

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Е. Лузік
«__» _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей»

Виконавець: студентка групи ПП-426 Кривоносенко Надія Олександрівна
Керівник: старший викладач, Демченко Наталія Іванівна

Нормоконтролер:

(підпис)

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Е. Лузік
« » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Кривоносенко Надії Олександрівни

1. Тема дипломної роботи : «Психологічні особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей», затверджена наказом ректора від 26 березня 2021 р. № 483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 82 сторінок, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 35 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості розвитку емпатії у педагогічній та віковій психології; Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей; Розділ 3. Психокорекція розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей засобами арт-терапії; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи (доповідь та презентація роботи)	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на плагіат	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	01.06.2021	
10.	Захист роботи	14.06.2021	

6. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Демченко Н.І
(підпис керівника) (П.І.Б.)
Завдання прийняв до виконання _____ Кривоносенко Н.О
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей»: 82 сторінок, 4 рисунків, 5 таблиць, 35 літературних джерел, 11 додатка.

Об'єкт дослідження – особливості емпатії у студентів.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

Мета дипломної роботи полягає у теоретичному та практичному дослідженні психологічних особливостей прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

Дипломна робота відображена у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прояву емпатії. Встановлено, що показники рівня розвитку емпатії мають відмінну різницю у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

Практичне значення дослідження полягає у виявленні особливостей емпатії студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, а також у розробці рекомендаційної психокорекційної щодо підвищення рівня емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей. Результати дослідження можуть бути цікавими викладачам, психологам та студентам. Використані матеріали дипломної роботи можуть використовувати під час проведення наукових досліджень, лекцій, практичних занять, семінарів та конференцій.

ЕМПАТІЯ, ЕМПАТІЙНІ ЗДІБНОСТІ, ПОЧУТТЯ, РІВЕНЬ ЕМПАТІЇ, КАНАЛИ ЕМПАТІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, АРТ-ТЕРАПІЯ, СТУДЕНТИ ГУМАНІТАРНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ВІКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ	10
1.1. Емпатія як предмет психологічного дослідження.....	10
1.2. Психологічні особливості розвитку емпатії у студентів засобами арт-терапії.....	15
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ..	23
2.1. Характеристика вибірки, етапів та методик дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.....	27
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	39
3.1. Розробка, обґрунтування та зміст рекомендаційної програми психокорекції підвищення рівня емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей засобами арт-терапії.....	39
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня емпатії для студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.....	42
Висновки до третього розділу	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

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

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

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

Арт-терапія є одною з основних напрямків психотерапевтичної роботи. Вона є засобом спілкування між людьми, що може бути посередником у діалозі часів, вчить розуміти людину та співпереживати їй, коли «чужі» емоції, почуття, переживання стають «своїми», треба докласти всіх зусиль, щоб навчити юнака. Всі види

малюнкової терапевтичної діяльності забезпечують розвиток душевної чутливості. Їх особливості та тісний взаємозв'язок підсилюють динаміку її розвитку.

Арттерапія є одною з основних напрямків психотерапевтичної роботи. Вона є засобом спілкування між людьми, що може бути посередником у діалозі часів, вчить розуміти людину та співпереживати їй, коли «чужі» емоції, почуття, переживання стають «своїми», треба докласти всіх зусиль, щоб навчити юнака.

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

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

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

Об'єкт дослідження: особливості емпатії у студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

Мета дипломної роботи полягає у теоретичному та практичному дослідженні психологічних особливостей прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

В основу дослідження покладено припущення, що систематичні заняття арт-терапією значною мірою підвищують рівень емпатії у студентів.

Реалізація поставленої мети дослідження передбачає розв'язання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей;
2. Визначити методичну базу та організацію констатувального експерименту щодо вивчення особливостей прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей;
3. Дослідити рівень сформованості емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей;
4. Розробити рекомендаційну психокорекційну програму розвитку емпатії студентам гуманітарних та технічних спеціальностей;
5. Надати практичні рекомендації студентам та кураторам груп гуманітарних та технічних спеціальностей щодо розвитку емпатії.

У даній роботі використовуються такі **методи дослідження**: теоретичні методи аналізу психологічної наукової літератури з проблеми дослідження, авторське анкетування, методика «Діагностики рівня емпатії» за В.В. Бойком, методика «Рівень емоційного відгуку» за А. Меграбяном і Н. Епштейном, методика визначення рівня емпатії за І. М. Юсуповим, методи статистично-математичної обробки даних, а саме, розрахунок кореляційного зв'язку за критерієм Колмогорова-Смирнова та критерій t-Ст'юдента.

Практична значущість курсової роботи полягає у тому, що її можна застосовувати при профілактиці або корекції розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей. Матеріали дослідження можуть використовувати психологи під час проведення наукових досліджень, лекцій, практичних занять, семінарів та конференцій. Також результати дипломної роботи можуть використовувати викладачі-куратори під час роботи зі студентами.

Структура роботи: курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань, додатків на 51 – 82 сторінках. Основний зміст роботи

викладений на сторінках 45 і містить 5 таблиць та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи – 82 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА

ВІКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Емпатія як предмет психологічного дослідження

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

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

Вперше термін «емпатія» ввів в психологію вчений Тітченер Е., узагальнив це як «співпереживати в ...», яким в естетиці описувався процес розуміння творів мистецтва, об'єктів природи, схильність спостерігача до ототожнення себе з спостерігаючим об'єктом, що є причиною переживання прекрасного [27].

На початку ХХ століття, поняття «емпатія» стає як психологічним феноменом запозиченої наукової дефініції з психології так і філософії, де в таких філософських дисциплінах як етика та естетика було тотожне за змістом поняття «симпатія». Це знайшло відображення в працях таких вчених як Сміт А., Спенсер Г., Шопенгауер А., Липс Т. [2]. В деяких визначеннях, підкреслюється емоційні або раціональні сторони емпатії такі як: емпатія – як «внутрішня чуттєвість», емпатія – як «афективний зв'язок з іншими особистостями» та емпатія – як здатність «відчувати» тонкі, чуттєві, глибокі емоційні стани іншої людини.

Один з американських психологів Роджерс К., визначав своєрідне поняття емпатії як співіснування з іншою людиною: «Це означає увійти у внутрішній світ іншого і бути в ньому як вдома. Це означає бути сензитивним до змін чуттєвих значень, безперервно відбуваються в іншій людині. Це означає тимчасове проживання життя іншого, просування в ній обережно, тонко, без суждень про те що інший усвідомлює...» [25].

На думку психолога Бойко В.В., емпатія є особливим відображенням партнерів по взаємодії, в основі якого є емоційна чуйність та інтуїція, але також значну роль відіграє раціональне сприйняття [3]. Емпатія дозволяє не стільки зрозуміти, скільки вловити суть мотивів і сенс вчинків іншої людини, джерела його інтересів або апатії, причини брехні або щирості, цілі.

Таким чином, Бойко В.В. розглядає емпатію як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати його психологічний захист і збагнути причини і сліdstва проявів з метою прогнозування та адекватного впливу на його поведінку [3]. Емпатичних здібності залежать від емоційного потенціалу особистості, від емоційної реактивності і активності. Необхідно зауважити, що емпатія-етичні здатності знижуються при найменших порушеннях в інтелектуальній сфері.

Згідно з Юсуповим І. М., емпатія розглядається як цілісний феномен, що пов'язує між собою свідому і підсвідому інстанції психіки, мета якого – «проникнення» у внутрішній світ іншої людини або антропоморфізованим об'єкта. Феномен емпатії має соціально – психологічне походження і багаторівневу структуру з психофізіологічними, психологічними і соціально-психологічними рівнями і постає в іпостасях процесу, властивості і стану. Одним зі складових процесів емпатії є емпатійне розуміння, що має свою специфіку та розглядається як продукт соціалізації особистості і формується у взаємодії афективних, когнітивних і дієвих компонентів [28].

Виходячи з теми нашого дослідження, вважаємо доречним надати приклад розуміння поняття «емпатія» студентами гуманітарних та технічних спеціальностей (Додаток А). Були отримані наступні результати: для більшості студентів як

гуманітарних, так і технічних спеціальностей поняття «емпатії» розуміється однаково. Найбільша кількість відповідей характеризувала означене поняття як співпереживання, співчуття, чуйність, розуміння, почуття, підтримка, любов та допомога. Але, на відміну від студентів гуманітарних спеціальностей деякі студенти технічних факультетів не змогли пояснити значення цього поняття. Отримані результати авторської анкети та бесіди зі студентами свідчать про те, що більшість респондентів правильно розуміють змістовне наповнення цього поняття, можуть пояснити особливості його прояву, описати своє ставлення до нього. Стосовно відповідей «не знаю», нами було сформульовано припущення □ студентам, які мають справу з точними науками бракує психологічних знань і тому вони менш обізнані в цьому питанні. Але в процесі взаємодії з ними (пояснення досліджуваної проблеми дипломної роботи, особливостей виконання методик тощо), був отриманий від цих студентів зворотній зв'язок, який підтвердив наше припущення про недостатній психологічній поінформованості.

Отже, можемо дійти до висновку, що емпатійне розуміння, як один із компонентів процесу емпатії, притаманно усім студентам, але у студентів технічних факультетів виникають більші, в порівнянні зі студентами гуманітарних спеціальностей, проблеми з проявом та розвитком емпатичних здібностей. Це ще раз доводить важливість та необхідність врахування в навчальний процес технічних спеціальностей психологічних знань.

Розуміючи, що більшість емоційних реакцій та переживань особистості виникають у критичні важкі та переломні моменти життя людини, саме у динамічному процесі взаємодії особистості та суспільства, у так званому переході з підліткового до юнацького віку, який характеризується не тільки психологічними змінами, що впливають на особистісний розвиток юнацької молоді, але й стосується фізичних перетворень організму, а також специфічністю відносин, які складаються у цей віковий період з дорослими людьми та однолітками.

Ідеали міжособистісного сприймання, якими користується молодь, оцінюючи оточуючих людей, стають все більш узагальненими та співвідносяться з ідеалами,

цінностями та нормами самої особистості. Тому саме у юнацькому віці емпатійність може закріпитися як стійка особистісна якість.

Емпатія для особистості є загальноприйнятною, важливою соціальною емоцією, що розкриває як здатність індивіда емоційно відкликатися на переживання іншої особистості. Вона передбачає суб'єктивне сприйняття іншої особи, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, почуттів та думок.

Тому, насамперед емпатія є як комунікативна властивість особистості, що сприяє її вирішенню глибоких людських питань та відкриває нові можливості, для більш ефективного впливу на особистість людини в спілкуванні. Вона є одним з встановлень взаємовідносин між людьми, виявляється в прагненні надавати допомогу та підтримку іншим, веде до розвитку гуманістичних цінностей особистості.

У сучасній психології вже відомо, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. Форму емпатії, спрямовану на себе, позначають як співпереживання, почуття якогось дискомфорту або особистісний дистрес.

Емпатія – це здатність емоційно розуміти, що відчуває інша людина, бачити речі з її точки зору та представляти себе на її місці. По суті, це ставити себе на місце іншої людини та відчувати те, що вона повинна відчувати. Коли ви бачите, що людина страждає, має якісь переживання, ви можете миттєво уявити себе на місці цієї людини та відчути співчуття до того, через що вона проходить це критичний шлях.

Хоча люди, як правило, досить добре налаштовані на свої власні почуття та емоції, але розуміти внутрішній стан іншого може бути складніше. Здатність співпереживати дозволяє людям, так би мовити, «пройти шлях в тілі іншого». Це дозволяє людям розуміти емоції, які відчувають інші.

Також буває, що багатьом здається абсолютно незрозумілим бачити іншу людину, якій боляче та яка відповідає байдужістю або навіть відвертою ворожістю.

Людина що схильна до емпатійної чуйності, здатна більш прислуховуватися до того, що говорять інші, розповідаючи їй про свої проблеми, вона розуміє та часто думає, що відчувають інші люди. Більше до такої людини звертаються за

порадою і вона намагається якомога допомогти іншим, хто страждає. Також їм притаманні іноді відчувати себе спустошеним або пригніченим в соціальних та критичних ситуаціях. Тому дуже глибоко та турботливо піклуетесь про інших людей. Їй складно встановлювати межі у відносинах з іншими людьми та співчуття змушує її турбуватися про благополуччя та щастя інших. Однак це також означає, що вона іноді можете бути приголомшеною, чи навіть бути емоційно виснаженою або навіть надмірно збудженою, постійно думаючи про емоції інших людей.

Форму емпатії, спрямовану на іншого, позначають, як співчуття, турбота емоційних станів, співпереживання емоцій або емпатичних турбот. У співчутті відбивається переживання індивідом неблагополуччя іншого.

Емпатійною людиною можна назвати індивіда, у якої емпатія відрізняється збалансованістю та високим ступенем вираженості її емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів. Емпатійна людина характеризується розвиненим умінням проникати та відчувати, розпізнавати та передбачати емоційні стани інших, висловлювати своє співчуття у діях, спрямованих саме на посилення благополуччя особистості.

Також можемо сказати, що характеристика особистісних рис людини, що має високий рівень розвитку емпатії, спрямовані саме на ціннісні та мотиваційні механізми, наголошуючи на те, що емпатична особистість відрізняється від інших людей більш позитивним баченням оточуючих. У неї відображається позитивна система відносин до інших, переважає спрямованість на партнера по спілкуванню та вміє стати на місце співрозмовника та зрозуміти його точку зору. Наприклад, відомо, що емпатійні лідерські групи вміють більш швидко орієнтуватися у взаєминах людей, без труднощів знаходять спільну мову з іншими людьми в різноманітних ситуаціях, користуються симпатією та прагнуть до демократичного стилю управління.

