіграє ключову роль у досягненні ефективних результатів. Якщо лікар виявляє співчуття до пацієнта, останній почувається більш довірливо, має менше сумнівів у правильності діагнозу і призначень, більш інтенсивно дотримується медичних рекомендацій і проводить необхідні процедури. У відсутність емпатії пацієнт може не виконувати рекомендації лікаря, консультуватися з іншими фахівцями або навіть самолікуватися [84].

Хворі завжди оцінюють лікаря за його людські якості: чи вони відчувають від нього довіру, повагу, увагу і співчуття. У медичній практиці емпатія допомагає лікарю орієнтуватися, особливо у випадках, коли пацієнт відтворює неправильні або приховані симптоми, несправедливо відхиляє діагноз чи не розуміє об'єктивну картину свого стану [85].

Важливо зауважити, що ефективність емпатії не залежить від форми її виявлення. Іноді емпатія, яка має мінімальний зовнішній вираз, може бути набагато ефективнішою, ніж та, що супроводжується багатьма комунікативними елементами.

Отже, емпатія не лише важливий аспект міжособистісних відносин, але й сприяє особистісному розвитку. Шануючи і співчуючи поглядам інших, ми розширюємо свої власні горизонти. Відмовляючися визнавати правомірність поглядів іншої людини, ми відкидаємо можливість для існування цієї людини всередині нас самих.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ У ПСИХОЛОГІВ, ПЕДАГОГІВ ТА МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Характеристика вибірки та психодіагностичних методик

Дослідження емпатійності серед представників різних професій здійснювалося у три етапи. На першому, теоретичному, етапі було визначено проблему, тему, мету дослідження, об’єкт і предмет, сформульовано завдання та основну гіпотезу. Також було проведено аналіз стану досліджуваної проблеми в психології та її теоретичних аспектів.

Другий етап, етап розробки методики, включав створення експериментальної програми та планування методів обробки отриманих даних.

На третьому, експериментальному, етапі реалізовувалося саме дослідження відповідно до визначених методик.

Психодіагностичне дослідження проводилося у травні 2024 року за участі трьох груп респондентів: вчителів, психологів та медичних працівників, кожна з яких налічувала по 25 осіб. Опитування вчителів проводилося в Дорошовецькому НВК (25 респондентів, серед них 7 чоловіків і 18 жінок). Медичних працівників опитували у Заставнівській центральній районній лікарні (25 респондентів: 7 чоловіків і 18 жінок). Третя група складалася з психологів (також 7 чоловіків і 18 жінок).

Емпірична частина дослідження базувалася на використанні таких психодіагностичних методик:

- Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мехрабіена та Н. Епштейна;
- Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко;
- Методика експрес-діагностики емпатії І. М. Юсупова;
- Опитувальник самооцінки емпатії (М. В. Удовенко);
- Проективна методика визначення форм емпатії (М. В. Удовенко).

1. Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мехрабіена та Н. Епштейна

Опитувальник емпатійних тенденцій, розроблений А. Мехрабіеном та Н. Епштейном, слугує для оцінки рівня схильності до емпатії. Його можна застосовувати як індивідуально, так і у груповому форматі. Методика містить 33 твердження, які описують різні ситуації, здатні викликати співчуття та співпереживання у процесі взаємодії з іншими людьми, результатами їхньої діяльності, а також з об'єктами живої та неживої природи.

Результати обробляються шляхом підрахунку кількості відповідей, що відповідають ключу, що дозволяє визначити індекс емпатійності. На основі отриманого індексу виділяють три рівні емпатійних тенденцій: високий, середній та низький [56].

Для осіб із низьким рівнем емпатійності доцільно проаналізувати можливі причини та розробити стратегії для розвитку емоційної чутливості. Разом із тим, слід враховувати особливості осіб із надто високим рівнем емпатійності, адже їхня емоційна чутливість може бути використана іншими у власних корисливих цілях, особливо у конкурентному середовищі. Таким людям важливо вчитися захищати себе, долаючи наслідки зіткнень із проявами індивідуалізму та корисливості з боку оточення.

2. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей, розроблена В. В. Бойком, може застосовуватися як індивідуально, так і в груповій формі. Вона складається з 36 тверджень, на які респондент відповідає "згоден" або "не згоден".

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за шістьма шкалами: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал, установки, що сприяють емпатії, ідентифікація в емпатії, а також визначення сумарного рівня емпатії.

- **Раціональний канал емпатії** відображає здатність респондента приділяти увагу сутності іншої людини, без необхідності пошуку логіки або мотивації в такій увазі.
- **Емоційний канал емпатії** характеризує здатність встановлювати емоційну гармонію з оточуючими, входячи у їхнє енергетичне поле.
- **Інтуїтивний канал** передбачає вміння приймати рішення та діяти за умов обмеженої інформації, спираючись на підсвідомий досвід.
- **Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії**, впливають на її ефективність. Наприклад, уникання особистих контактів або, навпаки, інтерес до інших людей може суттєво впливати на прояви емпатії.
- **Проникаюча здатність в емпатії** розглядається як комунікативна якість, що створює атмосферу довіри та відкритості.
- **Ідентифікація в емпатії** базується на здатності ставити себе на місце іншого, демонструючи емоційну гнучкість, легкість і схильність до наслідування.

Результати методики дозволяють оцінити рівень емпатії за чотирма градаціями: дуже високий, середній, занижений і дуже низький [57].

3. Методика експрес-діагностики емпатії І. М. Юсупова

Методика експрес-діагностики емпатії, створена казанським психологом І. М. Юсуповим, застосовується як індивідуально, так і у груповому форматі. Вона складається з 36 тверджень, за якими респонденти оцінюють себе, присвоюючи певну кількість балів. Результати порівнюються зі шкалою брехні, що дозволяє оцінити рівень щирості та відкритості відповідей.

Методика передбачає оцінку емпатійних тенденцій за шістьма шкалами:

1. Емпатія до батьків.
2. Емпатія до тварин.
3. Емпатія до старших людей.
4. Емпатія до дітей.
5. Емпатія до героїв художніх творів.
6. Емпатія до незнайомих і малознайомих людей.

Рівень емпатійності оцінюється за п’ятьма категоріями: дуже високий, високий, нормальний, низький і дуже низький [59].

4. Опитувальник самооцінки емпатії (М. В. Удовенко)

Опитувальник самооцінки емпатії (розроблений М. В. Удовенко) використовується для визначення того, як респондент оцінює власну здатність до емпатії. Методика складається з 9 тверджень, які характеризують різні аспекти емпатії.

Для оцінки відповідей застосовується п'ятибальна шкала. Під час аналізу результатів враховуються бали за трьома основними складовими емпатії:

Емоційна складова – здатність до зовнішнього вираження почуттів.

Когнітивна складова – здатність розуміти емоції та почуття інших людей.

Предикативна складова – прояв діючої емпатії через конкретні дії [78].

4. Проективна методика визначення форм емпатії (М.В.Удовенко).

Проективна методика визначення форм емпатії, розроблена М. В. Удовенко, спрямована на ідентифікацію провідної форми емпатії — співпереживання або співчуття. У межах методики респонденту пропонується змоделювати уявну ситуацію: він стає власником фірми, має можливість підписати важливий договір, який забезпечить значні фінансові надходження, підвищить престиж компанії, дозволить виплатити премії співробітникам і зробити подарунок собі чи близькій людині. Однак, укладення цього договору водночас призведе до банкрутства власника подібної фірми, з яким респондент раніше підтримував дружні стосунки.

Респондент повинен зробити вибір: підписати договір або відмовитися від нього.

Вибір на користь підписання угоди може свідчити про прояв співпереживання, коли враховується власний інтерес, або тривогу за себе.

Відмова від угоди вказує на співчуття або тривогу за іншого, демонструючи орієнтацію на благополуччя іншої людини.

Фіксація відповіді дозволяє визначити домінуючу тенденцію: егоїстичну (переважання власного інтересу) чи альтруїстичну (зосередження на інтересах іншого) [78].

2.2. Характеристика методів статистичної обробки

Для обробки отриманих емпіричних даних у дослідженні було використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (Rs). Цей коефіцієнт обчислюється за наступною формулою:

$$R_S = 1 - \frac{6\sum_{i=1}^{n} d_i^2}{n(n^2-1)}$$

де *di* — різниця між рангами двох змінних, а n^2 — кількість спостережень.

Рангова кореляція Спірмена є простим методом оцінки зв'язку між факторами, оскільки враховує лише порядок рангів значень, упорядкованих за зростанням або спаданням. Цей метод дозволяє виявити залежності навіть у випадках, коли дані мають напівкількісний характер — відображають порядок, але не мають числового виразу [72].

Для оцінки відмінностей між вибірками застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз Крускала-Уолліса (H-критерій). Цей критерій використовується для порівняння рівнів певної ознаки у більше ніж двох вибірках. Він дозволяє визначити, чи існують статистично значущі відмінності між вибірками, хоча не вказує на конкретні відмінності. H-критерій Крускала-Уолліса є узагальненням критерію Манна-Уїтні: спочатку всі значення ранжуються, як одна вибірка, а потім ранги аналізуються для визначення відмінностей між групами [26].

Емпіричне значення H-критерію обчислюється за формулою:

$$H_{\text{емп}} = \frac{12}{N(N+1)} \sum \frac{T_j^2}{n_j} - 3(N+1),$$

H емп = [12/ N(N + 1)· ∑ Tj/nj] – 3(N+1),

де *N* – загальна кількість значень у всіх вибірках;

nj – кількість значень у кожній вибірці;

Tj – сума рангів у кожній із груп.

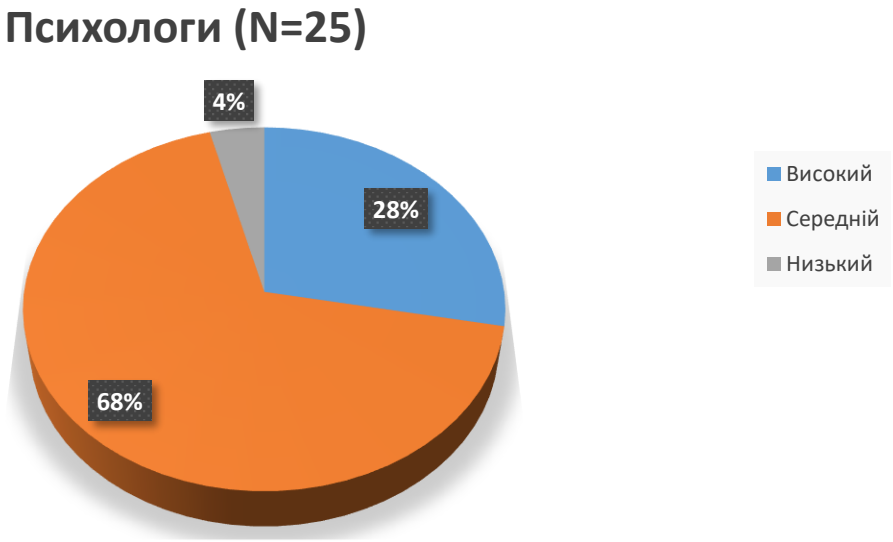
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У ПСИХОЛОГІВ, ПЕДАГОГІВ ТА МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

3.1. Психологічний аналіз емпатійності у психологів, педагогів та медичних працівників

Аналіз результатів за «Опитувальником емпатійних тенденцій» вказує на відмінності в рівнях тенденцій до емпатії у групах досліджуваних (діаграма 3.1.1).

Характеристика емпатійних тенденцій

Діаграма 3.1.1







За "Опитувальником емпатійних тенденцій А. Мехрабіена та Н. Епштейна" отримано результати, що свідчать про переважання високого рівня емпатійних тенденцій серед психологів (28%). У лікарів виявлено найменшу частку досліджуваних з високим рівнем емпатії (12%).