Тому, емпатійна людина більш відрізняється високим рівнем розвитку соціальних емоцій та високою чутливістю до моральних почуттів провини, сорому. Вона також добре орієнтується, що є правильно та що має бути у взаємодії з іншими, а саме з точки зору загальноприйнятих суспільних норм. Здатність до

емпатії суттєво співвідноситься з такими якостями, як прийняття до недоліків інших, низька емоційна вразливість, альтруїзм та щира відкритість в спілкуванні.

Структура емпатії складається з трьох факторів, такі як емоційна, когнітивна та поведінкова. Кожен з факторів має свої дані сформованості. Вони визначають прояв емпатії на різних рівнях її розвитку. Відмінності у використанні терміну «емпатії» частіше пов'язані з тим, на якому саме аспекті робиться акцент ідентифікації з афективною (емоційним), когнітивним (пізнавальним) або комунікативним (поведінковим) аспектом.

Емпатія може формуватися за умови загальної позитивної установки на інших людей. Передумовами для виховання емпатії є розвиток емоційної ідентифікації, якісне сприйняття емоційного конфлікту (особистісна рефлексія) та стабільність альтруїстичних форм поведінки. Прояв емпатії тісно пов'язане з певним рівнем розвитку моральної свідомості людини. Таким чином, емпатія в сучасній психологічній науці є об'єктом уваги вивчення вчених. Дане психічне явище розглядається як процес, стан та психічна властивість. При цьому емпатія з одного боку виступає, як умова продуктивної професійної діяльності в тих областях, де об'єктом діяльності виступає інша людина, а з іншого боку, вона постає як об'єкт формування.

1.2. Психологічні особливості розвитку емпатії у студентів засобами арт-терапії

Процес формування духовної культури людини є невід'ємною частиною становлення особистості в цілому, в результаті якого проявляється емоційна зрілість, багатство почуттів, здатність до співпереживання, співчуття, вміння радіти за іншого. Але моральні, естетичні та інтелектуальні почуття, які характеризують високорозвинену дорослу людину, не є вродженими.

Як нам відомо, найбільш важливим і значимим у вихованні особистості, розвитку його емоційної сфери є формування соціальних емоцій і почуттів, які сприяють процесу соціалізації людини, становленню його відносин з оточуючими.

Найважливішу роль у цьому відіграє емоційний інтелект, який визначає нашу здатність до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей, що стає актуальним з погляду сучасної проблеми самотності, іноді нерозуміння та байдужості серед студентської молоді. Відсутність розуміння, співпереживання, співчуття, поважного ставлення до почуттів, думок, зовнішнього вигляду, якими молодь може відрізнятись від інших, штовхає молодь на пошуки альтернативних виходів з цієї ситуації. Іноді, на жаль, це призводить до втечи в примарну реальність наркоманію, злочинність, спроби суїциду, які, на їхню думку, допомагають уникнути або компенсувати ці негативні переживання.

Тому закономірно виникає питання про подолання наявної проблеми через розвиток емпатичних здібностей студентської молоді, які допоможуть краще розуміти власні емоції, вміти їх контролювати, краще виражати свої почуття та розуміти як відчуваються інші. Завдяки цьому соціальне розуміння між молоддю стане більш ефективним, а стосунки на особистісному та міжособистісному рівнях більш відкритими.

В своїй науковій роботі вчена Дерев'янка С. П. описувала аналіз різних підходів до трактування сутності та становленню емпатії у студентів, що дозволило виявити основні її компоненти: довільну децентрацію, перенесення свого «Я» в іншу людину, налаштованість з ним на одну «емоційну хвилю», співпереживання та співчуття як форми співучасті в емоційному стані партнера по спілкуванню, розуміння емоційного стану партнера через усвідомлення власних переживань, перевтілення, інтропроекцію (рефлексія), активне емпатичне слухання, конгруентність вираження свого власного справжнього «Я», передача партнеру по спілкуванню розуміння його переживань за допомогою вербальних та невербальних засобів [7].

Саме такі компоненти можуть бути достатніми у розвитку зазначених вище потреб, вираженість їх в цілісній єдності - ознака високого рівня сформованості емпатії у студентів юнацького віку. Тому емпатія є присутньою у всіх видах міжособистісного спілкування та є тим базовим соціально-психологічним середовищем, в якому емпатія зароджується, розвивається та проявляється в людині.

Взаємозв'язок між спілкуванням та емпатією простежується в тих функціях, які емпатія, як властивість особистості, що виконує в спілкуванні.

У психологічних дослідженнях доволі часто звертаються до аналізу ролі емпатії в ракурсі соціально-перцептивної сторони спілкування, особливо це пов'язується з юнацьким віковим періодом, зокрема, зі студентською молоддю. В них вказується, що емпатія студента сприяє як більш ефективному загальному пізнанню один одного, так і пізнанню їх окремих емоційних станів та переживань.

Емпатія у юнацькому віці зменшує ефект спотворення сприйняття іншого. Вона створюється особливими процесами та супроводжує формування більш точного першого враження. Роль емпатії в середовищі комунікативної сторони спілкування в юнацькій групі полягає в наданні особливого, заснованого саме на відчутті, способу отримання, обробки та перевірки достовірності інформації.

Впродовж юнацького віку спостерігається позитивна динаміка показників інтегральної емпатії. Молоді люди стають більш самостійними, впевненими в собі, цілеспрямованими, відповідальними за власні рішення, співчутливими та емпатійними до інших. Це допомагає їм адекватно відображати внутрішній світ іншого, проявляти до нього толерантність, розуміння, знаходити спільні інтереси та позиції.

Емпатія у студентів також виконує функцію коригування обраних способів взаємодії на основі емпатійного зворотнього зв'язку. Коригування здійснюється в сторону найбільш комфортних і найменш стресових способів поведінки. Емпатія дає можливість для саморозкриття особистості і отримання підтримки.

У студентському віці по-різному відбувається процес формування емпатії. Спостерігається стрибкоподібний характер прояву даного феномена і окремих його компонентів на різних етапах життя. Доведено що дівчата, сильніше і частіше проявляють співчуття, переживають та відгукуються на проблеми інших людей, ніж хлопці. Емпатія у студентів зменшує ефект спотворення сприйняття іншого, народжена особливими процесами та сприяє формуванню більш точного враження в спілкуванні.

По мірі того, як особистість все глибше пізнає та розуміє себе та оточуючих, вона стає більш чутливою і здатною прийняти унікальність та індивідуальність інших. Ці перетворення були б неможливі без застосування спеціальних психокорекційних методів, зокрема арт-терапевтичних засобів.

Ми вважаємо, що всі види арт-терапевтичної діяльності забезпечують розвиток душевної чутливості, а різноманіття та особливості їхніх методів підсилюють розвиток емпатичних здібностей. Нині посилюється інтерес до арттерапії як методу лікування за допомогою творчості. Арт-терапія сьогодення постає напрямом сучасної психотерапії, що набуває стрімкого розвитку та популярності в професійній сфері в усьому світі. Метод цієї терапії застосовується з метою терапевтичного впливу та під час розв'язання діагностичних, корекційних та психопрофілактичних занять.

Ця терапія з'явилася в професійному вжитку західноєвропейських психологів в середині ХХ століття. Вона охоплює декілька специфічних методів, за допомогою яких відбувається зцілення людини засобами мистецтва. Вплив мистецтва на психічний стан людини ще здавна застосовували в усіх цивілізаціях та культурах. В малюнковій терапії не обов'язковим є вміння малювати та не важливо, які матеріали застосовувати: олівці чи фарби, фломастери чи ручки. Слід лише розпочати, й під час процесу творчості студент зрозуміє, чого саме прагне та що йому ближче.

Малюнкові терапевтичні практики не мають на меті створення шедеврів, важливим є крізь мистецтво визирнути з внутрішньої мушлі особистості. Тому малюнкова терапія – інноваційний метод, що активізує творче розкриття здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізуючи внутрішні механізми саморегуляції. Інакше кажучи, лікувана терапія за допомогою якої використовують будь яку художню творчість.

Малюнкова арт-терапія - метод, заснований на цілющій вплив мистецтва на психологічний стан юнаків, що дозволяє більш гнучко реагувати на ситуації. Групова малюнкова терапія в процесі роботи з студентами необхідна як спосіб емоційного впливу з метою розвитку емпатії, як спосіб невербальної комунікації, а

також як один з можливих способів пізнання світу. Вона може бути включена в індивідуальну програму розвитку юнаків в поєднанні з іншими видами роботи і з успіхом використовуватися в установах соціальної сфери.

В даний час залишається маловивченим питання про вплив мистецтва на розвиток емпатії, але всі види діяльності, пов'язаної з мистецтвом, забезпечують її розвиток. Їх особливості і тісний взаємозв'язок підсилюють динаміку. Розвиток емпатії є важливою психологічною та соціальною проблемою, від вирішення якої залежить розвиток творчої та гуманістичної основи людини. Наявність емпатії надає глибокий вплив на загальний розвиток особистості: розвивається емоційна сфера, удосконалюється мислення, підвищуються адаптивні та комунікативні можливості, людина стає чуйною до краси в мистецтві і в житті.

Нинішній стан суспільства, яке в повній мірі можна охарактеризувати як кризовий, провокує прояв безлічі негативних моделей поведінки юнацького віку, що робить проблему профілактики і корекції девіантної поведінки все більш актуальною. Соціалізація майбутнього покоління молоді здійснюється в умовах тієї держави, в якому воно живе.

Девіантну поведінку можна розглядати як мову спілкування з соціумом, коли інші соціально прийнятні способи спілкування вичерпали себе або недоступні, як «нормальну реакцію на ненормальні для студента умови», в яких він опинився. Для девіантних юнаків характерний цілий ряд властивостей - несформованість моральних цінностей у дитинстві, відсутність або втрата сенсу життя, блокування самореалізації, наявність внутрішніх конфліктів і малопродуктивних механізмів психологічного захисту, фрустрованих потреб, тривога, депресія, труднощі розуміння і вираження емоцій і т.п. Це свідчить про спотвореному уявленні студента про самого себе, про внутрішній конфлікт між потребою самоактуалізації і залежністю від зовнішніх оцінок, що і викликає проблемну поведінку.

Як ми вже відзначали вище, в рішенні задач профілактики і корекції девіантної поведінки у юнацькому віці велику допомогу може надати мистецтво, тобто малюнкова терапія, що використовує в психо-корекційній роботі арт-терапії, яка застосовується при наявності емоційної депривації, конфліктних

міжособистісних відносинах, переживанні почуття самотності, підвищеної тривожності, страху, низькою, спотвореної самооцінці та інших особистісних порушеннях. Це пояснюється тим, що малюнок терапія допомагає студенту побачити особистісний сенс і усвідомити зв'язок зображення з вмістом свого внутрішнього світу і досвіду, а також сприяє розвитку здатності до рефлексії.

Малюнок арт-терапія як ефективний засіб психокорекційної роботи широко застосовується як засіб розвитку емпатії у студентської молоді. Тому саме вона є одна з самих дієвих засобом психокорекції розвитку емпатії юнаків. Саме у сучасному світі психологічного простору малюнок терапія є одна з найбільш легких, комфортних та ефективних психокорекційних методів, що використовують в роботі з психологами. У психокорекційній програмі малюнок терапія дозволяє стимулювати художні прояви студента, а саме здійснює корекцію порушенню психоемоційних процесів чи відхилень в особистісному розвитку, зокрема емпатії.

Арт-терапевтичні засоби сприяють до самовираження та самопізнання, можуть виступати продуктивним методом діагностики та корекції особливостей розвитку емпатії у студентської молоді. Цей вид психологічної роботи забезпечує атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини. Долучення до мистецтва дає людині можливість відчувати свободу вирішувати, створювати власні креативні продукти діяльності. За допомогою аналізу та інтерпретації малюнків зрозуміти причини заниженої емпатії у студента, з'ясувати причини глибоких психо-емоційних переживань особистості та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у студентів, використовуючи методики малюнокової терапії. Ця терапія розвиває психо-емоційну рухову координацію, так як потребує узгодженої участі багатьох психологічних функцій. Фантазії, будучи зображеними на папері, прискорюють і полегшують вербалізацію переживань.

Арт-мистецтво являє собою спосіб корекції і розвитку за допомогою творчості. Причому, важлива самий процес, а не кінцеве завершення і його оцінка. Техніка малюнокової терапії дають можливість на безболісний доступ до глибинного психологічного матеріалу, стимулюють обробку несвідомих переживань, забезпечуючи додаткову безпеку і знижуючи протидію змінам. Через роботу з

багатогранними символами в мистецтві розвиваються асоціативно-образне мислення, а також блоковані або слаборозвинені системи сприйняття. Ця терапія має знаходитися поза повсякденних стереотипів, а значить, розширює життєвий досвід, додає впевненості в своїх силах. Чим краще людина вміє розповідати про себе, тим більш повноцінне його відчуття себе неповторною особистістю. Терапія мистецтвом формує творче ставлення до життя з її проблемами, здатність бачити різноманітність способів і засобів досягнення мети, розвиває приховані досі таланти до творчого вирішення складних життєвих завдань.