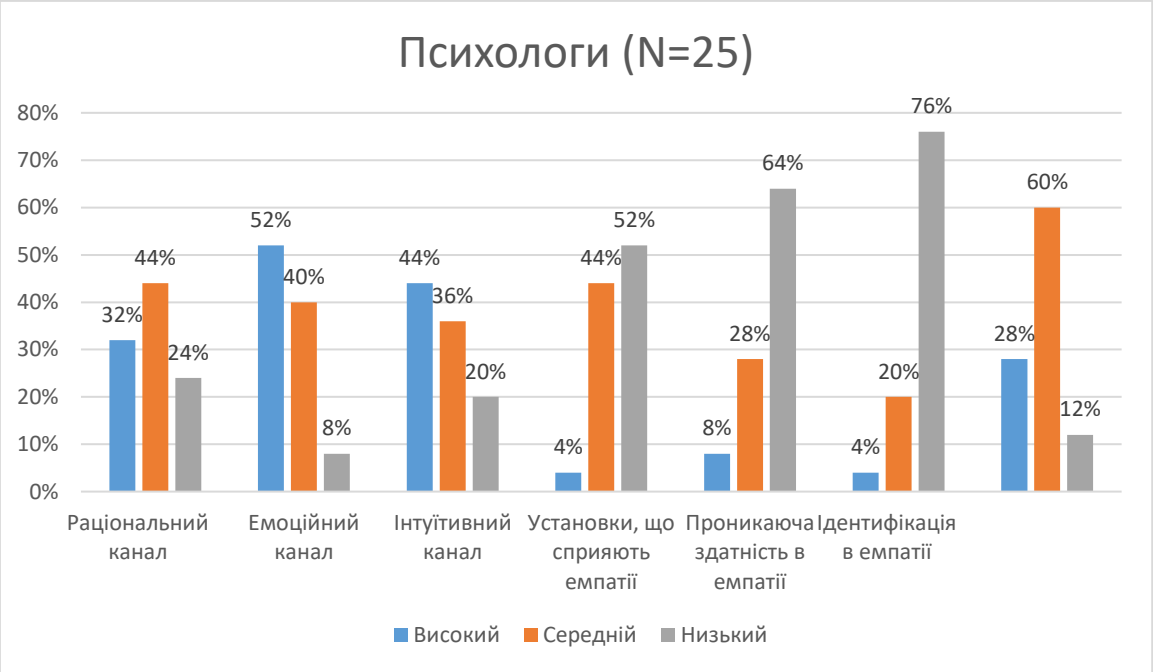
У педагогів спостерігається найвищий середній рівень прояву емпатійних тенденцій (76%). У лікарів же переважає низький рівень тенденцій до емпатії (28%).

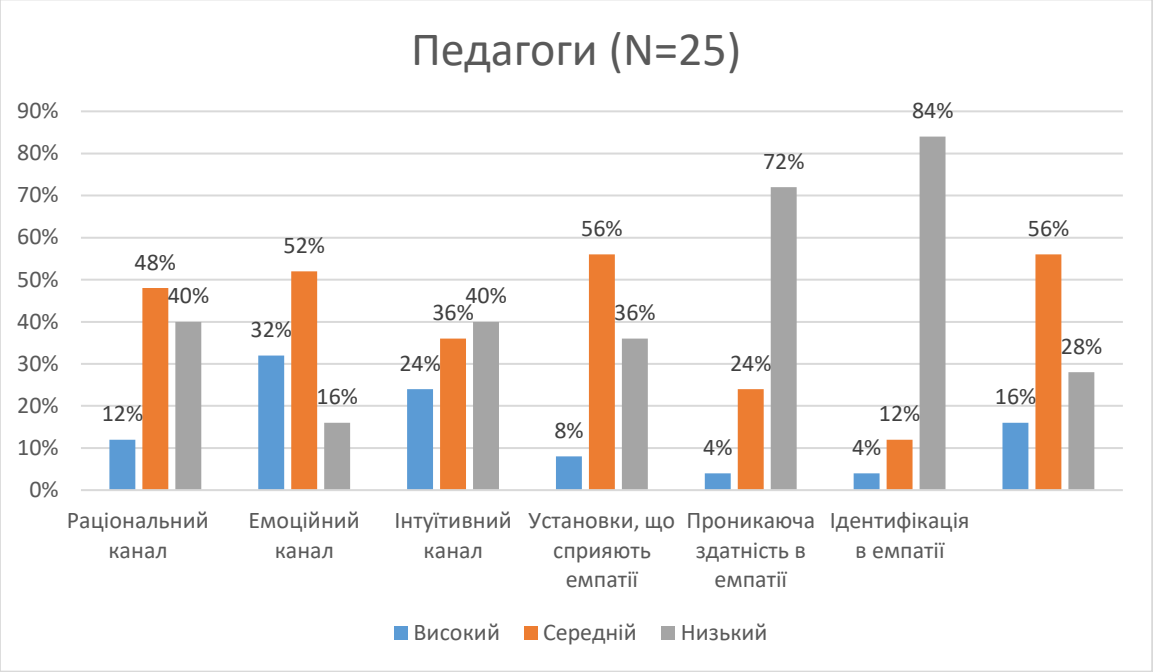
Отже, згідно з дослідженням, найвищий рівень тенденції до емпатії спостерігається у психологів, трохи менші показники виявлено у педагогів. Найнижчі результати за цією методикою показали медичні працівники.

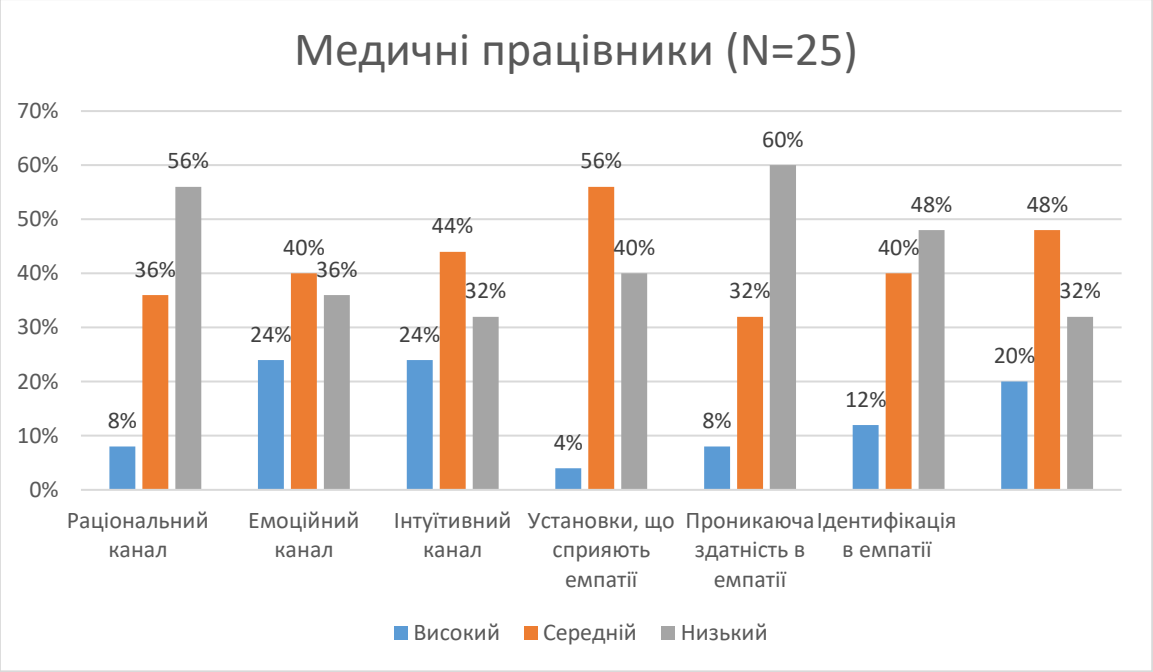
Для визначення провідного каналу емпатії була використана "Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко". Результати дослідження показали відмінності у рівнях прояву каналів емпатії між різними групами досліджуваних (діаграма 3.1.2).

Характеристика емпатійних здібностей

Діаграма 3.1.2







За цим методом виявлено, що у психологів середній рівень емпатії становить 28%, у лікарів - 20%, а у педагогів - 16%. Психологи також відзначаються найвищим відсотком заниженого рівня емпатії - 60%. Найнижчі показники рівня емпатії спостерігаються серед лікарів - 32% з низьким рівнем. Отже, згідно з отриманими результатами, найбільший прояв емпатії спостерігається у психологів.

Раціональний канал емпатії найбільш виражений у психологів - 32% з високим рівнем прояву, а найменше відзначений у лікарів - 8% з високим рівнем.

Високий рівень прояву емоційного каналу емпатії переважає у психологів - 32%. Середні показники за цією шкалою переважають у педагогів - 52%, а також однаково проявляються у психологів і медичних працівників - 40%. Найменша вираженість даного каналу емпатії спостерігається у лікарів - 36% з низьким проявом.

Емоційний канал виражає здатність емпатуючого входити в емоційний резонанс з оточуючими. Емоційна реакція у цьому випадку є засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Розуміння його внутрішнього світу, прогнозування поведінки і ефективний вплив можливі лише у випадку, якщо відбулося енергетичне підлаштування до іншого.

Отримані результати показують, що емоційний канал емпатії найбільше виражений серед психологів. Щодо інтуїтивного каналу, високі показники спостерігаються у 44% психологів, у 24% педагогів та медичних працівників, а низький рівень — у 40% педагогів. Цей канал означає здатність бачити поведінку партнерів та діяти в умовах обмеженої інформації, використовуючи збережений у підсвідомості досвід.

Щодо установок, що сприяють емпатії, вони трохи частіше виявляються у педагогів (8%), порівняно з психологами та медичними працівниками (4%). Установки, що можуть сприяти чи заважати емпатії, впливають на всі емпатійні канали. Наприклад, емпатія стає менш ефективною, якщо людина уникає особистих контактів або не виявляє інтересу до переживань і проблем інших осіб. Навпаки, коли відсутні такі перешкоди, різні канали емпатії можуть діяти більш активно та надійно. Таким чином, установки щодо емпатії найбільш виражені серед педагогів.

Отримані результати свідчать про те, що проникаюча здатність в емпатії найбільш виражена у психологів та медичних працівників (8%). У педагогів низькі оцінки за цією шкалою переважають (72%). Проникаюча здатність в

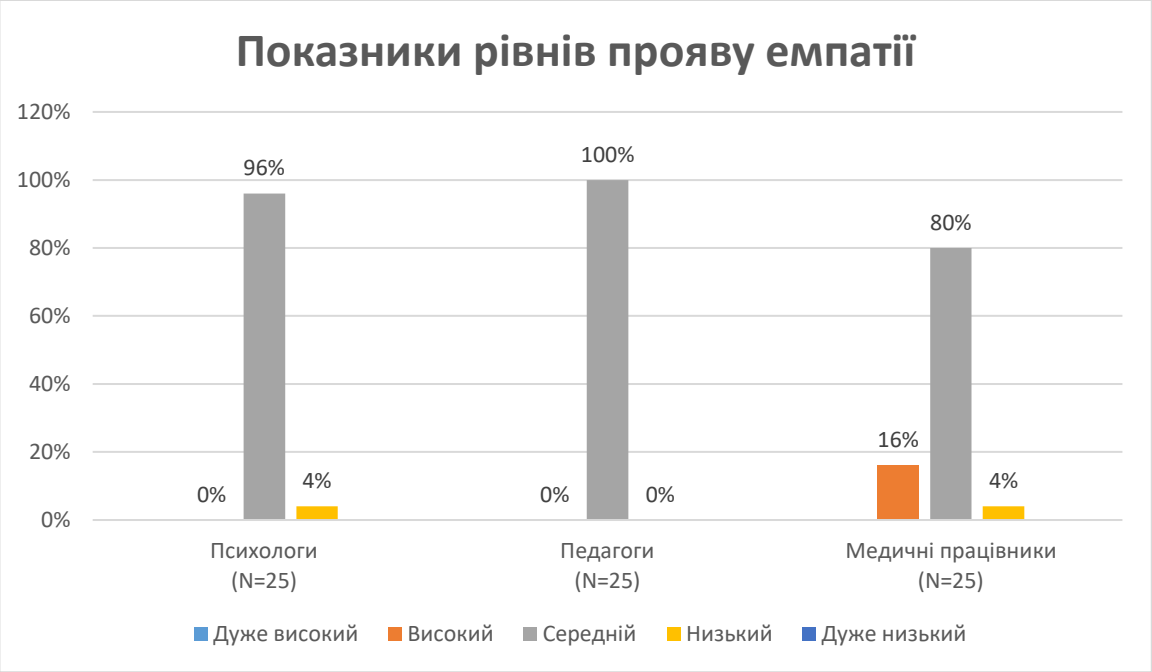
емпатії розглядається як важлива комунікативна якість, що сприяє створенню атмосфери відкритості та довіри.

Щодо ідентифікації, найбільш високі показники спостерігаються у медичних працівників (12%), тоді як низькі оцінки цією шкалою виявлені у педагогів (84%) і психологів (76%). Ідентифікація є необхідною умовою для успішної емпатії, оскільки це здатність розуміти іншу людину шляхом співпереживання та постановки себе на її місце.

Отже, у психологів виражений прояв раціонального, емоційного та інтуїтивного каналів емпатії порівняно з іншими досліджуваними групами. Установки, що сприяють емпатії, найяскравіше проявляються у педагогів, а ідентифікація найбільш виражена у медичних працівників.