На відміну від багатьох корекційно-розвивальних напрямків, терапія малювання використовує «мову» візуальної та пластичної експресії. Це особливо актуально при роботі з студентами, які не завжди можуть висловити словами свій емоційний стан. Перебуваючи в творчому просторі, студент отримує можливість самовираження, в результаті чого відбуваються поліпшення в його емоційної і поведінкової сфери. Саме ця атмосфера сприяє відкриттю студенту свого потенціалу, що також призводить до позитивних результатів психологічної підтримки. Важлива природна схильність у юнацькому віці прагнення до фантазії. З огляду на це при організації корекційної роботи з елементами арт-терапії, на заняттях створюється атмосфера гри і творчості.

Таким чином, арт-терапія є на сьогоднішній момент одним з основних способів розвитку творчих здібностей та як засіб розвитку емпатії. Вона є одним з найрезультативніших психокорекційних діагностик, що спрямовані на розвитку емпатії у осіб юнацького віку. Цей метод психокорекційної роботи сприяє відображенню у свідомості юнака навколишнього світу і соціальної дійсності, її моделюванню, вираженню власного ставлення до неї.

Дуже влучно, на нашу думку, визначення змісту психотерапевтичного ефекту арт-методам надав Гудман Р., який стверджує, що «Арт-терапія дає людині можливість одночасно виступати й «свідком», і «безпосереднім учасником» образотворчого процесу, проводити рефлексію свого травматичного досвіду, «переводити» інформацію про нього з емоційного на когнітивний рівень» [6].

Таким чином, вважаємо, що розвиток емпатії студента буде залежати від вибору напрямів психокорекційної роботи, зокрема використання творчих, арт-терапевтичних методів, які допомагають вивільнити витісненні емоції, отримати величезне задоволення від самого процесу, що сприяє усвідомленню та адекватній оцінці своїх почуттів, спогадів та переживань.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми психологічних особливостей розвитку емпатії у юнацькому віці було висвітлено сутність, засади особливості розвитку емпатії у вітчизняній та світовій психології. Відповідно до цього:

1. У результаті проведення теоретичного огляду літератури стосовно емпатії було з'ясовано, що це поняття може розглядатися як на свідомому так і несвідомому рівні відчуття людиною емоційних змін оточуючих його людей. Крім того, емпатія розглядається як різновид соціальних (моральних) емоцій на основі взаємодії між людьми, а також дозволяє активно реагувати й усвідомлювати результати своїх позитивних вчинків.

2. Виявлено, що саме у юнацькому віці спостерігається позитивна динаміка показників інтегральної емпатії і як результат це допомагає їм адекватно відображати внутрішній світ іншого, проявляти до нього толерантність, розуміння, знаходити спільні інтереси та позиції.

3. З'ясовано, що емпатійне розуміння, як один із компонентів процесу емпатії, притаманно усім студентам, але у студентів технічних факультетів виникають більші, в порівнянні зі студентами гуманітарних спеціальностей, проблеми з проявом та розвитком емпатичних здібностей.

4. Розкрито особливості арт-терапевтичної діяльності, які забезпечують розвиток душевної чутливості, а різноманіття та специфічність її методів підсилюють розвиток емпатичних здібностей людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Характеристика вибірки, етапів та методик дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії у студентів, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь студенти гуманітарних та технічних спеціальностей 3-4 курсів (40 студентів спеціальності 053 «Психологія» та 40 студентів спеціальностей 172 «Телекомунікації та радіотехніка» та 151 «Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології»), що навчаються у Національному авіаційному університеті у місті Києві. Вік досліджуваних 18-22 років. Респондентами технічних спеціальностей були переважно юнаки, а гуманітарних спеціальностей – дівчата.

Проведення психологічних досліджень визначало вирішення таких завдань:

1. Здійснити аналіз вивчення особливостей емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей;
2. Обрати необхідні методики та провести дослідження на визначення рівня розвитку емпатії у студентської молоді гуманітарних та технічних спеціальностей;
3. Здійснити кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих в процесі дослідження даних;
4. Розробити рекомендаційну психокорекційну програму та практичні рекомендації студентам гуманітарних та технічних спеціальностей, щодо розвитку емпатії та емпатичних здібностей.

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

На першому етапі, для визначення рівня розвитку емпатії у студентів, нами було застосовано психодіагностичний інструментарій, а саме: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за

Юсуповим І. М. А також була розроблена авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю.

Даний етап проводився з використанням обраної нами психодіагностичної методики, оцінювання якої дозволило визначити та виявити різницю рівня емпатії, визначення емпатичних тенденцій між студентами гуманітарних та технічних спеціальностей, а також рівні розвитку емпатії в різних сферах людського життя та загальну картину рівня розвитку емпатії.

На другому етапі була розроблена психокорекційна програма для студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, які за результатами психодіагностичних методик мають низький або дуже низький рівень емпатії.

Останній етап полягав у складанні практичних рекомендацій студентам гуманітарних та технічних спеціальностей за результатами дослідження для подальшого вдосконалення психо-емоційної сфери та розвитку емпатичних здібностей особистості.

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

Мета дослідження цієї методики полягала у вияві емпатії, тобто здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Результати експериментальних досліджень представляють по шести шкалах з номерами певних тверджень.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння сутності будь-якого іншого людини, на його стан, проблеми і поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера.

Емоційний канал емпатії фіксується здатність емпатичність входити в емоційний резонанс з оточуючими - співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини. Прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки у випадку. Якщо сталася енергетична підстроювання до партнера. Співучасть і співпереживання виконує роль сполучної ланки між людьми.

Інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються та узагальнюються різні відомості про партнерів.

Установки, які або перешкоджають емпатії. ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умогляду різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичних сприйняття.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важливе комунікативне властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичних розуміння.

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

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

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

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Респондент повинен оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити зміст ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці

перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенив (Додаток В).

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

Ця методика дозволяє виявити рівень емпатійних тенденцій де необхідно, відповідати (так або ні) на кожне з 36 тверджень (Додаток Д).

Також за допомогою цієї методики визначається не тільки загальний рівень емпатії, але й її рівні в різних сферах людського життя, які можна виявити за допомогою шести діагностичних шкал:

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

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

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

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

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

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

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

Заключним методом психологічного дослідження було проведення анкетування (розроблено автором), за допомогою якого з'ясувалося змістовне наповнення поняття «емпатія», особливості його прояву та наявність розуміння важливості розвитку емпатичних здібностей у житті людини студентами гуманітарних та технічних спеціальностей Національного авіаційного університету (Додаток Ж).

Відповідно до результатів дослідження, нами була розроблена психокорекційна програма, а також практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та емпатичних здібностей студентської молоді. Детальна інформація щодо інтерпретації отриманих результатів дослідження подана в наступному параграфі роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

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

З метою визначення психологічних особливостей прояву емпатії у студентської молоді було проведене експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти гуманітарних та технічних спеціальностей Національного авіаційного університету міста Києва віком 18-22 років. Вибірка становить 80 респондентів (40 респондентів - юнаки технічних спеціальностей та 40 респондентів дівчата гуманітарних спеціальностей).

Емпіричне дослідження визначення загального рівня емпатійних здібностей особистості за методикою Бойко В. В. демонструє, що високий та середній рівень

емпатії переважає у студентів гуманітарних спеціальностей. Це знайшло відображення у аналізі кількісних показників результатів отриманих за цією методикою □ 10% та відповідно 50%, занижений та дуже низький рівень емпатії в сумі дало 40% (Додаток И).

Щодо технічних спеціальностей, то результати навпаки були протилежними – зафіксовано 60% студентів з дуже низьким рівнем емпатії та 40% занижений рівень емпатії, а середній та високий рівень емпатії, взагалі, відсутні. Кількісні показники отриманих результатів загального рівня емпатійних здібностей за методикою Бойко В. В наведено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати визначення рівня емпатійних здібностей за Бойком В. В. у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

Рівень визначення емпатійних здібностей				
	Високий рівень емпатії	Середній рівень емпатії	Занижений рівень емпатії	Дуже низький рівень емпатії
Гуманітарні спеціальності	10%	50%	37,5%	2,5%
Технічні спеціальності	0%	0%	40%	60%

Згідно з отриманими даними, приходимо до висновку, що у більшій половині студентів технічних спеціальностей з дуже низьким рівнем емпатії, що виникають труднощі щодо глибокого розуміння емоційних станів інших людей та адекватного реагування на них. Цілком вірогідно, що справжні емоційні переживання інших людей виявляються несподіваними для цієї частини респондентів.

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

По деяким каналам, таким як, раціональний канал, установкам, що сприяють або перешкоджають емпатії та проникаюча здатність в емпатії, різниця між

студентами гуманітарних та технічними спеціальностями невелика, тобто майже співпадає. А по решті каналів емпатії, а саме, емоційному, інтуїтивному та ідентифікаційному спостерігається значна відмінність між студентами гуманітарних та технічних спеціальностей. Помітно, що у студентів гуманітарних спеціальностей емпатійні здібності вищі. На перший погляд, це можна пояснити тим, що на технічних спеціальностях навчається більше студентів чоловічої статі, а по-друге, те що вони працюють в системі людина-техніка та застосовують більш раціональні підходи.

Шкала вимірювання визначена, як середня арифметична кількість балів по відповідним каналам. Результати відображені на рисунку 2.2.1.

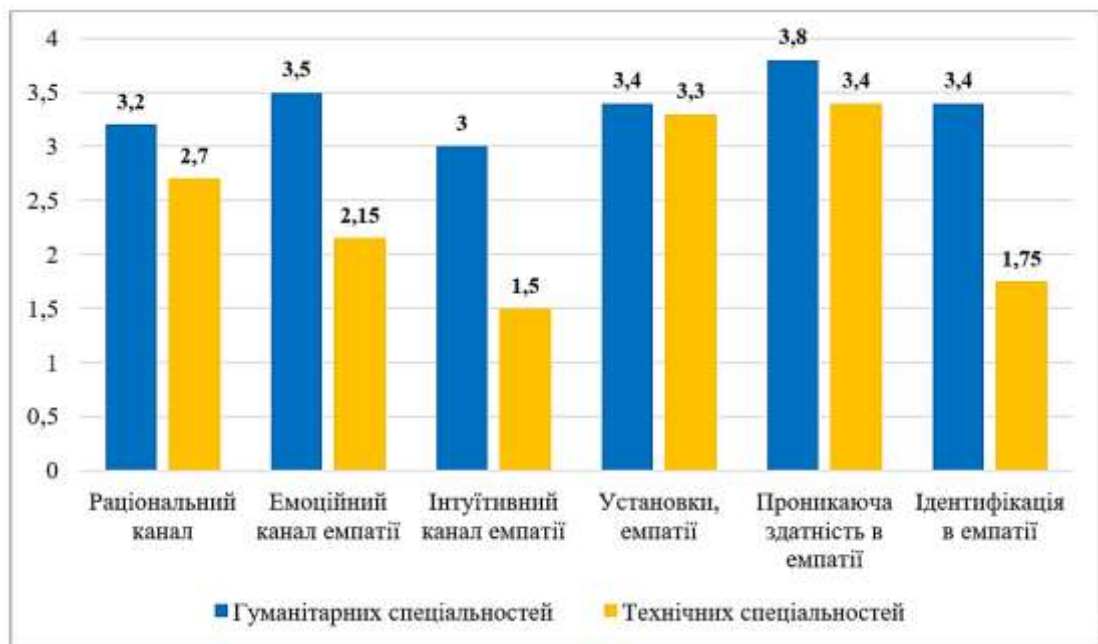


Рис. 2.2.1. Відмінності результатів по окремих каналах у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

Результати методики «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. та Епштейном Н. показали, що студенти гуманітарних спеціальностей мають 37,5% високого рівень емоційного відгуку, 55% середній рівень та 7,5% низький рівень. Щодо технічних спеціальностей 45% низький рівень емоційного відгуку, 45% середній рівень та 10% високий рівень. Результати сформованості рівня визначення

емоційного відгуку у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей наведено в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

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

Рівень визначення емоційного відгуку			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Гуманітарні спеціальності	37,5%	55%	7,5%
Технічні спеціальності	10%	45%	45%

Згідно отриманих даних, майже більша половини студентів гуманітарних спеціальностей показала, що мають середній рівень емоційного відгуку, трохи менша десятої частини – мають низький рівень емоційного відгуку. Більше третини студентів гуманітарних спеціальностей мають дуже високий рівень. Щодо студентів технічних спеціальностей майже половина показала низький та середній рівень емоційного відгуку та десята частина має високий рівень емоційного відгуку.

Під час проведення третьої методики, а саме методика «Визначення рівня емпатії» за Юсуповим І. М., було зафіксовано те, що майже всі студенти, а саме 85% студентів гуманітарних спеціальностей має середній рівень емпатії. Це означає, що вони не належать до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісному спілкуванні вони більш схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти особистим враженням. Вони можуть емоційно реагувати, але в більшості вони знаходяться під самоконтролем. Вони уважні в спілкуванні, намагаються зрозуміти більше, ніж сказано співрозмовником, але при зайвому з їхньої точки зору відтиснення почуттів втрачають терпіння; віддають перевагу делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевнені в тому, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів та перегляді кінофільмів вони частіше стежать за дією, ніж за переживаннями героїв; утрудняються прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому, трапляється, що

їхні вчинки виявляються для них несподіваними. У них немає розкутості почуттів, що заважає їм повноцінному сприйняттю людей.