Для підтвердження відмінностей у рівнях розвитку емпатії в різних групах була застосована методика експрес-діагностики емпатії І. М. Юсупова (діаграма 3.1.3).

Діаграма 3.1.3

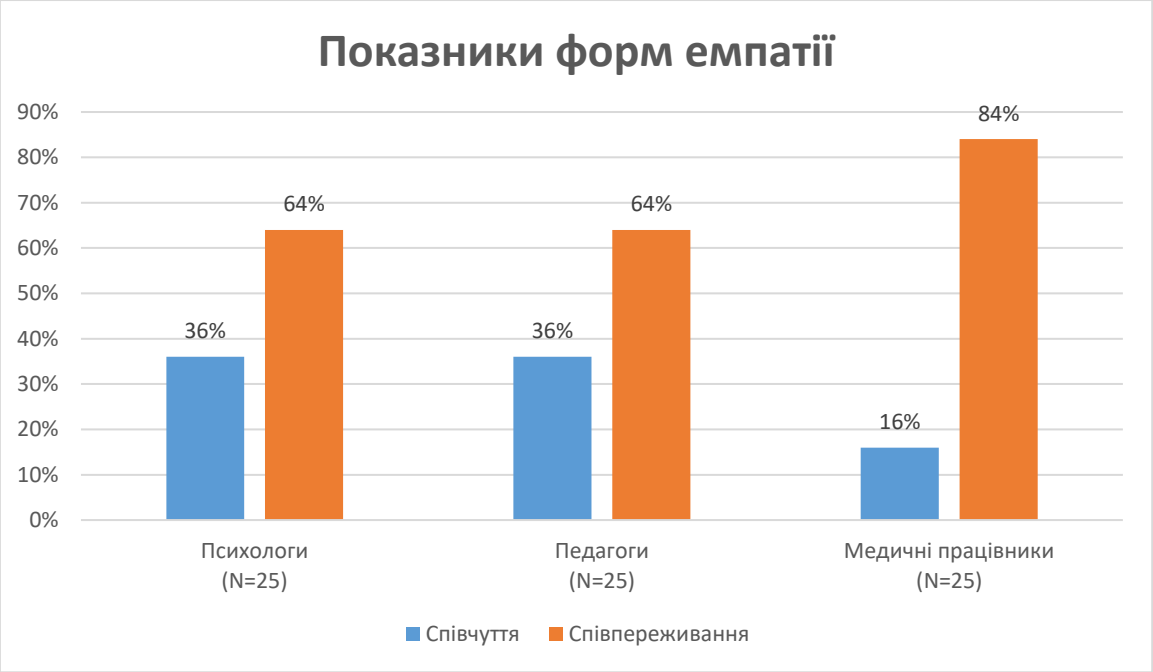


За використаною методикою експрес-діагностики емпатії виявлено, що високий рівень емпатії притаманний лише медичним працівникам (16%). Середній рівень емпатії спостерігається у всіх груп досліджуваних: у всіх

педагогів, 96% психологів і 80% медичних працівників. Низький рівень емпатійності виявлено лише у 4% психологів та медичних працівників. Таким чином, згідно з цією методикою, найвищі показники емпатійності спостерігаються у медичних працівників.

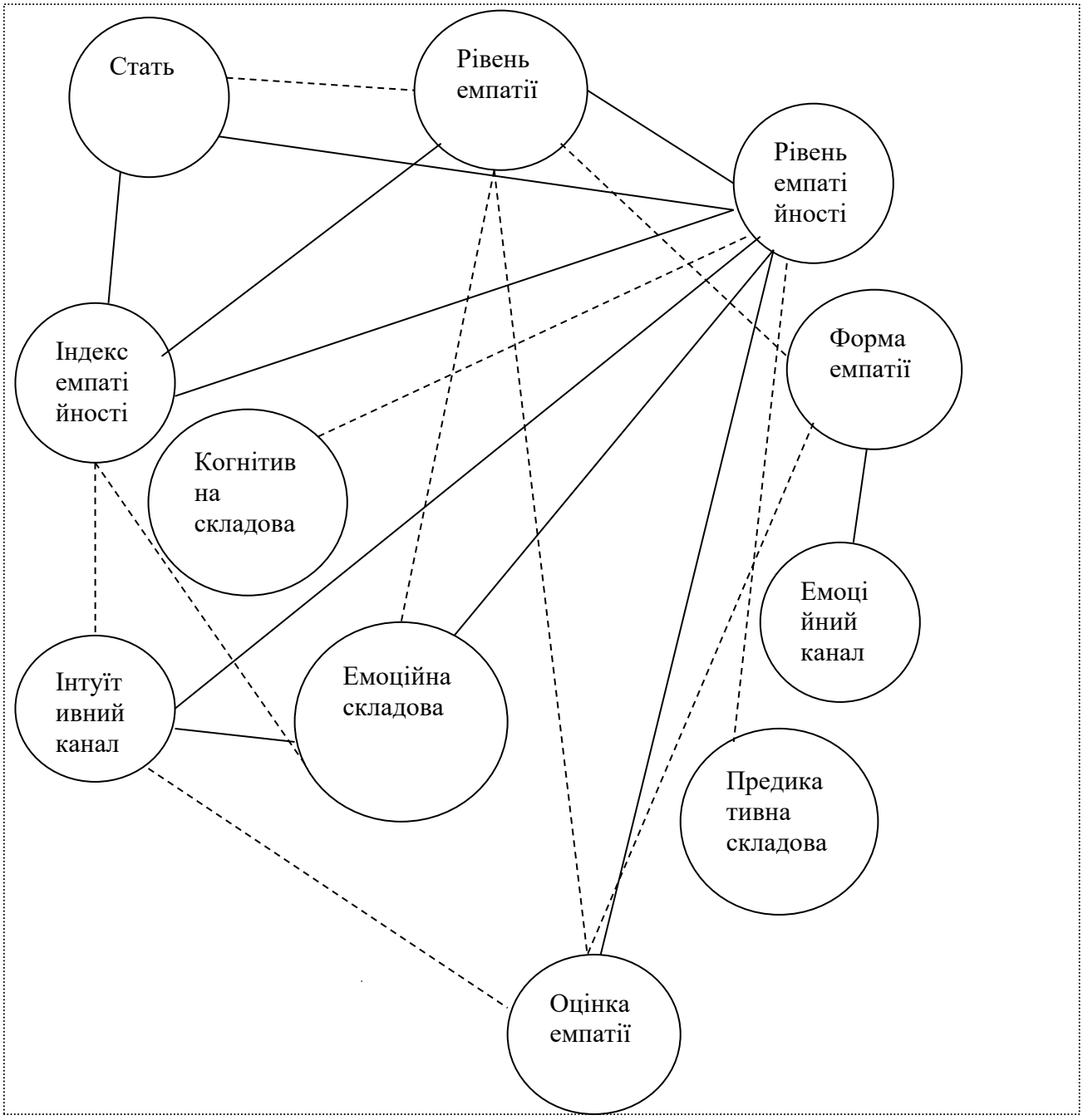
Для визначення провідної форми емпатії (співпереживання чи співчуття) була застосована проективна методика визначення форм емпатії (діаграма 3.1.4).

Діаграма 3.1.4



Отримані результати показали, що у всіх досліджуваних групах спостерігається значне переважання форми емпатії, яка виявлена як співпереживання над співчуттям. У психологів і педагогів співпереживання проявляється на рівні 64%, а співчуття – на рівні 36%. У медичних працівників 84% виявлено співпереживання і 16% – співчуття. Це означає, що всі групи проявляють більше зацікавленості у співпереживанні, тобто у співчутті з акцентом на власних проблемах тих, з ким вони емпатізують.

3.2 Кореляційний аналіз та порівняльна характеристика емпатійності



Примітка: --- помірний прямий зв'язок (<0,5);

— сильний прямий зв'язок (>0,5)

Рис. 3.2.1 Схема кореляційних зв'язків між окремими показниками емпатії в групі психологів (достовірність кореляційних зв'язків p<0,01)

На малюнку показано, що в групі психологів встановлено прямий кореляційний зв'язок між показниками емпатії. Виявлена значуща кореляція між статтю досліджуваних і рівнями прояву емпатії, а також між рівнями емпатійності, виміряними за різними методиками. Рівень емпатії корелює з

самооцінкою емпатії та її складовими, що пояснюється тим, що досліджувані адекватно оцінюють свій власний рівень емпатії. З підвищенням показників емпатії також зростає їх самооцінка.

Також виявлено тісний кореляційний зв'язок між рівнем емпатії у психологів і інтуїтивним каналом. Із підвищенням емпатійності досліджувані все частіше спираються на власний досвід та інтуїцію. Виявлена пряма кореляція між формами емпатії та емоційним каналом також пояснюється тим, що із зростанням здатності емоційно реагувати на почуття іншої людини збільшується здатність до співчуття або співпереживання.

У групі педагогів також виявлені кореляційні зв'язки між показниками (схема 3.2.2).

Спостерігається сильний прямий зв'язок між рівнем емпатії та раціональним каналом, що може пояснюватись тим, що із підвищенням емпатії в педагогів зміцнюється направленість уваги, сприйняття та мислення з метою зрозуміти внутрішній стан іншого.

Також виявлено сильну кореляцію між індексом емпатійності та самооцінкою емпатії, особливо її емоційною складовою. Це пояснюється здатністю педагогів об'єктивно оцінювати свої власні емпатійні здібності. Таким чином, із зростанням рівня емпатії педагогів також збільшується їхня самооцінка. Респондентам найлегше виявляти й оцінювати своє емоційне ставлення до інших, що впливає на кореляцію індексу емпатійності з його емоційною складовою.