Менша чверть студентів мають 10% низький рівень емпатії. У студентів з цим рівнем емпатії існують труднощі у встановленні контактів з людьми, вони незатишно почуваються в галасливій компанії; емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються незрозумілими та позбавленими сенсу. Віддають перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у них можуть бути мало друзів, а у кого вони є, більше цінують за ділові якості та ясний розум, ніж за чуйність. Бувають моменти, коли вони відчують свою відчуженість, оточуючі не надто шанують їх своєю увагою. І всього 5% студенти гуманітарних спеціальностей, ще мають високий рівень емпатії. Для них характерна чутливість до потреб та проблем оточуючих, з непідробним інтересом ставляться до людей, їм подобається "читати" їхні обличчя. Емоційно-чуйні, товариські, швидко встановлюють контакти та знаходять спільну мову з оточуючими. Вони намагаються не допускати конфліктів та знаходити компромісні рішення, добре проживають критику в свою адресу. В оцінці подій вони більше довіряють своїм почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам; віддають перевагу працювати з людьми, ніж працювати поодиноці; постійно потребують схваленні своїх дій.

Щодо студентів технічних спеціальностей половина студентів мають 50,5% середній рівень емпатії, 47,5% низький рівень та 2,5% високий рівень. Результати діагностики рівня емпатії за Юсуповим І. М. наведені в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результати діагностики рівня емпатії за методикою Юсуповим І. М.

Діагностика рівня емпатії					
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
Гуманітарних спеціальностей	0%	5%	85%	10%	0%
Технічних спеціальностей	0%	2,5%	50,5%	47,5%	0%

Також виконавши порівняння кількісних результатів рівнів емпатії в різних сферах людського життя, було виявлено наступне: у категоріях «Емпатія до батьків», «Емпатія до тварин», «Емпатія до літніх людей», «Емпатія до дітей», «Емпатія до незнайомих та малознайомих людей» студенти гуманітарних спеціальностей мають вищі показники ніж студенти технічних спеціальностей. Щодо категорії «Емпатія до персонажів художніх творів», то показники студентів технічних спеціальностей виявились вищими ніж у студентів гуманітарних спеціальностей. Це, з нашої точки зору, можна пояснити тим, що студенти технічних спеціальностей більш занурені в віртуальний комп'ютерний світ ігор, де відбувається «злиття» зі своїм персонажем. (Додаток Л).

Шкала вимірювання визначена, як середня арифметична набраних балів по відповідним різним сферах емпатії. Отримані загальні результати можемо побачити на графічному зображенні даного явища поданого на рисунку 2.2.2.

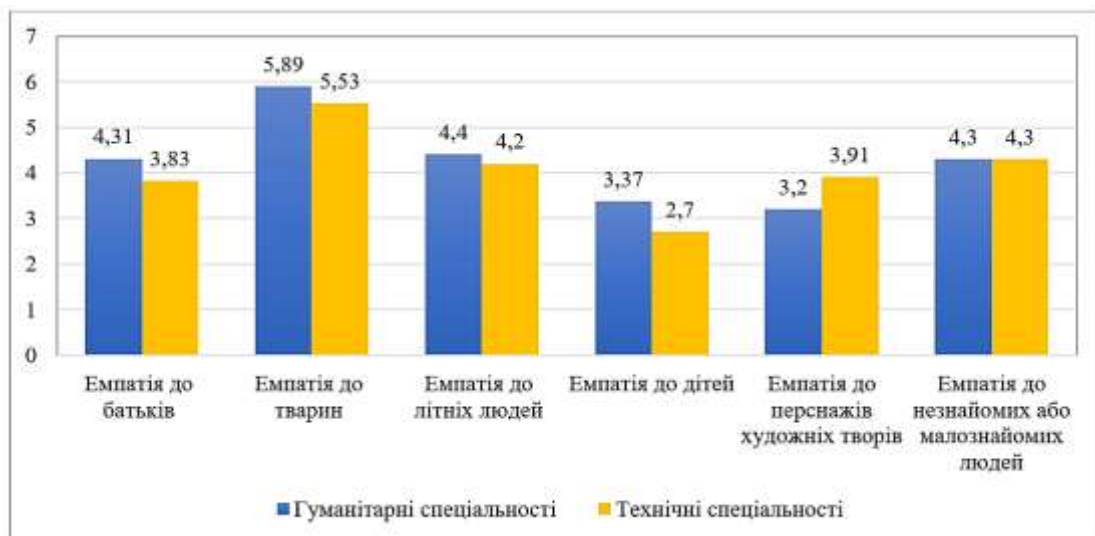


Рис. 2.2.2. Результати порівняння рівня розвитку емпатії в різних сферах людського життя у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

Отримані результати на графічному зображенні діаграми показують, що більша домінуюча емпатійна чуйність в цих сферах людського життя у студентів гуманітарних спеціальностей, ніж у студентів технічних спеціальностей, що

підтверджується проблемами в емоційно-чуттєвої сфери та певною мірою ускладнюють їм спілкування з оточуючими.

Заключним етапом дослідження у порівняльному аналізі особливостей прояву емпатії між студентами гуманітарних та технічних спеціальностей було опрацювання результатів проведеного авторського анкетування, питання якого були спрямовані на виявлення розуміння «емпатії» як явища, розуміння емоцій та почуттів оточуючих, прояву особистісних емпатійних здібностей, усвідомлення необхідності та бажання розвивати ці здібності у себе (Додаток М). Наведемо приклади. Більша кількість відповідей на твердження «Якщо я бачу сильно засмучену людину, або коли вона плаче?» була отримана студентами гуманітарних спеціальностей, які «більше переживають за цю людину та розуміють її біль», в той час коли майже половина студентів технічних спеціальностей «важко відчують біль іншої людини».

На наступне твердження «Якщо хтось нервується?» майже всі студенти гуманітарних спеціальностей вибрали варіант відповіді «відчують та бачать цю напруженість та розуміють її», на відміну від студентів технічних спеціальностей, які віддали перевагу варіанту відповіді «не завжди помічають що інші люди нервують». Кількісні показники Отриманих відповідей можемо побачити у графічному вигляді рисунку 2.2.3.



Рис. 2.2.3. Результати порівняння відповідей на питання «Якщо я бачу сильно засмучену людину, або коли вона плаче?» та «якщо хтось нервується?» у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

Щодо твердження «Якщо я бачу хвору тварину?» студенти гуманітарних спеціальностей в більшості емоційно відреагували та виявили співпереживання на уявну ситуацію віддаючи перевагу відповіді «відчуваю біль тварини та проживаю її». Протилежний вибір відповіді зробили студенти технічних спеціальностей, з яких майже половина «не відчувають ніяких сильних емоцій по відношенню до хворої тварини».

Щодо останнього твердження «Як ви вважаєте, чи має бути емпатія у майбутніх психологів/інженерів?» були отримані наступні результати: більша половина студентів технічних спеціальностей «не вважають необхідність розвитку емпатії для них в майбутньому в їхній професії», водночас студенти гуманітарних спеціальностей, навпаки дали результати, що все ж таки «емпатія відіграє невід’ємну важливу роль для них в майбутньому в їхній професії». Ці результати можемо побачити на рисунку 2.2.4.

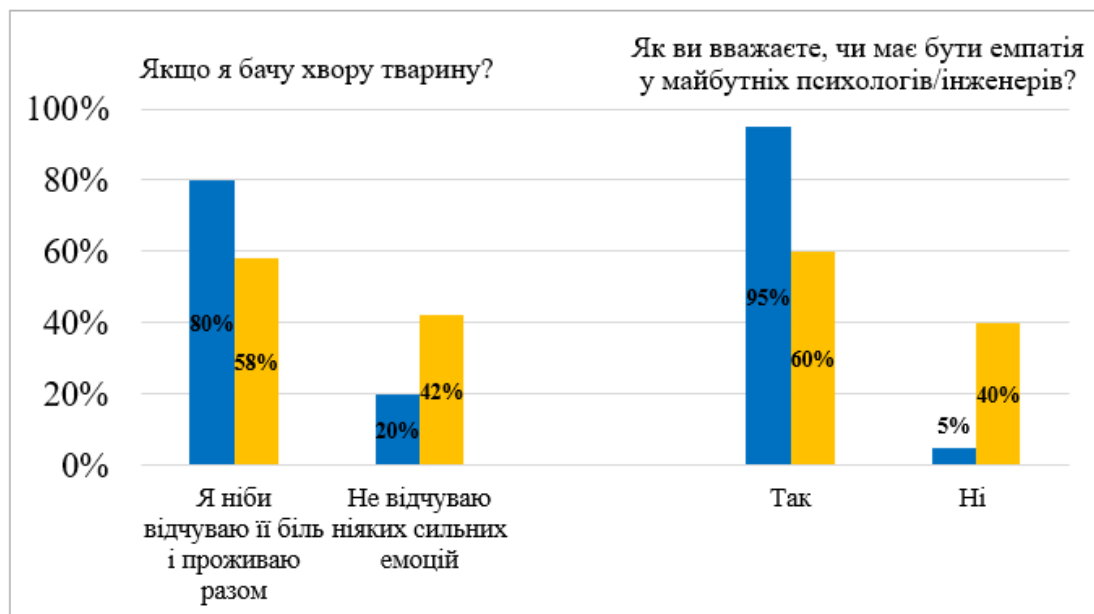


Рис. 2.2.4. Результати порівняння відповідей на питання «Якщо я бачу сильно засмучену людину, або коли вона плаче?» та «якщо хтось нервується?» у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

Для перевірки достовірності даних результатів методиків, також була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Стьюдента для залежних

вибірок, результати якого представлено в додатку (Додаток Н). Відповідно до результатів обчислення, ми можемо побачити, що перша методика рівня емпатії за Бойком В.В. на рівні $p < 0,05$, опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н. $p < 0,05$ та методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М. $p > 0,05$, що говорить нам про наявність значимих відмінностей. Результати статистичного аналізу розвитку емпатійних здібностей між студентами гуманітарних та технічних спеціальностей за критерієм t-Стюдента зображено на таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

**Значимі відмінності рівня розвитку емпатії
у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей,
виявлені за допомогою t-критерію Стюдента.**

Методики на виявлення рівня розвитку емпатії	Середні показники		Sig. (2-tailed)
	Гуманітарних спеціальностей	Технічних спеціальностей	
Методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойка В. В.	20,00	14,10	<0,05
Методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяна А. і Епштейна Н.	24,35	18,05	<0,05
Методика «Визначення рівня емпатії» за Юсуповим І. М.	45,90	39,15	>0,05

Наявність отриманих результатів зумовлює здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку емпатії у студентів технічних спеціальностей за рахунок створення психокорекційної програми та практичних рекомендацій студентам щодо подальшого розвитку підвищення рівня емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

Відповідно до цього:

1. Було здійснено вивчення особливостей рівня емпатії студентів, де було організовано та проведено дослідження за участю студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, які навчаються в Національному авіаційному університеті. 40 студентів гуманітарних спеціальностей та 40 студентів технічних спеціальностей, віком 18-22 років. Респондентами технічних спеціальностей були переважно юнаки, а гуманітарних спеціальностей – дівчата.
2. Відповідно до мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І. М. А також була розроблена авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю.
3. За результатами дослідження дозволяє констатувати, що методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В. В. показало, що половина студентів гуманітарних спеціальностей має середній рівень, який є домінуючим, занижений рівень трохи менше мають більше третини, дуже низький рівень дуже мала кількість студентів та десята частина має високий рівень емпатії у студентів гуманітарних спеціальностей. Більша половина студентів технічних спеціальностей показала дуже низьким рівнем емпатії та менше половина занижений рівень емпатії, що може характеризуватися тим, що можуть мати труднощі щодо глибокого розуміння емоційних станів інших людей та адекватного реагування на них. Цілком вірогідно, що справжні емоційні переживання інших людей можуть виявитися несподіваними для цієї частини респондентів. Згідно отриманих даних за методикою визначення рівня емоційного відгуку за Меграбяном А. та Епштейном Н., майже більша

половини студентів гуманітарних спеціальностей показала, що мають середній рівень емоційного відгуку, трохи менша десятої частини – мають низький рівень емоційного відгуку. Більше третини студентів гуманітарних спеціальностей мають дуже високий рівень. Щодо студентів технічних спеціальностей майже половина показала низький та середній рівень емоційний відгук та десята частина має високий рівень емоційного відгуку. Щодо останньої третьої методики на визначення рівня емпатії за Юсуповим І.М показало також ідентичні результати, а саме те, що у студентів гуманітарних спеціальностей в більшості середній рівень емпатії, то у студентів технічних спеціальностей половина має середній та інша половина має низький рівень емпатії. Також отримані результати рівнів емпатії в різних сферах людського життя, було виявлено наступне: у категоріях «Емпатія до батьків», «Емпатія до тварин», «Емпатія до літніх людей», «Емпатія до дітей», «Емпатія до незнайомих та малознайомих людей» студенти гуманітарних спеціальностей мають вищі показники ніж студенти технічних спеціальностей. Щодо категорії «Емпатія до персонажів художніх творів», то показники студентів технічних спеціальностей виявились вищими ніж у студентів гуманітарних спеціальностей. Це, з нашої точки зору, можна пояснити тим, що студенти технічних спеціальностей більш занурені в віртуальний комп'ютерний світ ігор, де відбувається «злиття» зі своїм персонажем.