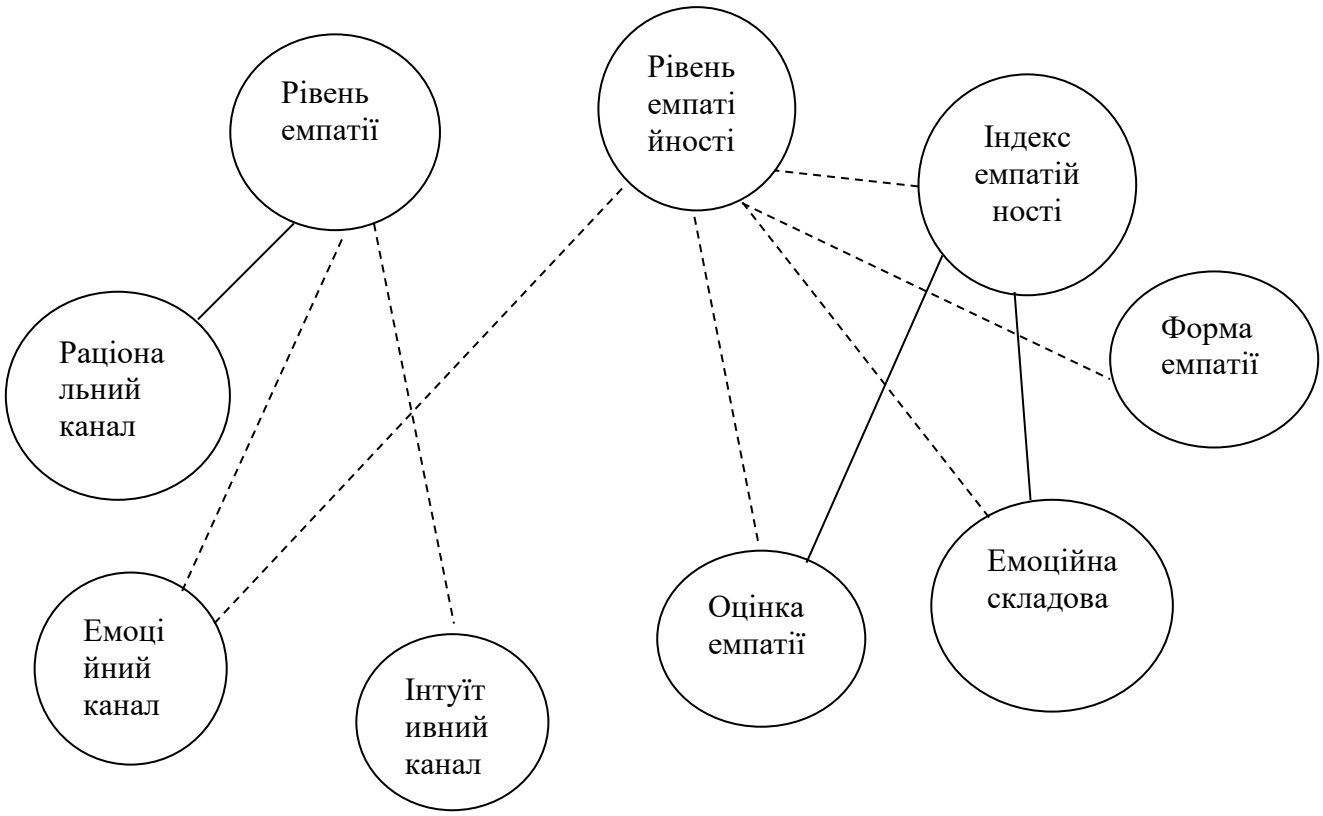


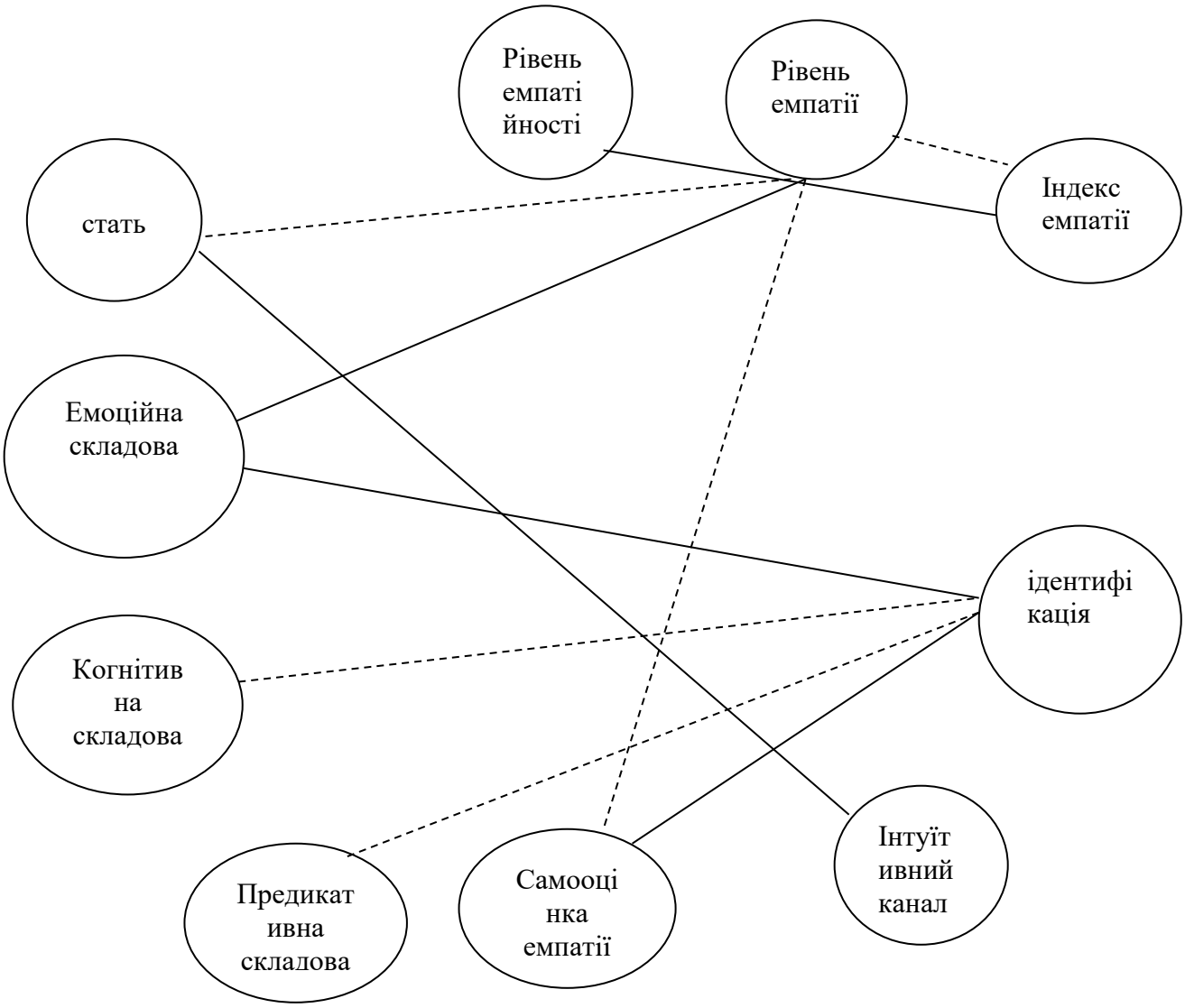
Рис. 3.2.2 Схема кореляційних зв'язків між окремими показниками емпатії в групі педагогів (достовірність кореляційних зв'язків p<0,05)

Примітка: --- помірний прямий зв'язок (<0,5);

— сильний прямий зв'язок (>0,5)

Помірна кореляція спостерігається між рівнем емпатії та інтуїтивним каналом, оскільки із зростанням емпатійності досліджувані все частіше спираються на власний досвід та інтуїцію. Індекс емпатійності корелює із формами емпатії, оскільки із підвищенням емпатії спостерігається більш виражений прояв її форм.

Отже, у педагогів також спостерігається кореляція між рівнями емпатії та її формами, каналами і самооцінкою. Для виявлення цих зв'язків був використаний критерій Спірмена у групі медичних працівників, результати якого представлені в кореляційній плеяді.



Примітка: --- помірний прямий зв’язок (<0,5);

— сильний прямий зв’язок (>0,5)

Рис. 3.2.3 Схема кореляційних зв’язків між окремими показниками емпатії в групі медичних працівників (достовірність кореляційних зв’язків p<0,05)

У медичних працівників, так само як і в попередніх групах респондентів, виявлено пряму кореляцію між рівнями емпатії та їх проявом, а також зі статтю. Схожий зв’язок спостерігається між рівнем емпатії та самооцінкою у медиків, аналогічно до спостережень у педагогів та психологів.

У відміну від попередніх груп, у медичних працівників також виявлено кореляцію між самооцінкою емпатії, її складовими та ідентифікацією. Це

означає, що чим легше людина може уявити себе на місце пацієнта, тим вище вона оцінює свою здатність до співчуття.

У групі медичних працівників виявлені помірні та сильні прямі кореляційні зв'язки між показниками емпатії. Для порівняння рівнів прояву емпатії у представників обраних професій був застосований критерій Крускала-Уолліса. За результатами «Опитувальника емпатійних тенденцій» виявлені відмінності в рівнях прояву емпатії серед представників різних професій (рис. 3.2.4).

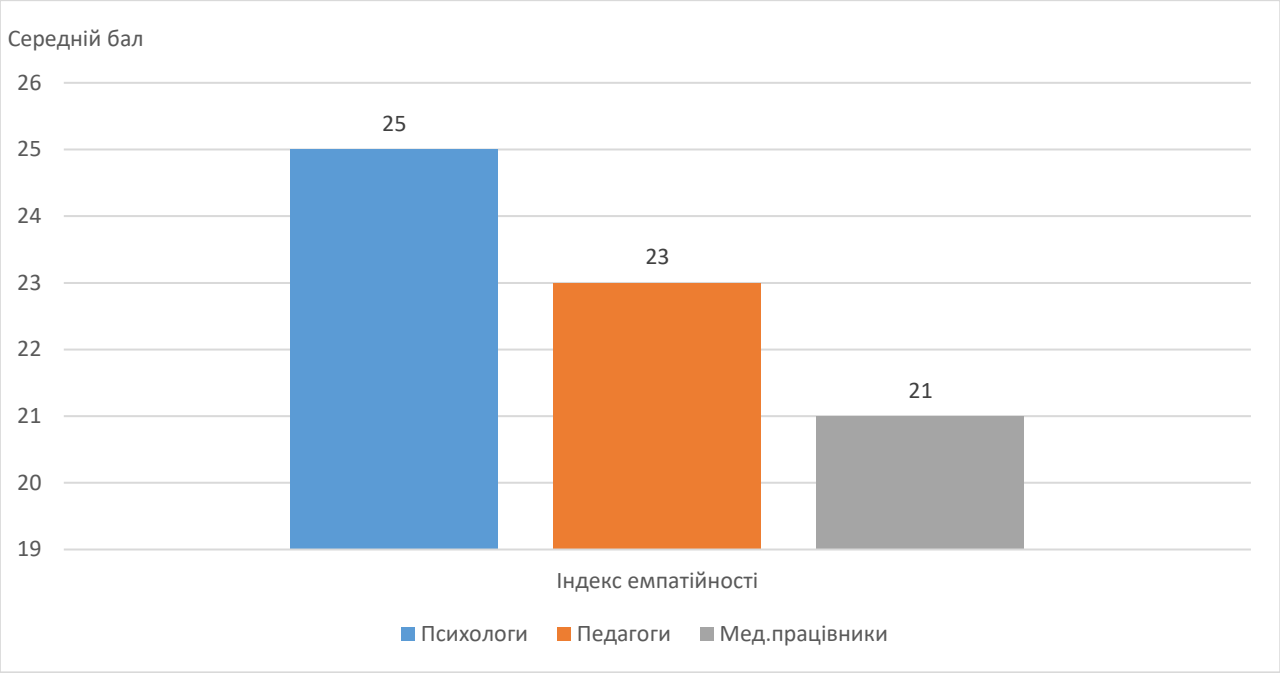


Рис. 3.2.4 Порівняльна характеристика індексу емпатійності за «Опитувальником емпатійних тенденцій» між групами досліджуваних.

Згідно з індексом емпатійності, були виявлені значущі відмінності між групами респондентів (однофакторний дисперсійний аналіз Крускала-Уолліса, $p \leq 0{,}01$, $H=6{,}5$). Як видно з малюнка, рівень емпатії найбільш високий у психологів (середній показник – 25). Дещо нижчі значення спостерігаються у педагогів (23), а найнижчий індекс емпатійності виявлено у медичних працівників. Переважання емпатійності серед психологів можна пояснити тим, що в своїй професійній діяльності вони постійно стикаються з необхідністю

розвивати цю якість. У свою чергу, медичні працівники часто змушені придушувати жалість і співчуття для ефективного виконання своїх обов'язків.

Для опису та порівняння провідних каналів емпатії використовувалася "Методика діагностики емпатійних здібностей В. В. Бойко". Різниці у розвитку каналів емпатії серед різних груп респондентів відображені на рис. 3.2.5 – 3.2.10.

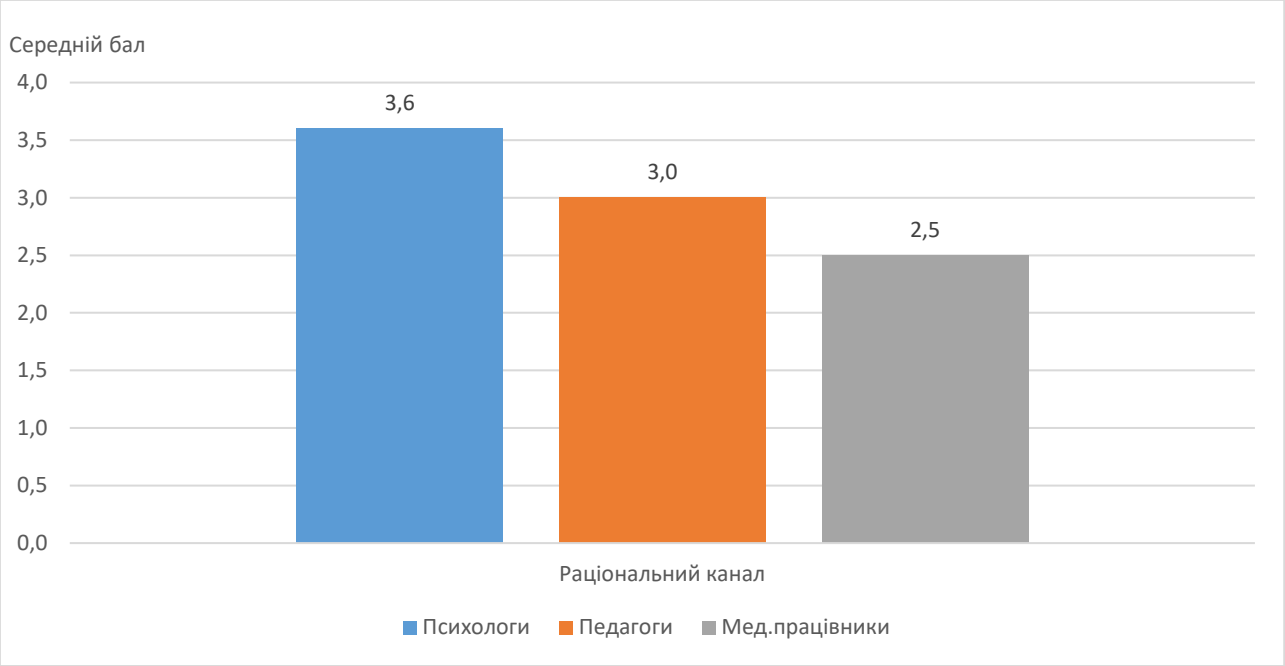


Рис. 3.2.5 Порівняльна характеристика прояву раціонального каналу за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

Згідно з Н-критерієм, були виявлені відмінності у прояві раціонального каналу емпатії між різними групами досліджуваних (Н=5,7 при $p \leq 0,03$). Як показано на рисунку, раціональний канал емпатії найбільш виражений у психологів (середній показник – 3,6), тоді як у медичних працівників він проявляється найменше (2,5). Ці відмінності можуть бути зумовлені тим, що психологи в процесі роботи з клієнтами постійно аналізують і оцінюють їхній внутрішній стан, почуття та емоції, що сприяє розвитку раціонального каналу емпатії.

Таким чином, раціональний канал емпатії, що включає орієнтацію уваги, сприйняття і мислення на стан та поведінку іншої людини, є домінуючим у психологів.

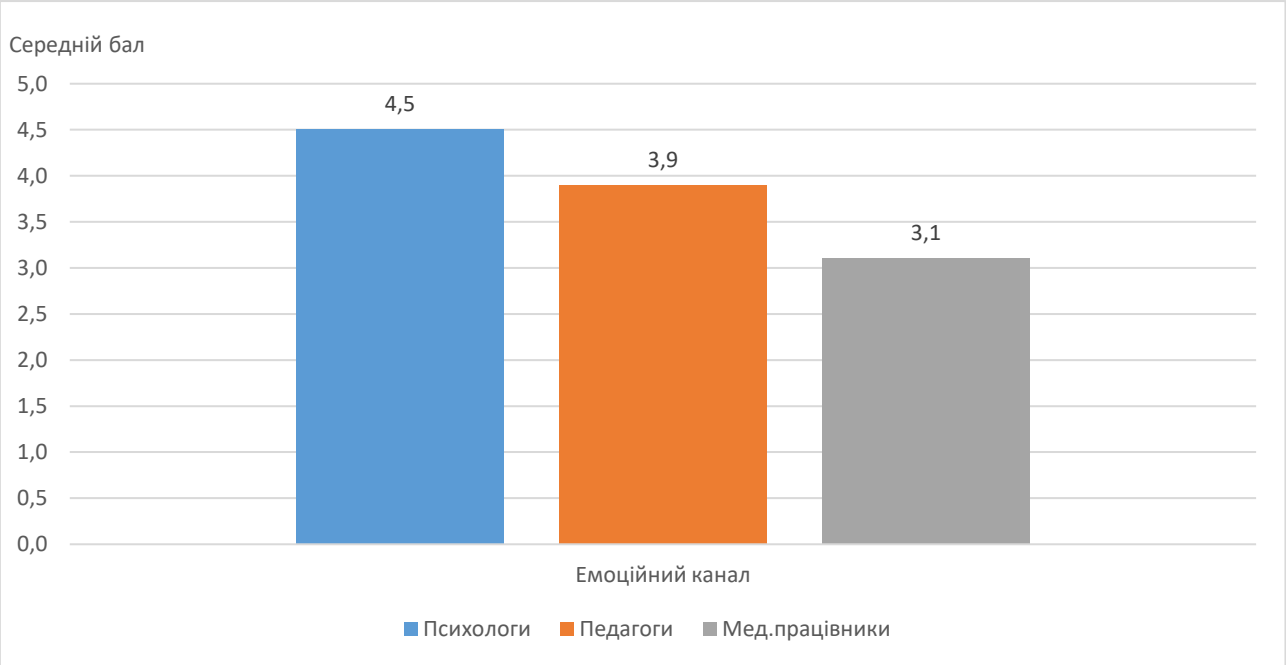


Рис. 3.2.6 Порівняльна характеристика прояву емоційного каналу за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

Згідно з однофакторним дисперсійним аналізом Крускала-Уолліса, виявлені відмінності у прояві емоційного каналу емпатії між групами досліджуваних (H=5,06 при p≤0,09). Психологи демонструють найвищі показники за шкалою емоційного каналу. Дещо нижчий рівень прояву цього каналу спостерігається у педагогів, а найменша вираженість емоційного каналу зафіксована у медичних працівників. Переважання емоційного каналу у психологів може бути зумовлене необхідністю надання зворотного зв'язку та емоційної підтримки клієнтів у їхній професійній діяльності.

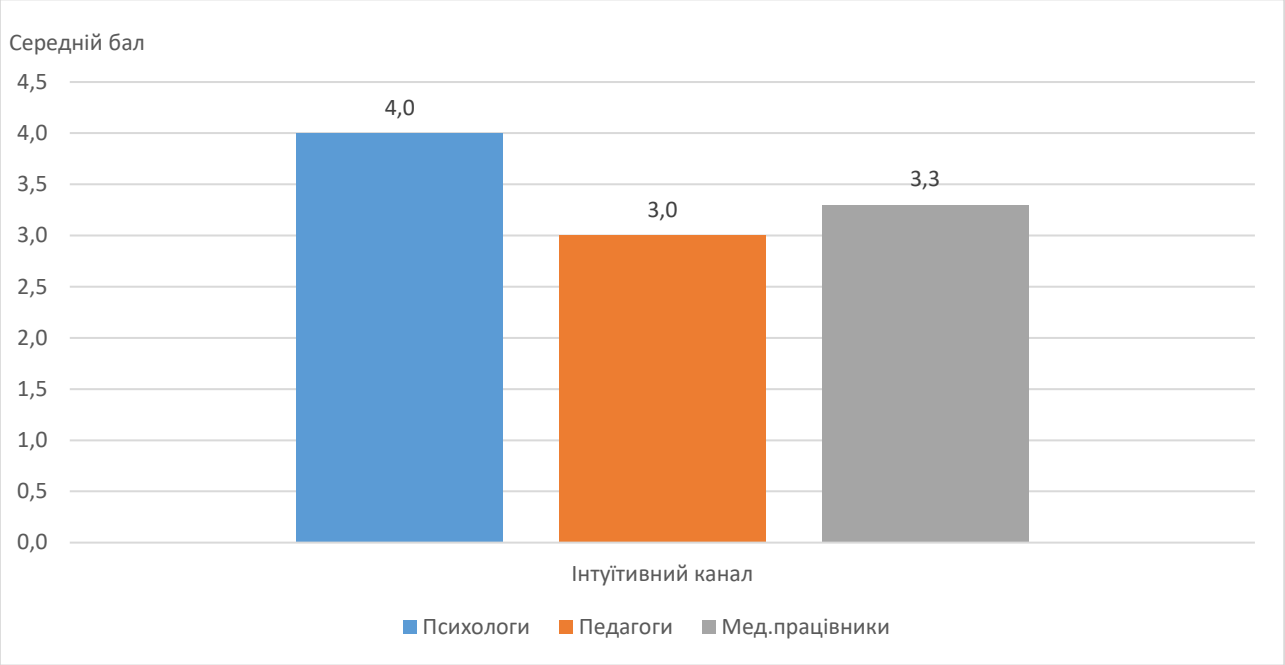


Рис. 3.2.7 Порівняльна характеристика прояву інтуїтивного каналу за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

Інтуїтивний канал, який визначається здатністю респондента спостерігати за поведінкою партнерів і діяти в умовах нестачі інформації, спираючись на підсвідомий досвід, найбільш яскраво проявляється у психологів (середній показник – 4). Найменший рівень прояву цього каналу зафіксовано у педагогів (середній показник – 3).

Ці результати можна пояснити тим, що психологи часто працюють у ситуаціях, коли інформації про клієнта недостатньо, і їм потрібно швидко приймати рішення, базуючись на вже набутому знанні та досвіді. На відміну від психологів, педагоги зазвичай дотримуються чітко розробленого плану дій у своїй роботі.

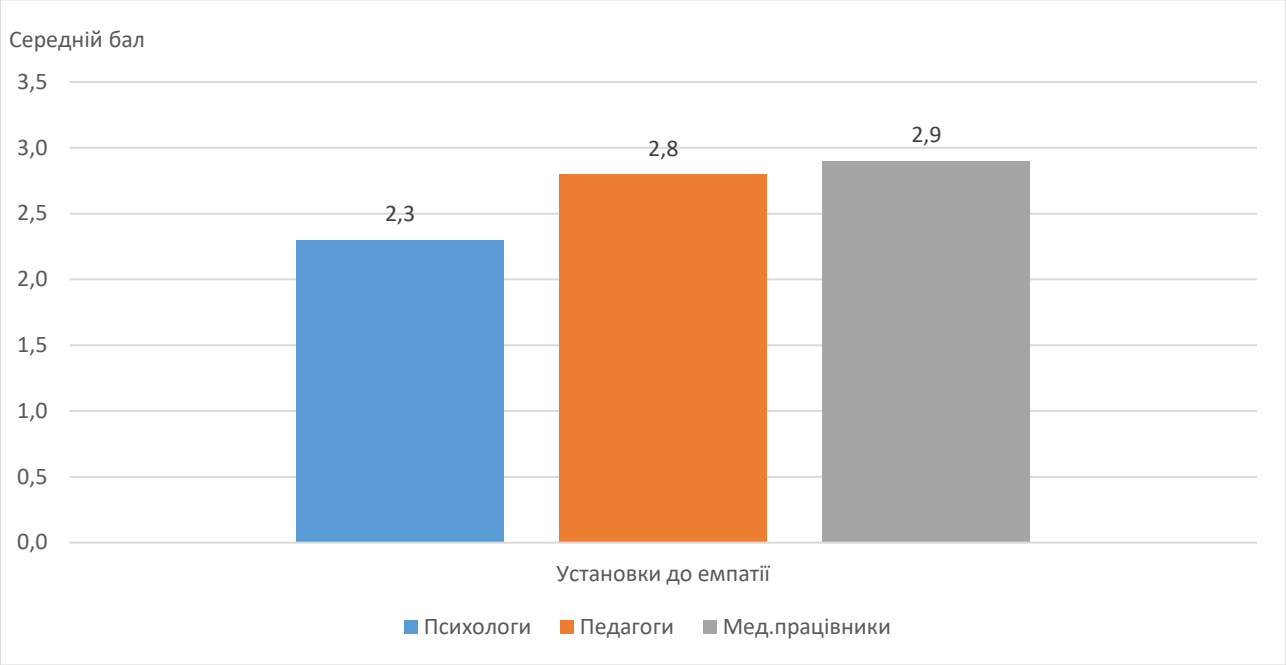


Рис. 3.2.8 Порівняльна характеристика прояву установок, що сприяють емпатії за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

Як видно з рисунка, медичні працівники мають найвищі показники установок, що сприяють емпатії (середній показник – 2,9). У педагогів ці показники дещо нижчі (середній показник – 2,8), а найменша вираженість установок до емпатії спостерігається у психологів (середній показник – 2,3).

Перевага установок у медичних працівників може бути обумовлена тим, що вони щодня працюють з пацієнтами, які мають серйозні соматичні проблеми, і тому їм особливо важливо проявляти співчуття до людей, які потребують підтримки.

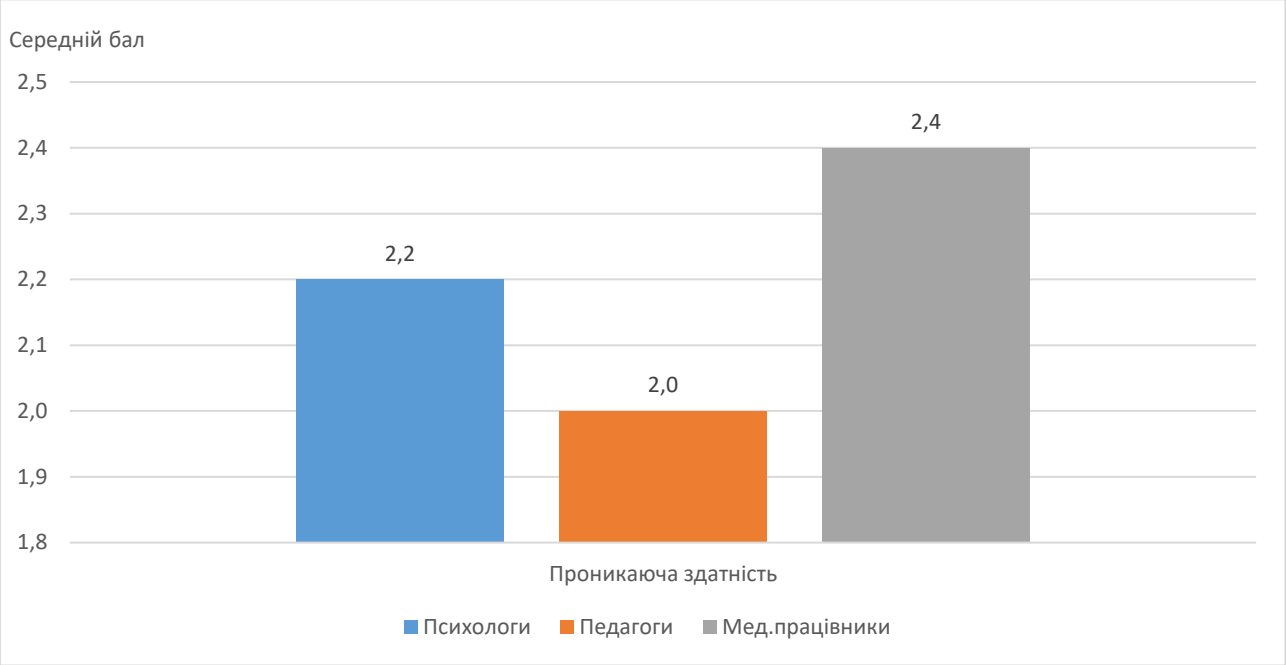


Рис. 3.2.9 Порівняльна характеристика проникаючої здатності за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

Проникаюча здатність в емпатії проявляється майже однаково у всіх групах досліджуваних, проте найбільший середній показник зафіксовано у медичних працівників (2,4 б). Трохи нижчий показник спостерігається у психологів (2,2 б), а найменша проникаюча здатність виявлена у педагогів (2 б).