4. Заключним етапом дослідження було проведення авторського анкетування, питання якого були спрямовані на виявлення розуміння «емпатії» як явища, розуміння емоцій та почуттів оточуючих, прояву особистісних емпатійних здібностей, усвідомлення необхідності та бажання розвивати ці здібності у себе. Результати дали нам констатувати що у студентів гуманітарних спеціальностей є домінуюча емпатійна здібність ніж у студентів технічних спеціальностей.
5. За результатами проведення методик, було проведено математичну обробку даних за допомогою критерію t-Ст'юдента, де було статистично підтверджено

гіпотезу H_1 за $p > 0,05$ про те що, статистично значущі відмінності рівня емпатії між студентами гуманітарних та технічних спеціальностей існують.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Розробка, обґрунтування та зміст рекомендаційної програми психокорекції підвищення рівня емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей засобами арт-терапії

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, що наведена в таблиці 3.1.1.

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

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання програми:

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

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

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

Очікувані результати:

1. зниження рівня тривожності;
2. розвиток емпатійних здібностей;
3. актуалізація відчуттів, переживання, усвідомлення своїх почуттів учасниками;

4. розвиток здатності взаємодіяти у групі.

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

Заняття проводиться 2 рази на тиждень.

Кількість осіб у групі: 23 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1.1

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

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

1	2	3	4
5.	– Вправа «Поміняйтеся місцями» – Вправа «Хороші і погані вчинки» – Вправа «Чудовий сад» – Гра «Емпатійне слухання»	Різні речі Бланки зі словами Зображення слів	15 хв. 20 хв. 15 хв. 25 хв.
6.	– Вправа «Рожеві окуляри» – Вправа «Колаж Дружба» – Вправа «Очі в очі» – Вправа «Розслаблення»	Олівці та фломастери Аркуші паперу А4	15 хв. 20 хв. 15 хв. 15 хв.
7.	– Вправа «Екстрасенс» – Вправа «Малюємо почуття» – Вправа «Емоційна скульптура»	Різні речі Аркуші паперу А4	15 хв. 20 хв. 20 хв.
8.	– Вправа «Естафета почуттів» – Вправа «Зрозумій мене» – Вправа «Відображення почуттів»	Стільці Різні речі	20 хв. 20 хв. 20 хв.
9.	– Вправа «Кінотерапія» – Вправа «Оцінка результатів»	Крісло-мішки Екран-проектор Серветки Вода	70 хв. 10 хв.
10.	– Вправа «Асоціація» – Вправа «Мій портрет у променях сонця» – Вправа «Портрет» – Вправа «Рефлексія заняття»	Аркуші паперу А4 Олівці та фломастери	15 хв. 25 хв. 20 хв. 10 хв.

Вправи корекційно-розвивальної програми щодо підвищення рівня емпатії, емпатичних здібностей та психо-емоційної сфери студентів розміщено у Додатку П. Наведемо приклад першого заняття.

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа «Візитка»

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

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

Вправа «Пошук спільного»

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

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

Вправа « Мені сьогодні»

Мета: усвідомлення позитивних результатів

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

Повністю розписана корекційна програма щодо підвищення рівня емпатії студентів міститься у додатках (Додаток П).

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня емпатії для студентів гуманітарних та технічних спеціальностей

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

1. Поради студентам щодо розвитку емпатії наступні:

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

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

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

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

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

– Менше концентруватися на власних почуттях, більше звертати увагу на емоційний стан оточуючих: людей, будівлі, машини, парки, звуки. Уявляти себе детективом, що збирає інформацію, щоб співпережити. Спостерігати за людьми

навколо. Наприклад, коли чекаєте автобус, стоячи в пробці, не діставайте мобільний або планшет, а просто подивіться на людей навколо вас, уявіть собі, ким би вони могли бути, що вони відчувають та думають в даний момент, живуть у вашому місті або звідкись приїхали, чи щасливий був у них день чи не дуже.

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

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

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

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

Висновки до третього розділу

Відповідно до проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів особливостей прояву емпатії у студентської молоді гуманітарних та технічних спеціальностей, була розроблена рекомендаційна–психокорекційна програма щодо підвищення рівня емпатії у студентів, за допомогою арттерапії. Для її впровадження була сформована експериментальна група, яка показала найнижчі результати на діагностичному етапі. Психокорекційна програма була розрахована на 10 занять та проводиться 2 рази на тиждень.

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

Також було запропоновано започаткувати на кураторській корпоративній культурній годині методи, які сприяють розширенню і усвідомленню емоційно-чуттєвого досвіду студентської молоді. До них відносяться ігри, вправи, арт-терапевтичні тренінги, що стимулюють розвиток емпатії.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було теоретично обґрунтовано, що емпатія значною мірою впливає на емоційну сферу, виховання, розуміння базових цінностей та навколишню дійсність. Було встановлено чинники, які впливають на розвиток емпатії, а саме: особистісні, моральні, емоційні та соціальні. Проаналізовано та узагальнено вплив арттерапії як засіб розвитку емпатії у студентів.

Було визначено методичну базу для проведення емпіричного дослідження. За основу було взято три методики, які дозволяють виявити рівень емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей. Організація дослідження відбувалася за допомогою google-форми, участь у якому взяли сорок студентів гуманітарних спеціальностей та сорок студентів технічних спеціальностей, які навчаються в Національному авіаційному університеті.

Проведення емпіричного дослідження розвитку емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей показало, що більша половина студентів гуманітарних спеціальностей має середній рівень емпатійних здібностей, водночас більше половини студентів технічних спеціальностей показали низький рівень емпатії, що може характеризуватися труднощами щодо глибокого розуміння емоційних станів інших людей та адекватного реагування на них. Припускаємо, що справжні емоційні переживання інших людей можуть виявитися несподіваними для цієї частини студентів.

Результати авторської анкети підтвердило те, що емпатійне розуміння, як один із компонентів процесу емпатії, притаманно усім студентам, але у студентів технічних спеціальностей виникають більші, в порівнянні зі студентами гуманітарних спеціальностей, проблеми з проявом та розвитком емпатичних здібностей. Це ще раз доводить важливість та необхідність врахування в навчальний процес технічних спеціальностей психологічних знань.

За результатами проведення методик було з'ясовано, що рівень розвитку емпатії у студентів гуманітарних спеціальностей трохи вищий ніж студентів

технічних спеціальностей. Було проведено математичну обробку даних за допомогою критерію t-Ст'юдента, де було статистично підтверджено гіпотезу H_1 за $p > 0,05$ про те що, статистично значущі відмінності рівня емпатії між студентами гуманітарних та технічних спеціальностей існують.

Була побудована рекомендаційна психокорекційна програма для підвищення рівня емпатії для студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, на основі методу психокорекції – арт-терапії. Сутність корекційної програми полягала у здійсненні підвищення рівня емпатії та емоційної сфери для студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, що дозволяє підвищити рівень розвитку емпатії. Також було розроблено практичні рекомендації, щодо подальшого вдосконалення та підвищення рівня емпатійних здібностей у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей.

Отже, аналізуючи всю роботу в цілому, можна констатувати, що розвиток емпатії для студента є невід'ємною частиною внутрішнього стану, в тому числі і емоційно-чуттєвої сфери та є важливим засобом пізнання людини-людиною. Особливо великий вплив на розвиток емпатії має арттерапія. Тому було доцільно розробити та надати психокорекційну програму на підвищення розвитку емпатії у студентів. Саме арттерапія є одним з найрезультативніших психокорекційних діагностик, що спрямована на розвиток емпатії у осіб юнацького віку. Цей метод психокорекційної роботи сприяє відображенню у свідомості студента навколишнього світу та соціальної дійсності, її моделюванню, вираженню власного ставлення до неї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Басин Е.Я. Искусство и эмпатия. Москва: БФРГТЗ «СЛОВО», 2010. С. 294.
2. Басова А.Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии// Молодой ученый, 2012. №8. С. 254-256.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении. В.В. Бойко. М.: Просвещение. 2006. С. 75.
4. Большунова Л. Н. Эмпатия как явление психической жизни человека. Л.Н. Большунова. Науч.-метод. сборник. Новосибирск. 2016. С. 238.
5. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии (исторический обзор и современное состояние проблемы). Вопросы психологии. 1975. С. 145.
6. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков. Практикум по арт-терапии. Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер. 2000. С. 136 –158.
7. Дерев'янку С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. С. 70–74.
8. Журавльова Л.П. Ж91 Психологія емпатії: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. С. 328.
9. Лазоренко Т. Н. Ананьев А.М. Роль эмпатии в профессиональной деятельности психологов. 2017. С. 358.
10. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2003. С. 287.
11. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб: Питер, 2002. С. 368.
12. Менджерицкая Ю.А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного общения. Практическая психология, 1999, №4. С. 354.
13. Менджерицкая Ю.А. Эмпатия личности. Социальная психология личности. 1999. С. 363.
14. Морозов В.П., Васильева А.Г. Невербальный слух и эмпатия. Труды Института психологии РАН. 1995.Сер.1.№2. С. 278.
15. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997. С. 453.

16. Мэй Р. Искусство психологического консультирования, М.: Апрель Пресс, 2001. С. 257.
17. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2000. С. 124.
18. Немов Р.С. Психология: Учебник для вузов. – В 3-х кн. – Кн.1. – М.: Владос, 2007. С. 347.
19. Нитченко А.К. К вопросу о единицах эмпатии. Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Тез. докл. Вторая всесоюз. конф. М., 1989. С. 360.
20. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности. Вопросы психологии. 2003. №4. С. 373.
21. Пашукова Т.И. Мотивирующая функция эмпатии. Исследования мотивационной сферы личности. Новосибирск, 2004. С. 170.
22. Пашукова Т.И. О механизмах эмпатии и некоторых ее психических коррелятах. Вопросы психологии межличностного познания и общения. Краснодар. 1993. С. 267.
23. Петровский А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода. Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 366.
24. Петровский А.В. Чувства. Общая психология: Учебник - Москва. 1999. С. 423.
25. Роджерс К. Емпатія. Психологія мотивації та емоцій / під ред. Ю. Б. Гіппенрейтер і М. В. Фалікман. 2002. С. 151.
26. Роджерс К. Эмпатия. Психология эмоций. Тексты. М., 2006. С. 363.
27. Титченер, Э. Учебник психологии. Ч. 1-2; пер. с англ. и предисл. прив.-доц. А. П. Болтунова. - М.: Изд-во товарищества «Мир», 1914. С. 250.
28. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис. д-ра. психол. наук. С.-Петербург. Гос. Ун-т. СПб., 1995. С. 252.
29. Юсупов И. М. Экспресс-диагностика эмпатии / И. М. Юсупов // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова. – Л. : Изд. Санкт-Петербургского университета, 2007. С. 343.

30. Якобсон П. М. Психология чувств и эмоций / П. М. Якобсон. – М. ; Воронеж, 2006. С. 325.

31. Шондина И.А. Развитие эмпатического потенциала студентов университета как приоритетного качества личности будущего профессионала. Альманах современной науки и образования. 2012. С. 276.

32. Hakansson J. E. Exploring the phenomenon of empathy: Doctoral Dissertation / J. E. Hakansson. – Stockholm University, 2003. P. 140.

33. <https://works.doklad.ru/view/e0LR5F0U1Y8.html>

34. <https://works.doklad.ru/view/lCqvuuY9f70.html>

35. <https://infourok.ru/artterapiya-kak-sredstvo-razvitiya-empatii-podrostkov-3057706.html>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1. Що для вас є емпатія? (Мінімум 3 слова для характеристики)	
Гуманітарні спеціальності	Технічні спеціальності
<ol style="list-style-type: none"> 1. Співпереживання, співчуття, підтримка 2. Здатність розуміти та розділяти емоції інших людей 3. Вміння відчувати, розуміти чужі емоції та переживання 4. співпереживання, чуйність, ввічливість 5. Умение прочувствовать другого человека, умений войти в его положение 6. Розуміння, підтримка, співпереживання 7. Підтримка, співчуття, допомога 8. Розуміння, чуйність, відгук 9. Співпереживання, допомога, емоції 10. Вміння співпереживати іншій людині. 11. Чуйність, щирість, розуміння себе та інших, спокій 12. співпереживання емоційному стану іншої особистості 13. Щирість, доброта, підтримка 14. відношення, почуття, страждання 15. довіра, любов, дружба 16. відчуття, розуміння, переживання 17. емоції; відчуття; розуміння 18. емоції, любов, відносини 19. співпереживання, розуміння емоцій людей, доброта 20. Співпереживання, емоційна чуйність на переживання ближнього 21. Співпереживання, проникнення та розуміння у почуттях співрозмовника, нейбайдужість до наболілого 22. відчуття, співпереживання, розуміння 23. розуміння, відгук, співпереживання, співчуття, стійкість (відчути але не переносити на себе) 24. Розуміння, підтримка, теплота 25. вміння співчувати іншим та відчувати їхні емоції 26. Співпереживання, почуття, емоції. 27. Вміння співчувати, розуміти емоції іншої людини. Наслідування емоцій інших людей 28. Співпереживання, розуміння і відповідь на чужі емоції 29. Це здатність людини співпереживати емоціям та почуттям іншого, розпізнавати ці емоції. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційне співчуття іншому створінню 2. Розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи. 3. переживання за інших, можливість зрозуміти що відчувають інші люди 4. Прояв до розуміння або співчуття іншої особи. 5. Розуміння почуттів інших людей. 6. Співчуття до людей 7. будь поважним, ідентифікуватися між собою, вмюють слухати інших 8. емоційна реакція на переживання іншої людини 9. глибоке, сильне, чутливе почуття 10. розуміння почуттів інших 11. Розуміння та співчуття емоцій інших людей 12. можливість співчувати і розумти емоції інших людей 13. Понимание чувств окружающих 14. Не знаю 15. осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания 16. дружба та кохання 17. Загуглил, написано что это сопереживание 18. Здатність відчувати психоемоційний стан іншої людини. 19. чуйність. 20. співпереживання. 21. розуміння. 22. Ставлення до інших з розумінням 23. здатність зрозуміти і увійти в положення іншої людини 24. склонность к сочувствию 25. Співчуття, розуміння, чуйність 26. переживання за емоційний стан іншої людини 27. Не знаю

<p>30. Вміння проникатись станом іншої людини</p> <p>31. розуміння почуттів іншої людини, здібність поставити себе на її місце</p> <p>32. Розуміння почуттів, відносин, співпереживання, чуйність.</p> <p>33. Вміння відчутти переживання інших людей та підібрати правильні слова для полегшення їх стану.</p> <p>34. Відрізнити почуття людей</p> <p>35. Співчуття, чутливість, чуйність</p> <p>36. розуміння, співпереживання, щирість</p> <p>37. Співчуття Підтримка Любов</p> <p>38. Підвищений емоційний стан</p> <p>39. Як на мене це дар, що людина може розуміти не просто почуття іншого, а й мати змогу співпереживати їй.</p> <p>40. Співпереживання, розуміння інших емоцій, чуйність</p>	<p>28. Вообще не в курсе что это</p> <p>29. можливість співчувати і розумти емоції інших людей</p> <p>30. Понимание чувств окружающих</p> <p>31. Не знаю</p> <p>32. осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания</p> <p>33. дружба та кохання</p> <p>34. Загуглил, написано что это сопереживание</p> <p>35. склонность к сочувствию</p> <p>36. Співчуття, розуміння, чуйність</p> <p>37. переживання за емоційний стан іншої людини</p> <p>38. Не знаю</p> <p>39. Понимание</p> <p>40. Не знаю</p>
--	--

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

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

Інструкція для учасників дослідження:

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

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчуті сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно широко і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

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

Інтерпретація результатів:

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

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

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

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

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

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

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними по передніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29—22 середній; 21—15 — заниженні; менше 14 балів дуже низький.

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

Призначений для дослідження емпатії (співпереживання), тобто вміння поставити себе на місце іншого, здатності до емоційної чуйності в конфліктних ситуаціях. Емпатія веде до збалансованості міжособистісних відносин. Визначення рівня її розвитку допоможе в самовихованні професійно значущих якостей (див .: *Ковальов Г.А.* Активне соціальне навчання як метод корекції психологічних характеристик суб'єкта спілкування: Дис. Канд. Психол. Наук. М., 1979).

текст опитувальника

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

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

Обробка результатів і інтерпретація

Індекс емпатійності отримують шляхом підрахунку кількості відповідей, що збігаються з ключем: «Так» - 1, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31; «Немає» - 2, 3, 4, 6, 11, 12, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

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

Пропонована методика успішно використовується казанським психологом І. М. Юсуповим для дослідження емпатії (співпереживання), тобто вміння поставити себе на місце іншої людини, здатності до довільної емоційної чуйності на переживання інших людей. Співпереживання - це прийняття тих почуттів, які відчуває хтось інший, так, як якщо б вони були нашими власними. Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписувати відповідям наступні числа: 0 - не знаю; 1- ні, ніколи; 2 - іноді; 3 - часто; 4 - майже завжди; 5 - так, завжди.

Тестовий матеріал

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії "Життя чудових людей".
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних напрямів волю музику в сучасних ритмах.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. роздратованому стані моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, її потрібно шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Бачачи ссорящихся підлітків або дорослих, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться його життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. При вигляді покаліченого тваринного я намагаюся йому чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати його скарги.
28. Побачивши вуличне пригода, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрої свого господаря.
31. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва строків.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

Від 82 до 90 балів - дуже високий рівень емпатійності. У вас болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні ви, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, ще не встиг сказати ні слова. Вам важко від того, що оточуючі використовують вас як громовідвід, обрушуючи на вас свій емоційний стан. Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці і йдуть за порадою. Нерідко ви відчуваєте комплекс провини, побоюючись заподіяти людям клопоти; не тільки словом, але навіть поглядом боїтеся зачепити їх. Вас не покидає занепокоєння за рідних і близьких. Ви дуже вразливі, можете страждати при вигляді покаліченого тваринного або не шукати собі місця від випадкового холодного привітання начальника. Ваша вразливість часом не дасть вам заснути. Будучи в засмучених почуттях, ви потребуєте емоційної підтримки з боку. При такому ставленні до життя ви близькі до невротичних зривів. Подбайте про своє психічне здоров'я. Від 63 до 81 бали-висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм прощати; з невідомим інтересом ставитеся до людей, вам подобається "читати" їхні обличчя і заглядати в їхнє майбутнє. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти і знаходите спільну мову, повинно бути, і діти тягнуться до вас. Навколишні цінують вас за душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення, добре переносите критику на свою адресу. В оцінці подій ви більше довіряєте своїм почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам; віддаєте перевагу працювати з людьми, ніж поодиночки; постійно потребуєте соціальному схваленні своїх дій. При всіх перерахованих якостях ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас дуже легко вивести з рівноваги.

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

12-36 балів - низький рівень емпатійності. Ви є труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почуваетесь в галасливій компанії; емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються вам незрозумілими і позбавленими сенсу. Ви віддаєте перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви - прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви

Закінчення додатку Д

більше цінуєте за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. Люди платять вам тим же. Бувають моменти, коли ви відчуваєте свою відчуженість, оточуючі не надто шанують вас своєю увагою. Але це можна виправити: потрібно лише спробувати розкрити свій "панцир", пильніше вдивлятися в поведінку близьких і приймати їх потреби як свої.

11 балів і менше - дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першим почати розмову, тримайтеся осібно серед товаришів по службі. Особливо важкі контакти з дітьми та особами, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках ви нерідко опиняєтеся в незграбному положенні, не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Ви любите гострі відчуття; спортивні змагання віддаєте перевагу мистецтву. У діяльності ви занадто центровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, але взаємодія з іншими людьми - не ваш коник. Ви з іронією ставитеся до сентиментальних проявів; болісно переносите критику на свою адресу, хоча в змозі бурхливо не реагувати на неї. Вам необхідна гімнастика почуттів.

При достовірних результатах дослідження подальша обробка даних спрямована на отримання кількісних показників емпатії та її рівня. Єдина метрична уніполярна шкала інтервалів дозволяє, користуючись ключем-дешифратором, отримати характеристику емпатії на підставі даних, які представляють всі діагностичні шкали і дають характеристику окремих складових емпатії.

Ключ до тесту

Прояв емпатії до: I Батькам 10, 13, 16 II Тваринам 19, 22, 26 III Літнім людям 2, 5, 8

IV Дітям 25, 29, 32 V Героям художніх творів 9, 12, 15 VI Незнайомим або малознайомим людям 21, 24, 27

Анкетування

1. Що для вас є емпатія? (мінімум 3 слова для характеристики)?
2. Чи викликає більшу симпатію людина яка емпатично реагує на те що ви сказали? Чому? (описати мінімум 2 речення)
3. Як ви вважаєте чи має бути емпатія у майбутніх психологів / інженерів? Чому? (описати мінімум 2 речення)
4. Як ви вважаєте емпатійні прояви притаманні (вибір декілька пунктів) до 17 років
 - 18-25
 - 26-35
 - 36-45
 - 46-55
 - 56-65
 - 66-75
5. Чи завжди ви у життєвих ситуаціях проявляєте емпатичні здібності по відношенню до інших?
6. Якщо я бачу сильно засмученого або плаче людини:
 - Я переживаю за цю людину і розумію його біль, але на собі її не відчуваю
 - Мені важко відчути біль іншої
7. Якщо хтось нервує:
 - Не завжди помічаю, що інші нервують
 - Я відчуваю та бачу цю напруженість і розумію
8. Якщо я бачу хвору тварину:
 - Не відчуваю ніяких сильних емоцій
 - Я ніби відчуваю його біль і проживаю її
 - Мені стає неймовірно боляче за нього
9. Коли я бачу зраду:
 - Чесно кажучи, мені все одно, мене це не стосується
 - У мене складається враження, ніби зрадили мене
 - Я відчуваю і знаю наперед, як буде відчувати себе людина в цій ситуації
10. Якщо дитина плаче:
 - Я відчуваю його тривогу і розумію, що швидко він не заспокоїться
 - Мене дратують дитячі крики і плач
 - Ні, я не дратуюся. Я розумію, що діти плачуть, це нормально

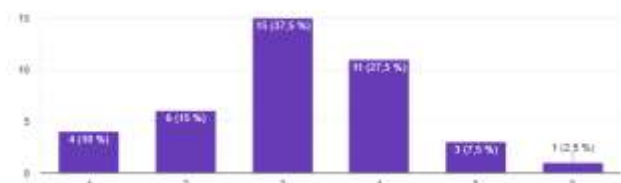
ДОДАТОК И

№	Бойко	Меграбяна	Юсупов	Спеціальність	№	Бойко	Меграбяна	Юсупов	Спеціальність
1.	13	14	14	Гуманітарні	1.	7	8	17	Технічні
2.	14	14	23	Гуманітарні	2.	7	8	17	Технічні
3.	14	16	33	Гуманітарні	3.	12	9	23	Технічні
4.	15	17	36	Гуманітарні	4.	12	9	23	Технічні
5.	15	18	37	Гуманітарні	5.	12	11	25	Технічні
6.	16	20	37	Гуманітарні	6.	12	11	25	Технічні
7.	16	20	38	Гуманітарні	7.	12	13	27	Технічні
8.	16	22	39	Гуманітарні	8.	12	13	27	Технічні
9.	16	22	41	Гуманітарні	9.	12	13	27	Технічні
10.	16	22	41	Гуманітарні	10.	12	13	27	Технічні
11.	17	23	42	Гуманітарні	11.	13	13	32	Технічні
12.	17	23	42	Гуманітарні	12.	13	13	32	Технічні
13.	17	23	42	Гуманітарні	13.	13	14	35	Технічні
14.	18	23	43	Гуманітарні	14.	13	14	35	Технічні
15.	18	24	44	Гуманітарні	15.	13	15	36	Технічні
16.	18	24	44	Гуманітарні	16.	13	15	36	Технічні
17.	19	24	44	Гуманітарні	17.	13	17	37	Технічні
18.	19	24	45	Гуманітарні	18.	13	17	37	Технічні
19.	20	24	46	Гуманітарні	19.	15	17	39	Технічні
20.	20	25	47	Гуманітарні	20.	15	17	39	Технічні
21.	20	25	47	Гуманітарні	21.	15	17	40	Технічні
22.	20	25	47	Гуманітарні	22.	15	17	40	Технічні
23.	20	25	49	Гуманітарні	23.	16	19	40	Технічні
24.	21	25	49	Гуманітарні	24.	16	19	40	Технічні
25.	22	25	49	Гуманітарні	25.	16	20	41	Технічні
26.	22	26	50	Гуманітарні	26.	16	20	41	Технічні
27.	22	27	50	Гуманітарні	27.	16	22	42	Технічні
28.	22	27	50	Гуманітарні	28.	16	22	42	Технічні
29.	22	27	51	Гуманітарні	29.	16	23	44	Технічні
30.	23	27	51	Гуманітарні	30.	16	23	44	Технічні
31.	23	28	52	Гуманітарні	31.	17	23	50	Технічні
32.	25	28	52	Гуманітарні	32.	17	23	50	Технічні
33.	25	28	52	Гуманітарні	33.	18	25	52	Технічні
34.	26	28	52	Гуманітарні	34.	18	25	52	Технічні
35.	26	29	58	Гуманітарні	35.	19	26	62	Технічні
36.	27	29	59	Гуманітарні	36.	19	26	62	Технічні
37.	13	29	60	Гуманітарні	37.	20	27	78	Технічні
38.	28	31	61	Гуманітарні	38.	20	27	78	Технічні
39.	29	31	66	Гуманітарні	39.	7	29	36	Технічні
40.	30	32	67	Гуманітарні	40.	7	29	36	Технічні

ГУМАНІТАРНІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

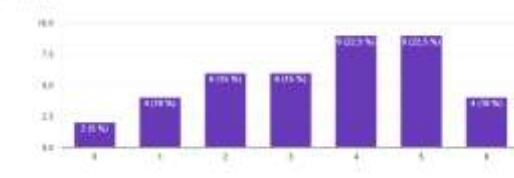
Рациональний канал (число)

40 студентів



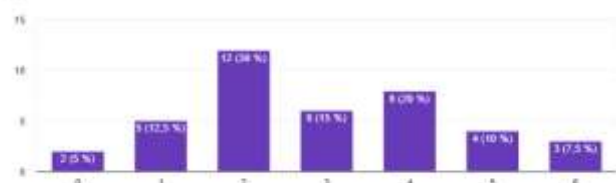
Емоційний канал емпатії (число)

40 студентів



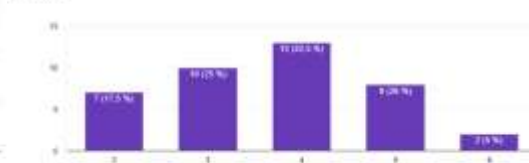
Інтуїтивний канал емпатії (число)

40 студентів



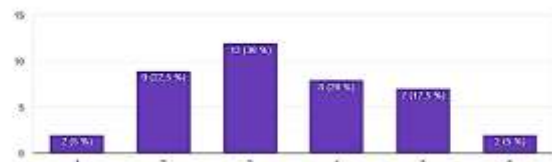
Проекційна здатність в емпатії (число)