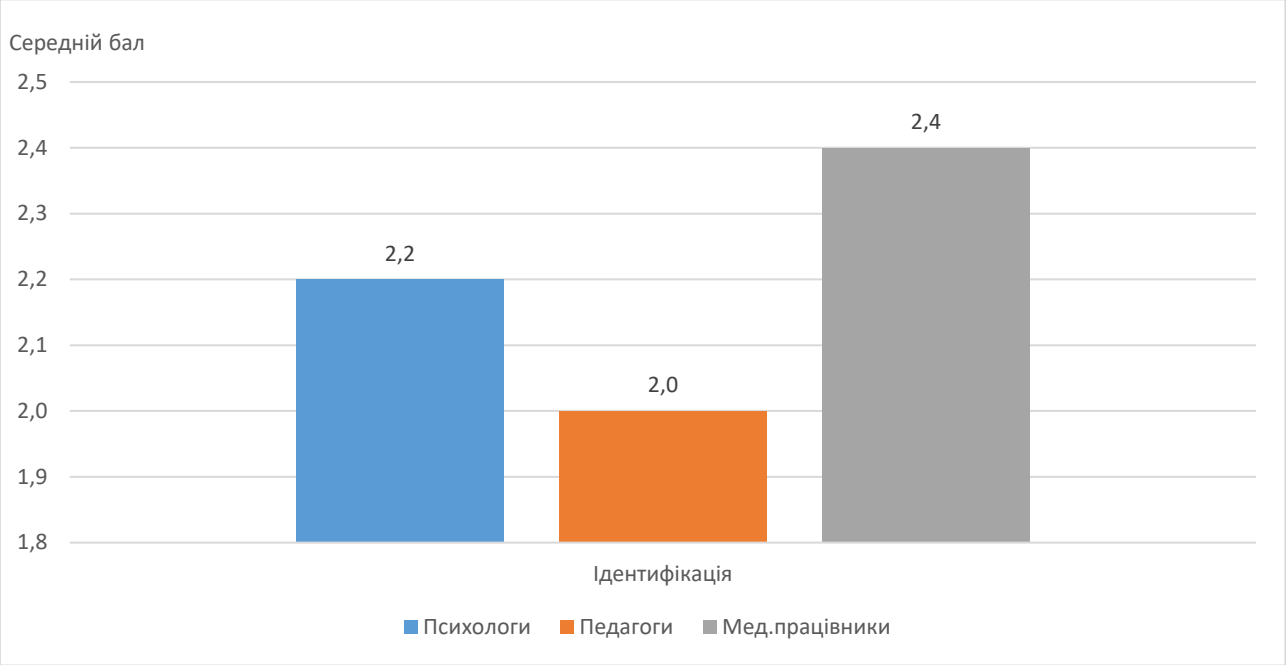


Рис. 3.2.10 Порівняльна характеристика прояву ідентифікації за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

З рисунка видно, що медичні працівники демонструють найвищий рівень прояву за даною шкалою, тоді як психологи мають найнижчі показники.

Отже, аналіз результатів показує, що у психологів спостерігається найбільший прояв раціонального, емоційного та інтуїтивного каналів емпатії порівняно з іншими групами. Медичні працівники мають найбільш розвинені установки, що сприяють емпатії, проникаючу здатність і ідентифікацію. Педагоги демонструють середній рівень прояву цих каналів емпатії.

Також ця методика дозволила визначити загальний рівень прояву емпатії (рис. 3.2.11).

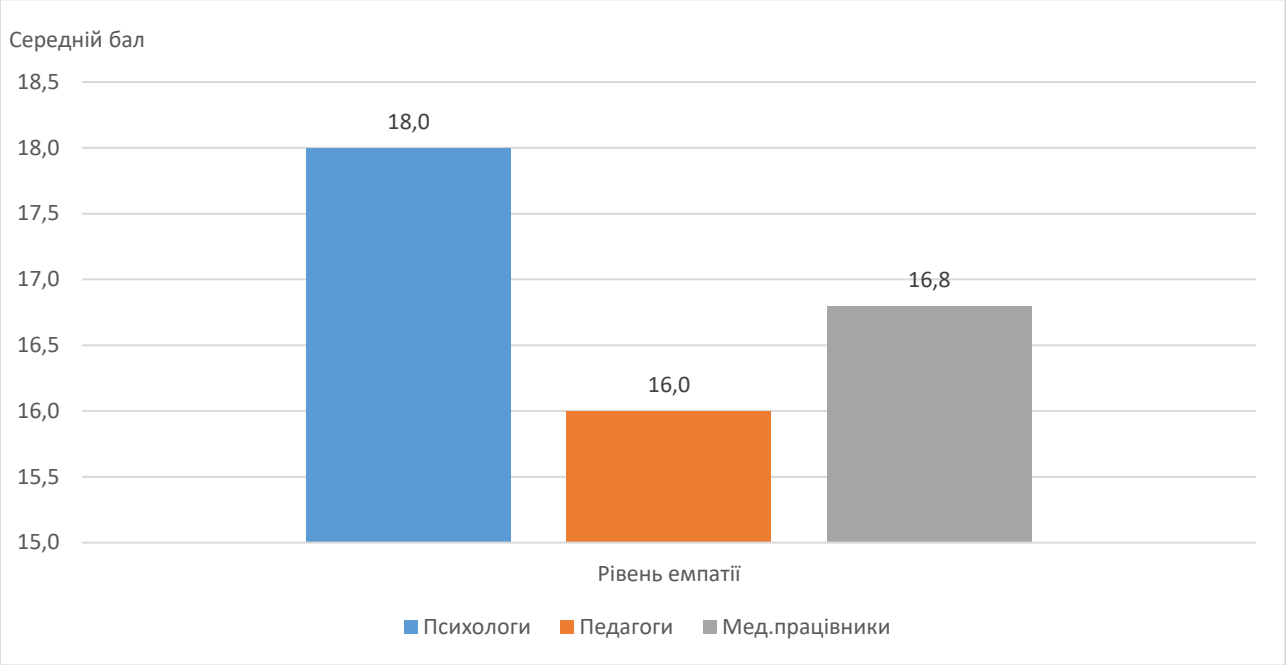


Рис. 3.2.11 Порівняльна характеристика рівнів емпатії за «Методикою діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойко» між групами досліджуваних.

У всіх групах респондентів спостерігається середній рівень емпатії. Проте найвищі показники продемонстрували психологи (середній бал – 18). Медичні працівники мають середні показники (16,8 б), а найнижчий рівень емпатії виявили педагоги (16 б).

Для підтвердження відмінностей у рівнях емпатії була використана Методика експрес-діагностики емпатії І. М. Юсупова. Результати, отримані за допомогою цієї методики, зображені на рисунку 3.2.12.

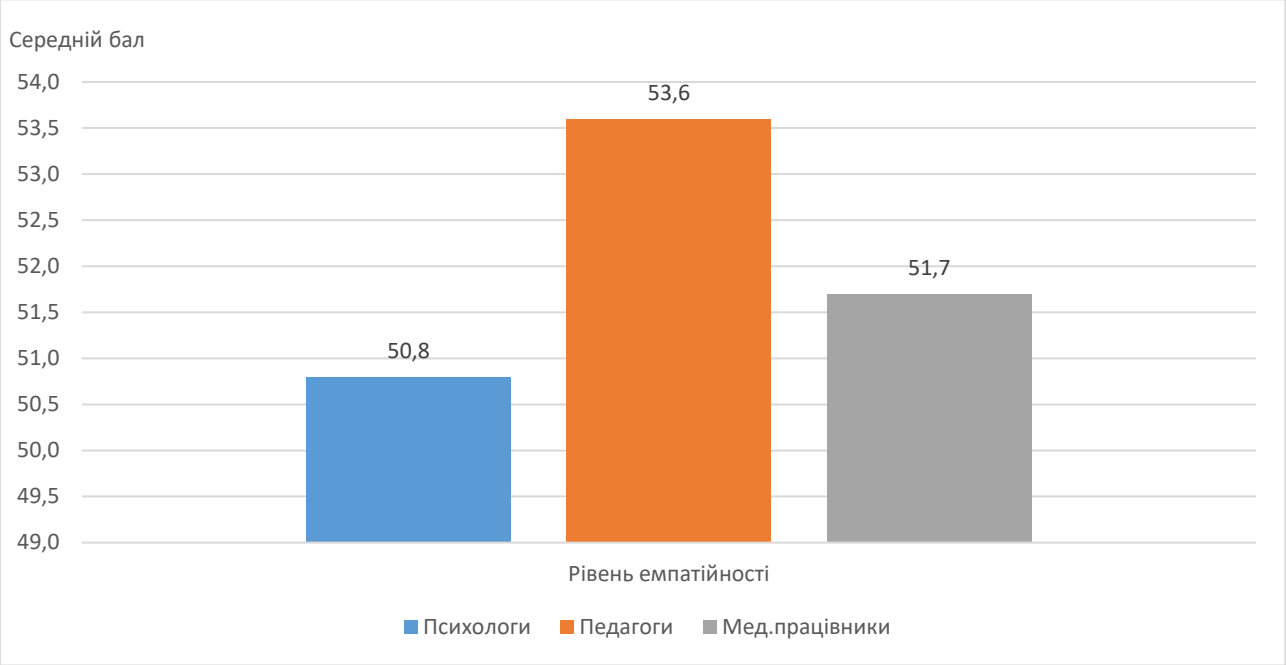


Рис. 3.2.12. Порівняльна характеристика рівнів емпатії за Методикою експрес-діагностики емпатії І.М.Юсупова між групами досліджуваних.

Ця методика показала, що педагоги мають найвищий рівень емпатійності. Трохи нижчий рівень емпатії виявлено у медичних працівників, а найменші показники спостерігаються у психологів.

З метою виявлення відмінностей у формах емпатії була застосована проективна методика визначення форм емпатії (рис 3.2.13).