40 студентів



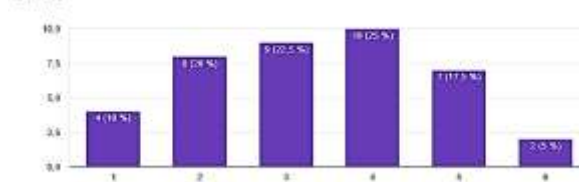
Установка, емпатія (число)

40 студентів



Ідентифікація в емпатії (число)

40 студентів



$$P = (1 \times 4 + 2 \times 6 + 3 \times 16 + 4 \times 11 + 5 \times 3 + 6 \times 2) \div 40 = 3,2$$

$$E = (0 \times 2 + 1 \times 4 + 2 \times 6 + 3 \times 6 + 4 \times 9 + 5 \times 9 + 6 \times 4) \div 40 = 3,55$$

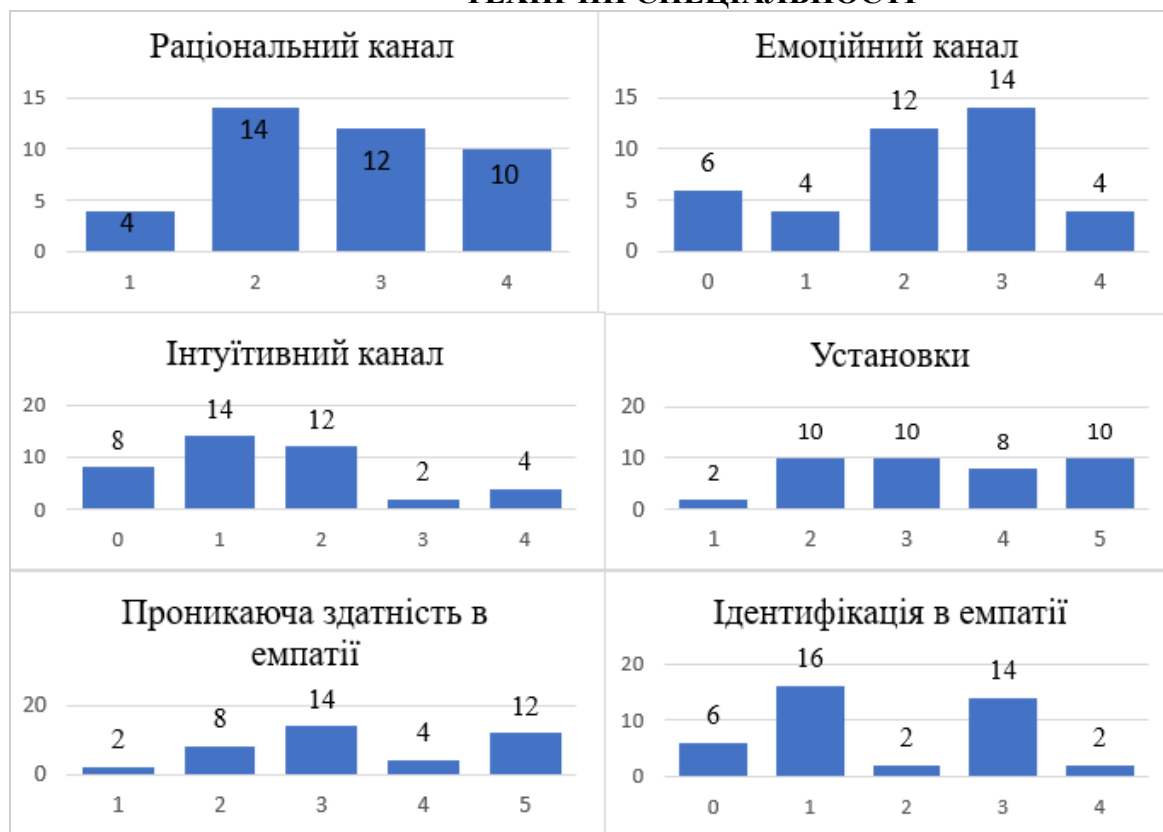
$$INT = (0 \times 2 + 1 \times 5 + 2 \times 12 + 3 \times 6 + 4 \times 8 + 5 \times 4 + 6 \times 3) \div 40 = 3$$

$$Y = (1 \times 2 + 2 \times 9 + 3 \times 12 + 4 \times 8 + 5 \times 7 + 6 \times 2) \div 40 = 3,47$$

$$П = (2 \times 7 + 3 \times 10 + 4 \times 13 + 5 \times 8 + 6 \times 2) \div 40 = 3,8$$

$$IND = (1 \times 4 + 2 \times 8 + 3 \times 9 + 4 \times 10 + 5 \times 7 + 6 \times 2) \div 40 = 3,45$$

ТЕХНІЧНІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ



$$P=(1 \times 4+2 \times 14+3 \times 12+4 \times 10) \div 40=2,7$$

$$E=(0 \times 6+1 \times 4+2 \times 12+3 \times 14+4 \times 4) \div 40=2,15$$

$$Int=(0 \times 8+1 \times 14+2 \times 12+3 \times 2+4 \times 4) \div 40=1,5$$

$$Y=(1 \times 2+2 \times 10+3 \times 10+4 \times 8) \div 40=3,35$$

$$\Pi=(1 \times 2+2 \times 8+3 \times 14+4 \times 4+5 \times 12) \div 40=3,4$$

$$Ind=(0 \times 6+1 \times 16+2 \times 2+3 \times 14+4 \times 2) \div 40=1,75$$

Результати порівняння рівня розвитку емпатії в різних сферах людського життя у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей (Юсупов)	
Гуманітарні спеціальності	Технічні спеціальності
Емпатія до батьків 10). $0,53 \times 3 + 0,15 \times 4 + 0,12 \times 5 + 0,5 \times 0 + 0,15 \times 2 = 3.09$ 13). $0,30 \times 3 + 0,10 \times 4 + 0,23 \times 5 + 0,2 \times 0 + 0,10 \times 1 + 0,25 \times 2 = 3.05$ 16). $0,43 \times 2 + 0,28 \times 3 + 0,17 \times 4 + 0,5 \times 5 + 0,5 \times 0 + 0,2 \times 1 = 5.08$	Емпатія до батьків: 10). $0,35 \times 2 + 0,25 \times 1 + 0,15 \times 5 + 0,5 \times 4 + 0,20 \times 3 = 4.3$ 13). $0,40 \times 4 + 0,20 \times 3 + 0,20 \times 1 + 0,15 \times 5 + 0,5 \times 1 = 3.65$ 16). $0,20 \times 3 + 0,30 \times 4 + 0,5 \times 5 + 0,20 \times 2 + 0,10 \times 1 + 0,15 \times 0 = 4,8$ $4.3 + 3.65 + 4.8 = 12,75 \div 3 = 4.25$
Емпатія до тварин 19). $0,42 \times 2 + 0,2 \times 0 + 0,13 \times 4 + 0,20 \times 3 + 0,23 \times 1 = 2.19$ 22). $0,43 \times 1 + 0,30 \times 2 + 0,10 \times 3 + 0,15 \times 5 + 0,2 \times 0 = 2.08$ 25). $0,33 \times 2 + 0,20 \times 1 + 0,5 \times 0 + 0,10 \times 5 + 0,5 \times 4 + 0,27 \times 3 = 4.17$ $2.19 + 2.08 + 4.17 = 8,44 \div 3 = 2.81$	Емпатія до тварин 19). $0,45 \times 1 + 0,35 \times 2 + 0,10 \times 3 + 0,5 \times 2 + 0,5 \times 4 = 4.45$ 22). $0,70 \times 1 + 0,10 \times 0 + 0,10 \times 2 + 0,10 \times 5 = 1.4$ 25). $0,40 \times 2 + 0,20 \times 3 + 0,10 \times 5 + 0,5 \times 0 + 0,25 \times 1 = 2.25$ $4.45 + 1.4 + 2.25 = 8,1 \div 3 = 2.7$
Емпатія до літніх людей 2). $0,58 \times 2 + 0,23 \times 3 + 0,7 \times 4 + 0,7 \times 0 + 0,5 \times 1 = 5.15$ 5). $0,46 \times 2 + 0,2 \times 3 + 0,10 \times 4 + 0,7 \times 0 + 0,33 \times 1 + 0,2 \times 5 = 3.25$ 33). $0,63 \times 2 + 0,12 \times 1 + 0,7 \times 0 + 0,2 \times 5 + 0,10 \times 4 + 0,5 \times 3 = 4.28$ $5.15 + 3.25 + 4.28 = 12,68 \div 3 = 4.22$	Емпатія до літніх людей 2). $0,40 \times 2 + 0,15 \times 1 + 0,10 \times 0 + 0,5 \times 5 + 0,20 \times 4 + 0,10 \times 3 = 4.55$ 5). $0,50 \times 2 + 0,30 \times 1 + 0,10 \times 0 + 0,5 \times 5 + 0,5 \times 3 = 5.3$ 33). $0,45 \times 2 + 0,15 \times 1 + 0,5 \times 0 + 0,15 \times 5 + 0,20 \times 3 = 2.4$ $4.55 + 5.3 + 2.4 = 12,25 \div 3 = 4.08$
Емпатія до дітей 26). $0,43 \times 2 + 0,15 \times 3 + 0,18 \times 4 + 0,15 \times 5 + 0,2 \times 0 + 0,7 \times 1 = 3.48$ 29). $0,40 \times 3 + 0,17 \times 2 + 0,18 \times 5 + 0,5 \times 0 + 0,2 \times 1 + 0,18 \times 4 = 3.36$ 32). $0,25 \times 3 + 0,23 \times 4 + 0,25 \times 5 + 0,7 \times 0 + 0,2 \times 1 + 0,8 \times 2 = 4.72$ $3.48 + 3.36 + 4.72 = 11,56 \div 3 = 3.85$	Емпатія до дітей 26). $0,45 \times 2 + 0,20 \times 3 + 0,10 \times 4 + 0,10 \times 5 + 0,15 \times 1 = 2.55$ 29). $0,30 \times 3 + 0,20 \times 5 + 0,20 \times 0 + 0,5 \times 1 + 0,25 \times 2 = 2.9$ 32). $0,25 \times 3 + 0,15 \times 2 + 0,10 \times 1 + 0,10 \times 0 + 0,20 \times 5 + 0,20 \times 4 = 2.95$ $2.55 + 2.9 + 2.9 = 8,4 \div 3 = 2.8$
Емпатія до героїв художніх творів 9). $0,28 \times 3 + 0,15 \times 2 + 0,17 \times 1 + 0,2 \times 0 + 0,18 \times 5 + 0,20 \times 4 = 3.01$ 12). $0,40 \times 2 + 0,13 \times 1 + 0,7 \times 0 + 0,10 \times 5 + 0,10 \times 4 + 0,20 \times 3 = 2.43$ 15). $0,35 \times 2 + 0,8 \times 1 + 0,2 \times 0 + 0,15 \times 5 + 0,2 \times 4 + 0,38 \times 3 = 4.19$ $3.01 + 2.42 + 4.19 = 9,62 \div 3 = 3.2$	Емпатія до героїв художніх творів 9). $0,45 \times 2 + 0,30 \times 1 + 0,10 \times 5 + 0,10 \times 4 + 0,5 \times 3 = 3.6$ 12). $0,35 \times 2 + 0,25 \times 3 + 0,10 \times 4 + 0,5 \times 5 + 0,10 \times 0 + 0,15 \times 1 = 4.5$ 15). $0,45 \times 1 + 0,5 \times 4 + 0,20 \times 3 + 0,30 \times 2 = 3.65$ $3,6 + 3,65 + 4,5 = 11,75 \div 3 = 3.9$

Закінчення додатку Л

<p>Емпатія до малознайомих та незнайомих людей</p> <p>21). $0,30 \times 3 + 0,30 \times 20,8 \times 1 + 0,2 \times 0 + 0,18 \times 5 + 0,12 \times 4 = 8.52$</p> <p>24). $0,30 \times 2 + 0,30 \times 3 + 0,10 \times 4 + 0,8 \times 5 + 0,2 \times 0 + 0,20 \times 1 = 6.1$</p> <p>27). $0,38 \times 3 + 0,20 \times 2 + 0,2 \times 1 + 0,5 \times 0 + 0,15 \times 5 + 0,20 \times 4 = 3.29$</p> <p>$8.52 + 6.1 + 3.29 = 17,91 \div 3 = 5.97$</p>	<p>Емпатія до малознайомих та незнайомих людей</p> <p>21). $0,30 \times 1 + 0,40 \times 2 + 0,15 \times 3 + 0,10 \times 4 + 0,5 \times 5 = 4.45$</p> <p>24). $0,50 \times 1 + 0,5 \times 5 + 0,5 \times 4 + 0,20 \times 3 + 0,20 \times 2 = 6$</p> <p>27). $0,30 \times 2 + 0,15 \times 3 + 0,30 \times 4 + 0,5 \times 5 + 0,15 \times 0 + 0,5 \times 1 = 5.25$</p> <p>$4.45 + 6 + 5.25 = 15.7 \div 3 = 5.2$</p>
--	--

Технічні спеціальності**2. Чи викликає у вас більшу симпатію людина яка емпатично реагує на те, що ви сказали? Чому? (Описати мінімум 2 речення)**