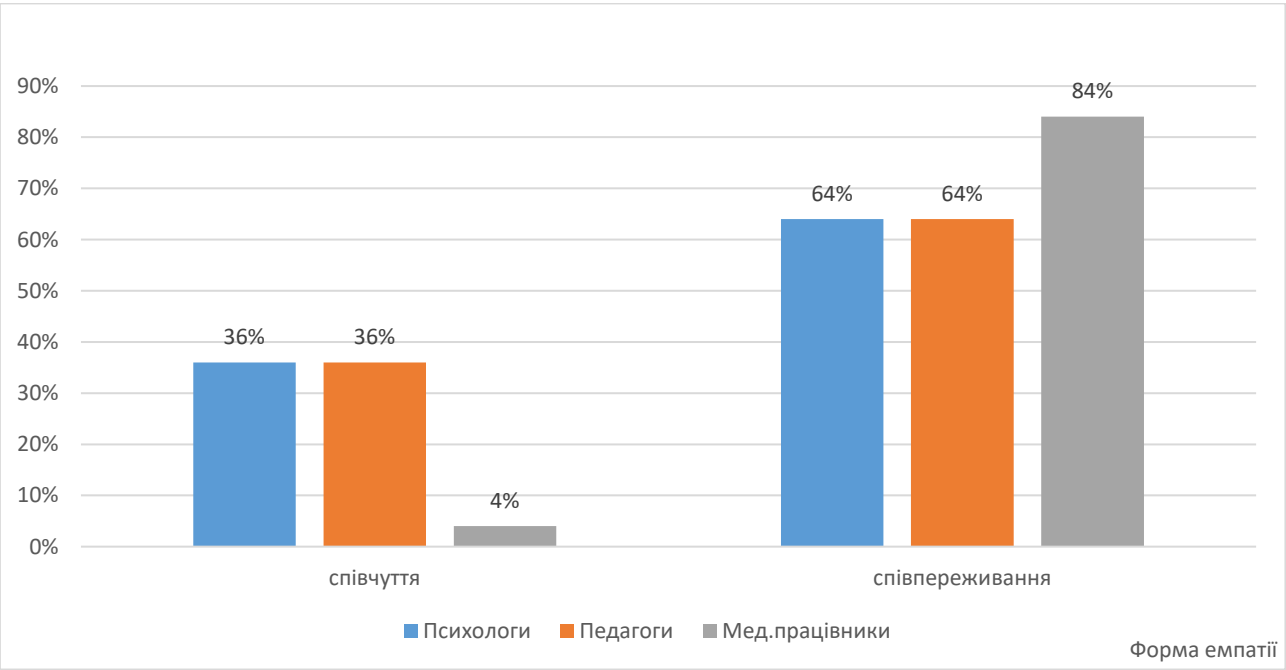


Рис. 3.2.13. Порівняльна характеристика співчуття та співпереживання за методикою визначення форм емпатії між групами досліджуваних.

Результати проективної методики показали, що у всіх групах респондентів переважає співпереживання. У психологів та педагогів співчуття і співпереживання проявляються в однаковій мірі (по 36% для співчуття та 64% для співпереживання). У медичних працівників спостерігається переважання співпереживання (84%), тоді як співчуття домінує лише у 4%.

Отже, співпереживання є основною формою емпатії серед усіх респондентів. Це домінування може бути пов'язане з його йогоїстичною мотивацією та імпульсивними реакціями на стан інших.

Для дослідження самооцінки емпатії у представників різних професій був проведений опитувальник самооцінки емпатії, що дозволило виявити відмінності у прояві її складових (див. рисунок 3.2.14).

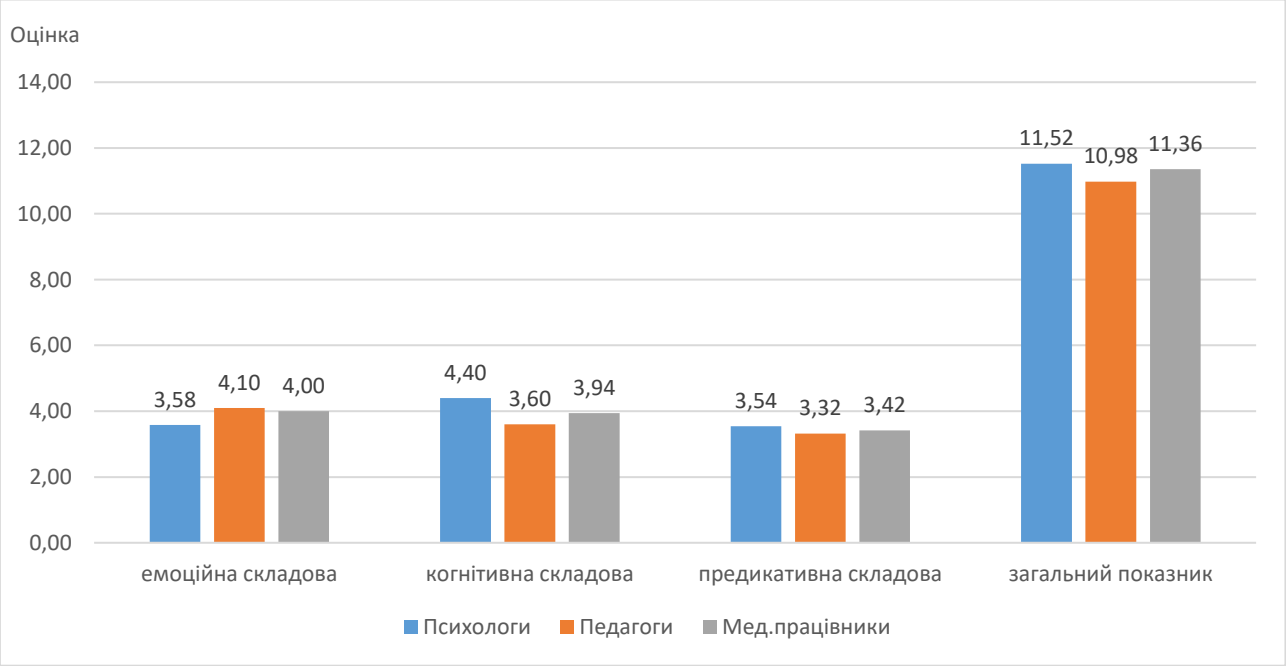


Рис.3.2.14 Порівняльна характеристика самооцінки емпатії за методикою «Опитувальник самооцінки емпатії» між групами досліджуваних.

Отримані результати показують, що самооцінка емоційної складової є найвищою у педагогів (4,1) та лікарів (4), тоді як у психологів цей показник трохи нижчий (3,58).

Щодо самооцінки когнітивної складової, яка відображає рівень розуміння, то вона є найвищою у психологів (4,4). Цей показник дещо менший у лікарів (3,94) та педагогів (3,6).

Предикативна складова, що визначає діючу емпатію, проявляється однаково у всіх групах респондентів. Оцінка цієї складової становить 3,54 у психологів, 3,42 у лікарів та 3,32 у педагогів.

Загальний показник самооцінки емпатії майже не відрізняється між трьома групами. Найвища самооцінка у психологів – 11,52 б., у лікарів – 11,36, у педагогів – 10,98 б.

Таким чином, методика виявила незначні відмінності в самооцінці емпатії серед представників різних професій. За результатами, у психологів домінують когнітивна та предикативна складові, а у педагогів та лікарів – емоційна складова емпатії.

3.3.Психокорекційна робота з розвитку емпатійних здібностей

Психологічна корекція є формою психологічної допомоги, що передбачає тактовне втручання у процеси психічного і особистісного розвитку людини. Вона впливає не лише на індивідуум, а й на його оточення [53].

Основними характеристиками психокорекції є дискретність та орієнтація на вікові норми. Дискретність означає, що психолог впливає на відносно незалежні конкретні аспекти внутрішнього світу людини. Цей вплив ґрунтується на теоретичних уявленнях про норми пізнавальних та емоційних процесів.

Отже, психокорекція – це набір психологічних технік, що застосовуються для виправлення недоліків у поведінці здорової людини [7].

Психокорекція відрізняється від психотерапії наступними рисами:

- Орієнтована на здорову особистість, яка має психологічні труднощі або прагне змінити чи розвинути певні аспекти своєї особистості;

- Спрямована на теперішній момент і майбутнє;

- Впливи орієнтовані на зміну поведінки та розвиток особистості.

Основні принципи психокорекційної роботи включають:

1. Єдність діагностики та корекції: цей принцип вказує на необхідність комплексного підходу до надання психологічної допомоги, де ефективність корекції залежить від глибини діагностичного етапу.

2. Принцип корекції "зверху вниз": фокусується на завтрашньому дні та зоні найближчого розвитку.

3. Принцип "знизу доверху": спрямований на розвиток вже існуючих у клієнта здібностей, що є частиною поведінкового підходу.

4. Діяльнісний принцип корекції: акцентується на організації активної діяльності як основного способу корекції [24].

Одним із найпопулярніших методів групової корекційної роботи є тренінг.

Термін «тренінг» походить від англійського слова «to train», яке означає «навчати, тренувати, дресирувати».

Тренінг є:

- цікавим процесом самопізнання та пізнання інших;

- формою спілкування;

- ефективним способом набуття знань;

- інструментом для розвитку навичок і умінь;

- методом розширення досвіду [4].

На тренінгу створюється неформальне, невимушене середовище, яке відкриває групі різноманітні можливості для розвитку і вирішення проблем, для яких вони зібралися.

Тренінг має певні атрибути, серед яких:

- тренінгова група;

- тренінгове коло;

- спеціально обладнане приміщення та інструменти (фліпчарт, маркери тощо);

- тренер;

- встановлені правила групи;

- атмосфера взаємодії та спілкування;

- інтерактивні методи навчання;

- структура тренінгового заняття;

- оцінка ефективності тренінгу.

Психологічна корекція включає індивідуальну та групову роботу, що спрямована на зміну емоційно-особистісних реакцій, формування адекватних форм реагування, розвиток саморегуляції, а також на корекцію мислительних установок і орієнтацій особистості.

Теоретичною основою цієї роботи є принципи гуманістичної психології, зокрема концепція самоактуалізації особистості. Успішне проведення тренінгу залежить від задоволення таких важливих потреб, як спілкування, повага, реалізація особистого потенціалу і саморегуляція.

Ключовим показником ефективності психокорекційної роботи є позитивна реакція учасників на проведену роботу, яка проявляється під час зворотного зв'язку та рефлексії після кожного заняття [12].

Зворотний зв'язок включає висловлювання учасників про сенс та способи вирішення завдань, їхній власний стиль навчання, пошук ефективних рішень тощо. Такі висловлювання дозволяють учасникам дізнатися про досвід інших, побачити себе їхніми очима. Тренер має забезпечити, щоб зворотний зв'язок був описовим, конструктивним і позитивним, без негативних вказівок. У разі необхідності тренер коригує висловлювання учасників, підкреслює позитивні моменти і конструктивні аспекти. Зворотний зв'язок надається безпосередньо під час обговорення теми або виконання вправи [8].

Рефлексія (від лат. **"reflexio"** – відображення) – це процес осмислення власних дій та їх закономірностей, що включає самопізнання і розкриває специфіку духовного світу людини; це самоаналіз [55].

У рамках психологічного тренінгу спілкування базується на наступних принципах:

- **"Тут і тепер"** – обговорення того, що відбувається в групі в даний момент, без загальних і абстрактних міркувань.

- **Персоніфікація висловлювань –** уникнення знеособлених суджень на кшталт "як правило, ми думаємо" або "деякі тут вважають", натомість використовуються особисті висловлювання: "я вважаю", "я думаю".

- **Акцент на мові почуттів** – уникнення оцінкових суджень, заміна їх описом власних емоційних станів (наприклад, замість "ти мене образив" говорити "я почуваюся ображеним, коли ти...").

- **Активність** – активна участь кожного члена групи в інтенсивній міжособистісній взаємодії та дослідницька позиція учасників.

- **Довірливе спілкування** – відкритість і щирість у вираженні емоцій та почуттів.

- **Конфіденційність** – рекомендація не розголошувати зміст спілкування, що відбувається під час тренінгу, поза межами групи.

Правила тренінгу затверджуються на початку і необхідні для того, щоб кожен міг:

- працювати в комфортних умовах;

- отримувати інформацію та не заважати іншим робити те ж саме в зручний для всіх спосіб;

- відкрито і без страху висловлювати свої думки;

- дозволяти собі спонтанні висловлювання, що наближають тренінг до реального життя;

- бути впевненим, що надану інформацію використовують лише в інтересах учасників [73].

Ми розробили корекційну програму для підвищення рівня емпатійності у випадку низьких показників цього показника серед досліджуваних після проведення емпіричного дослідження (див. додаток Е).

Мета програми: розвиток навичок активного та проникливого слухання, підвищення рівня емпатії та вдосконалення емпатійних здібностей у учасників тренінгу.

Завдання програми:

1. Підвищення емоційності учасників.

2. Розвиток навичок емпатійного, проникливого слухання.

3. Покращення емпатійних здібностей.

4. Збільшення рівня емпатійності учасників тренінгу.

Кількість занять: 7.

Форма занять: групова.

Кількість учасників: 10-12 осіб.

Періодичність занять: 1 раз на тиждень.

Тривалість заняття: 1,5-2 години.

Метою занять є підвищення рівня емпатії у учасників. Кожне заняття включає вправи на привітання, вступний і заключний шерінг та ритуал прощання. Більшість вправ спрямовані на розвиток активного слухання, здатності розуміти стан інших через невербальні сигнали, підвищення рівня співпереживання та співчуття.

Перше заняття є підготовчим і орієнтоване на знайомство учасників та формування навичок роботи в групі. На занятті використовуються вправи:

"Правила роботи в групі" – вивчення правил взаємодії.

"Привітання та знайомство" – створення атмосфери невимушеності.

"Слово" – подолання бар'єрів у висловлюванні думок.

"Бачення інших" – розвиток спостережливості.

"Асоціації" – підвищення проникливості та емпатійності.

Друге заняття зосереджене на розширенні розуміння вчинків інших і формуванні уявлень про емпатійне розуміння. Основні вправи:

"Довіра" – розвиток здатності відчувати іншого.

"Луна" – практикування емпатійного розуміння.

"Розуміння іншої людини" – розвиток емпатійності.

Третє заняття фокусується на формуванні навичок активного слухання:

"Як стати своїм?" – формування навичок активного слухання.

"Дискусія" – розвиток вміння слухати.

"Підводний човен" – підвищення рівня емпатійно-проникливого ставлення.

"Бізнесмен" – розвиток проникливого слухання.

"Дорога" – підвищення рівня емпатії.

Четверте заняття спрямоване на формування навичок емпатійного розуміння та пізнання внутрішнього світу іншої людини. Вправи включають:

"Вимушене спілкування" – розвиток емпатійного розуміння.

Бесіда "Емпатія" – рекомендації щодо емпатійного розуміння.

"Мудрець. Учень. Ангел." – розвиток навичок емпатійного слухання і розуміння.

П’яте заняття фокусується на розпізнаванні стану іншого за невербальними проявами. Вправи:

"Бачення інших" – розвиток спостережливості.

"Скульптура" – чутливість до невербальних комунікацій.

"Очі в очі" – навички встановлення контакту через невербальні засоби.

"Відеомагнітофон" – розуміння емоційних станів.

"Маска" – розпізнавання емоцій.

Шосте заняття зосереджене на аналізі себе та інших і включає вправи:

"Аналітична робота" – відпрацювання зворотного зв’язку.

"Конструктивне вирішення проблем" – розвиток емпатійного розуміння.

Бесіда "Активне слухання" – формування навичок активного слухання.

Сьоме, заключне заняття, підводить підсумки роботи. Вправи включають:

"Враження" – висловлення думок про інших.

"Запитання-відповіді" – надання інформації, що цікавить учасників.

"Я тебе розумію" – закріплення навичок розуміння та аналізу стану іншої людини.

"Рефлексія" – усвідомлення змін, що відбулися з групою та кожним учасником.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Емпатія є ключовою емоційною характеристикою, важливою для ефективного спілкування, взаєморозуміння і сприйняття інших людей. Це поняття в сучасній психології позначає здатність уявити себе на місці іншого, зрозуміти його почуття, бажання і дії на підсвідомому рівні, позитивно ставитись до нього і сприймати його актуальний стан. Прояв емпатії означає здатність поглянути на ситуацію з точки зору іншої людини.

2. Емпіричне дослідження показало різницю в прояві емпатії серед педагогів, психологів і медичних працівників. За даними «Опитувальника емпатійних тенденцій», психологи демонструють найвищий рівень емпатії, тоді як медичні працівники мають найнижчі показники. Результати підтверджені Методикою діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко, яка також виявила найвищий рівень емпатії у психологів.

3. Дослідження виявило, що психологи переважають у прояві раціонального, емоційного та інтуїтивного каналів емпатії. Медичні працівники мають найбільш розвинені установки, що сприяють емпатії, проникаючу здатність і ідентифікацію. Педагоги мають середній рівень прояву зазначених каналів емпатії.

4. Результати дослідження показали, що у всіх груп респондентів переважає форма емпатії – співпереживання. Це означає переживання тими, хто емпатіює, тих самих почуттів, що й об'єкт емпатії, з акцентом на власних проблемах, що є безпосередньою і імпульсивною формою емпатії з егоїстичною мотивацією.

5. Самооцінка емпатії у респондентів має незначні відмінності. Психологи мають трохи вищу самооцінку емпатії, з переважанням когнітивної та предикативної складових. Педагоги та медичні працівники більше орієнтовані на емоційну складову емпатії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. Annual Review of Psychology. Vol. 51. 2000. P. 665 697.
2. Ekhalov V.V., Kravets O.V., Stus V.P., Moiseenko M.M., Barannik S.I. Sociopsychological image of the modern intern (educational and social research). Urology, 2021. 25, 1, 71 80. doi: 10.26641/2307 5279.25.1.2021.231404 12)
3. Elhadi M., Msherghi A., Elgzairi M. Psychological status of healthcare workers during the civil war and COVID 19 pandemic: A cross sectional study. Journal of Psychosomatic Research, 2020. 137, 110221, 1 6. 1
4. Gleichgerrcht E., Decety J. Empathy in clinical practice : how individual dispositions, gender and experience moderate empathic concern, burnout and emotional distress in physicians. PLoS ONE, 2003, 8 (4), 767–780.
5. Guilera T, Batalla I, Forné C, Soler González J. Empathy and big five personality model in medical students and its relationship to gender and specialty preference: A cross sectional study. BMC Med Educ., 2019, 19(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s12909 019 1485 2
6. Sulzer, S. H., Feinstein, N. W., & Wendland, C. L. Assessing empathy development in medical education: A systematic review. Medical Education, 2016, 50(3), 300–310. https://doi.org/10.1111/medu.12806
7. Taylor C. W. Various Approaches to and Definitions of Creativity. The Nature of Creativity. Sternberg R.J. (Ed.). Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1988. P. 99 124.
8. Weilenmann S., Schnyder U. & Parkinson B. () Emotion Transfer, Emotion Regulation, and Empathy Related Processes in Physician Patient Interactions and Their Association With Physician Well Being: A Theoretical Model. Hypothesis and Theory. Fronties in Psychiatry, 2018, 9, 389. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00389

9. Yechalov, V. V., Kravets, O. V., & Sedinkin, V. A. Empathic abilities of internship doctors of various profiles. International Journal of Education and Science, 2021, 4(2), 72–76. https://doi.org/10.26697/ijes.2021.2.8
10. Алпатова О. В. Психологічний аналіз регулятивної функції емпатії педагога у процесі керування учінням молодших школярів: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / О.В. Алпатова. К.: 2002. 221 с.
11. Байбекова Н. Експериментальне вивчення емпатії як особистісної властивості майбутніх психологів / Н.Байбекова // Витоки педагогічної майстерності. – 2015. Вип. 15. С. 55 59.
12. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації / Е.М. Балашов // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 28. С.28 39.
13. Барна М. В. Програма соціально психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів / М. В. Барна // Практична психологія та соціальна робота. 2006. №12.С. 50–66.
14. Бояндіна Г. С.Філософське розуміння біологічних засад феномену емпатії / Г. С. Бояндіна // Вісник київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2010. Вип. 97. С. 3−8.
15. Булах І. С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів : навчально–методичний посібник / І. С. Булах, Л. В. Долинська. Київ: НПУім. М. П. Драгоманова, 2002. 114 с.
16. Вавринів О.С. Соціально психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: автореф. дис….канд. психол.н.: 19.00.05 / О.С.Варинів. Сєвєродонецьк, 2020. 23 с.
17. Василишина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Василишина. К., 2000. 20 с.

18. Виговський С. Є. Емпатія як чинник розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці: автореф.дис… канд. психол. наук: 19.00.07 / Сергій Євгенович Виговський. Одеса, 2013. 23 с.
19. Войтенко О.В. Розвиток емпатійності здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально психологічного тренінгу [Електронний ресурс] / О.В.Войтенко // Режим доступу: https://core.ac.uk
20. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / А. Гольдштейн, В. Хомик. К., 2003. 520 с.
21. Гречуха І.А. Психологічні особливості розвитку емпатії в структурі літературних здібностей старшокласників: дис..… на здобуття наук. ступеня доктора філософії: 053 Психологія / І.А.Гречуха. Рівне, 2021. 290 с.
22. Гусакова І.В. Емпатія у сфері медичної освіти діагностичні інструменти.//Медична освіта, 2013. №1, 51 54.
23. Дерев'янко С. П. Емпатійні здібності студентів психологів / С. П. Дерев'янко // Педагогіка та психологія : виклики і сьогодення : Матеріали міжнародної науково практичної конференції «Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення», 8 травня 2015 р., м. Київ. К: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2015. С. 113 114.
24. Діагностика рівня емпатії (І. М. Юсупов). [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://stud.com.ua/
25. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретикометодологічний аналіз проблеми / І.А.Дружиніна // Освіта регіону. 2001. № 2. С. 425–430
26. Дубовик О.М. Особливості професійно орієнтованих особистісних якостей майбутнього психолога спеціальних закладів: дис… канд. психол. наук: 19.00.08 / О.М.Дубовик. К., 2017. 216 с.
27. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів майбутніх соціально психологічних працівників / Г.А.Дьоміна // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Вип. 32. С. 73 79.

28. Емпатійний розвиток дитини / [упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник]. К.: Мікрос СВС, 2003. 182 с.
29. Журавльова Л. П. Вікова динаміка емпатії у період дорослішання / Л. П. Журавльова //Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка іпсихологія». 2009. № 9 (1). Вип. 15. С. 68
30. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково орієнтований підхід) / Т. С. Кириленко. К.: Видавничо поліграфічний центр «Київський університет», 2004. 100 с.
31. Коган І. М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку : автореферат канд.дис.з психол / І. М. Коган. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2005. 18 с.
32. Коломієць Т. Особливості емпатійної взаємодії в юнацькому віці: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Т.Коломієць. Житомир, 2015. – 194 с.
33. Кротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі / В. І. Кротенко // Збірник наукаукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологія. 2001. Вип. 12. С. 89−96.
34. Кундій Ж., Андрейко С. Формування емпатійних здібностей майбутніх медичних працівників [Електронний ресурс]. Імідж сучасного педагога, 2021. 6 (201), 72–76. https://doi.org/10.33272/2522 9729 2021 6(201) 72 76 25)
35. Мітіна С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2017, №1, 8С. 3 88.
36. Мороз Л.І. Професійно психологічний тренінг: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Л.І. Мороз, С.І. Яковенко; Нац. акад. внутр. справ. К. : Паливода А.В. [вид.], 2011. 252 с.
37. Немченко С.Г. Педагогіка вищої школи: підручник для студентів ВНЗ / С.Г.Немченко, О.Б.Голік, О.В.Лебідь. Донецьк: ЛАНДОН ХХІ, 2014. – 534 с.
38. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. К. : Кондор, 2011. – 469 с.

39. Павлюк Т.В., Толокова Т.І. Емпатія у професіональній діяльності медичних сестер. Медсестринство. 2018. №1, С 53 - 56.
40. Пирог Г. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти / Г.Пирог, Н.Шикирва // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 10(55). 2020. С.87 99.
41. Полюк Н.М. Динаміка формування професійно важливих якостей майбутніх психологів [Електронний ресурс] / Н.М.Поляк. Режим доступу: https://msn.khnu.km.ua .
42. Психологічна енциклопедія / [авт.−упорядник О. М. Степанов]. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
43. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.
44. Рябовол Т. А. Традиційні та нові підходи до проблеми розвитку емпатії / Т. А. Рябовол //Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. 2011. 13, Ч. 5. С. 315−322.
45. Савельєва Рат О. А. Особливості ціннісно смислової сфери особистості студентів психологів / О. А. Савельєва Рат // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: психологічні науки. 2009. Вип. 74. Том 2. С. 129−133.
46. Синишина В.М. Упровадження методу активного соціальнопсихологічного пізнання в систему підготовки майбутніх практичних психологів / В.М.Синишина // Інноваційна педагогіка. 2020. Вип.21. Т.3. С.109 113.
47. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога / Я. В. Сухенко // Вісник Харківського національного 77 університету імені В. Н. Каразіна. Серія « Психологія». 2011. № 985 Вип.48. С. 155−159

48. Туркова Д. Розвиток професійної емпатії майбутніх практичних психологів у системі фахової підготовки / Д. Туркова // Освіта регіону. 2011 С.225 - 228.
49. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. Федорчук К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
50. Філліпс К.У. Майбутнє почуттів. Розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями. Київ : «Рідна мова», 2020. 164. 2)
51. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога [Електронний ресурс] / Я.В.Чаплак // Psychological Journal. 2018. № 5 (15). С. 24 39. Режим доступу: http://www.apsijournal.com/
52. Чебикін О. Я. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія / О. Я. Чебикін, Т. В. Сінєльнікова; НАПН України. О.: Лерадрук, 2013. 229 с.
53. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. О.: СВД Черкасов, 2009. 232 с.
54. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців / Н. Ф. Шевченко // Психологія : зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова, 2002. № 7. С. 34–38. 78
55. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога / І.І. Штих // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія» . – 2015. Випуск 2 (2). С.177 180.
56. Юдіна О. М. Психологічні особливості формування емпатійності майбутніх лікарів: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Юдіна Олена Миколаївна. К., 2004. 17 с.
57. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально психологічне навчання: навчальний посібник. К.: Вища школа, 2004. 697с.