1. Ні, не викликає, як і не відштовхує. Хоча і завеликий рівень емпатії може викликати трохи роздратування. P. S. Перед "яка" повинна бути кома.
2. Так. Якщо я поділюсь своїми справами з людиною, яка почне реагувати на мою розповідь з певною позитивною в мій бік емоцією, то до цієї людини можна відчувати симпатію.
3. так, я відчуваю віддачу від інших людей
4. Так, як для мене якщо людина ставиться так само як і я до неї, то в мене викличить більшу емпатію. На мою думку, у різних людей різні особливості до прояву тої чи іншої проблеми.
5. Так. Така людина краще вас розуміє.
6. Так, бо вона підтримує мене
7. це залежить від того, що я сказав, і в яких обставинах ми перебуваємо.
8. тому що це свідчить про те що людина вислухала та їй не байдуже на те що я сказав.
9. Ні
10. звісно. завдяки емоціям можливо краще зрозуміти людину і її відношення до певної ситуації.
11. Так. Це додає впевненості що вона тебе розуміє.
12. так, тому що вона так би мовити на оній хвилі зі мною
13. Не всегда. Есть и другие факторы
14. Сложно. Не понял.
15. Соответственно эмпат — это человек с развитой способностью к эмпатии.
16. так. тому, що мені приємно коли хтось слухає та чує мене.
17. Нет, это может быть лицемерство
18. Мабудь, через те, що не доведеться пояснювати контекст своїх слів. Такі люди відчують тонкощі та нюанси усього, що було сказано тобою.
19. так
20. Якщо людина зацікавлена в розмові, то знею вийде поговорити. Важливо не лише говорити, а й слухати.
21. Залежить від конкретної ситуації в конкретних умовах.
22. это признак к тому, что человеку не наплевать на вас и ваши чувства
23. Так. Я люблю людей, які можуть не тільки мене зрозуміти, але і задати правильне питання та допомогти. Я вважаю, що це найкращий спосіб викликати у мене симпатію через спілкування.
24. Так. Мені приємно спілкуватися з такою людиною
25. Так. Якщо я поділюсь своїми справами з людиною, яка почне реагувати на мою розповідь з певною позитивною в мій бік емоцією, то до цієї людини можна відчувати симпатію.
26. так, я відчуваю віддачу від інших людей
27. Так, як для мене якщо людина ставиться так само як і я до неї, то в мене викличить більшу емпатію. На мою думку, у різних людей різні особливості до прояву тої чи іншої проблеми.
28. Так. Така людина краще вас розуміє.
29. Так, бо вона підтримує мене
30. це залежить від того, що я сказав, і в яких обставинах ми перебуваємо.
31. Ні, не викликає, як і не відштовхує. Хоча і завеликий рівень емпатії може викликати трохи роздратування. P. S. Перед "яка" повинна бути кома.
32. Ні

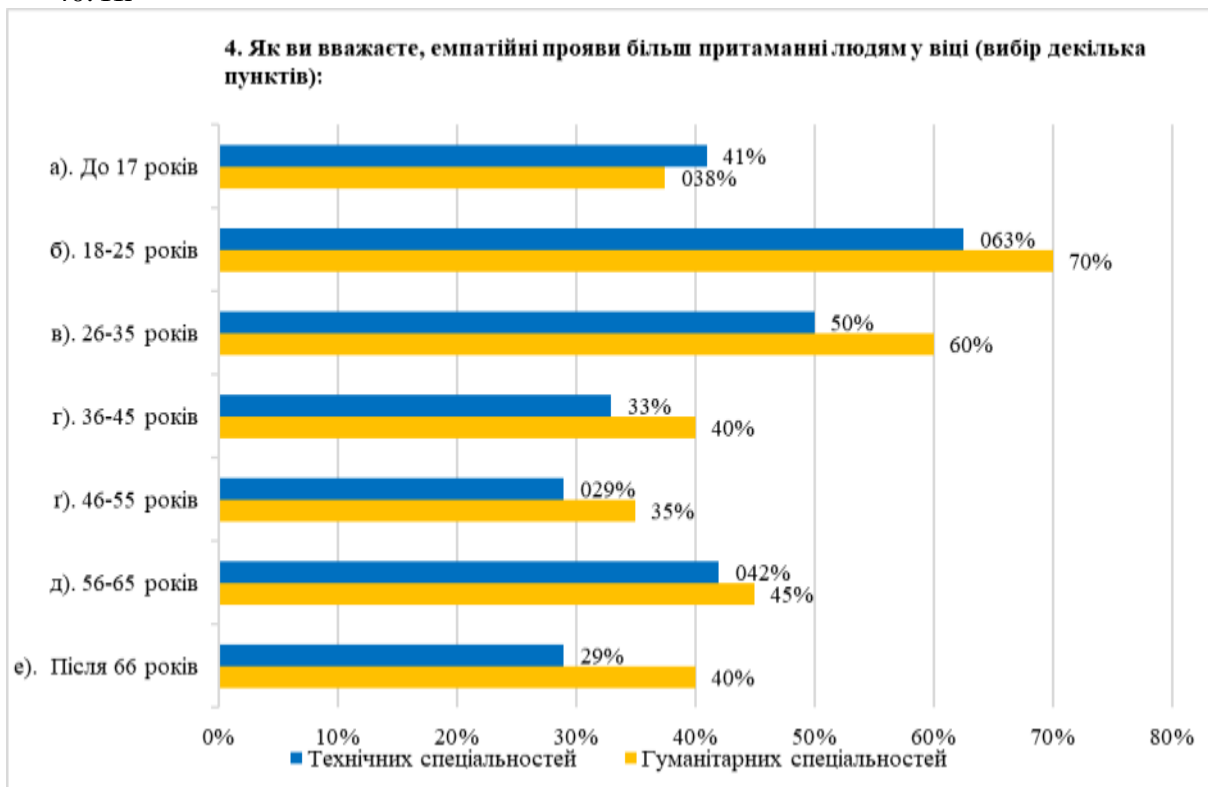
33. Не всегда. Есть и другие факторы
34. Сложно. Не понял.
35. Нет, это может быть лицемерство
36. Мне все равно
37. Нет
38. Не завжди
39. Так
40. Ні

3. Як ви вважаєте, чи має бути емпатія у майбутніх інженерів? Чому? (Описати мінімум 2 речення)

1. Не розумію питання. Емпатія до кого та навіщо.
2. Якщо кожен з нас людина, а не робот, то кожен має відчувати емпатію.
3. так, це необхідно для них, щоб зрозуміти чого більше потребують люди які будуть користуватися їх приладами
4. Залежно від ситуації прояв емпатії може проявлятися між особами.Інженери це серйозна професія, та відповідальність, тому емпатія не так важлива для них.
5. Неважливо є вона ні ні. Для виконання чітко поставлених задач емпатія не потрібна.
6. Ні,бо інженер -це професія ,яка вимагає холодного розрахунку.
7. абсолютно. Необхідно мати здатність розуміти власні емоції (і контролювати їх) та почуття інших.
8. так, є. Тому що окрім того що інженер це працівник, який повинен виконувати свою роботу, він також є людиною. І коли на підприємстві інші людина звертається до інженера по допомогу, то він повинен не лише мовчки виконувати роботу, а також показати, що він все розуміє і з радістю допоможе.
9. Емпатія — це передусім здатність уявляти почуття інших. Так бо перш за все усі ми люди.
10. Кожна людина різна.Чи залежить це від професії?
11. Так. Від цього також залежить безпека результатів їх роботи.
12. це не є важливим фактором, інженер може без нтого обійтись
13. Да. Так будет лучше для потребителей
14. Это всё лично. Я не шарю.
15. Когда общаетесь с другими, старайтесь не отвлекаться на посторонние дела: отложите телефон, поддерживайте зрительный контакт, не перебивайте, дайте высказаться.
16. думаю що так. адже емпатія між людьми які виконують спільну справу є дуже важливою для подальшої якості співпраці.
17. Да любому человеку будет не лишим. В некоторых случаях она может мешать профессиональной деятельности, но типа инженерам хз чем помешает.
18. Вважаю недоречним прив'язувати емпатію до професії. Людина або схильна до емпатії, або ні. У будь-якій справі важливо залишатися людиною, от і все.
19. так
20. Кожен повинен з розумінням ставитися до своїх колег, не важливо яка професія. Потрібно поважати та з розумінням ставитися до своїх колег, адже це одна з головних ознак сильного колективу, якому не страшні незгоди.
21. Інженери працюють/конструють,зазвичай, для більшої частини людей , а емпатія це вміння розуміти або входити в положення до кожної людини. Емпатія повинна бути присутня, але це швидше краплень, а не постійна основа
22. нет, именно в профессии человек должен быть холодным и стойким

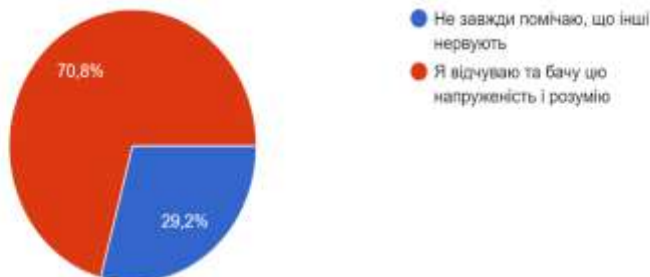
Продовження додатку М

23. Емпатія повинна бути у кожної людини. Оскільки людина - соціальна істота, то вона має бути емпатичною у всіх сферах її життя.
24. не можу дати відповіді на це питання
25. Ні, має бути холодний розум у нас
26. Неважливо є вона чи ні. Для виконання чітко поставлених задач емпатія не потрібна.
27. Ні, бо інженер - це професія, яка вимагає холодного розрахунку.
28. абсолютно. Необхідно мати здатність розуміти власні емоції (і контролювати їх) та почуття інших.
29. Вважаю недоречним прив'язувати емпатію до професії. Людина або схильна до емпатії, або ні. У будь-якій справі важливо залишатися людиною, от і все.
30. так
31. Кожен повинен з розумінням ставитися до своїх колег, не важливо яка професія. Потрібно поважати та з розумінням ставитися до своїх колег, адже це одна з головних ознак сильного колективу, якому не страшні незгоди.
32. Так. Від цього також залежить безпека результатів їх роботи.
33. це не є важливим фактором, інженер може без нього обійтися
34. Да. Так буде краще для потребителів
35. Это всё лично. Я не шарю.
36. Когда общаетесь с другими, старайтесь не отвлекаться на посторонние дела: отложите телефон, поддерживайте зрительный контакт, не перебивайте, дайте высказаться.
37. думаю що так. адже емпатія між людьми які виконують спільну справу є дуже важливою для подальшої якості співпраці.
38. Інженери працюють/конструюють, зазвичай, для більшої частини людей, а емпатія це вміння розуміти або входити в положення до кожної людини. Емпатія повинна бути присутня, але це швидше вкраплення, а не постійна основа
39. Ні
40. Ні

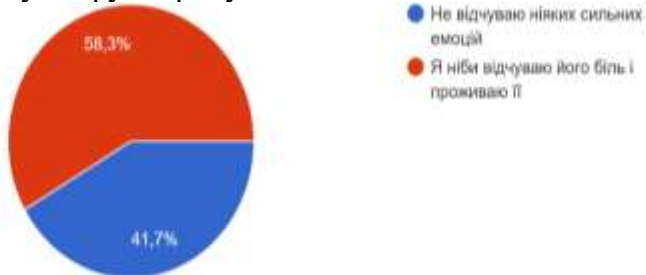




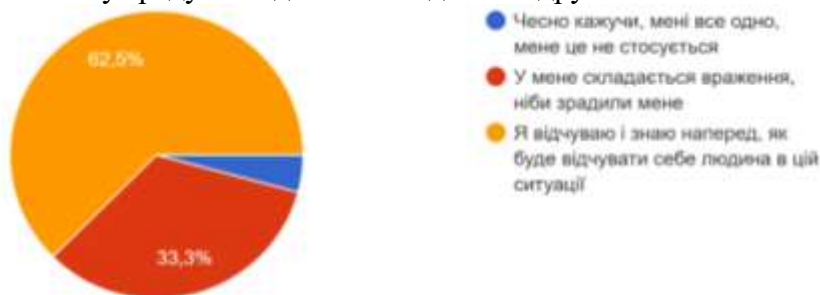
7. Якщо хтось нервується:



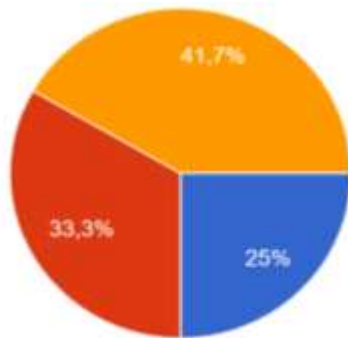
8. Якщо я бачу хвору тварину:



9. Коли я бачу зраду по відношенню до моїх друзів або знайомих:



10. Якщо дитина плаче:



- Я відчуваю його тривогу і розумію, що швидко він не заспокоїться
- Мене дратують дитячі крики і плач
- Ні, я не дратуюся. Я розумію, що діти плачуть, це нормально

Гуманітарні спеціальності

2. Чи викликає у вас більшу симпатію людина яка емпатично реагує на те, що ви сказали? Чому? (Описати мінімум 2 речення)

1. Так, тому що я розумію, що людині не байдуже. Їй дійсно цікава моя особистість, моя проблема
2. Швидше так. Тому що це вказує на те, що людина справді мене слухала, емоційно включилась в ситуацію і їй не байдуже, що відбувається і про що я розповідаю.
3. Так, викликає. Бо я відчуваю що цій людині не байдужа мої слова, що вона переймається моїм емоційним станом.
4. Так, звісно. Якщо людина емпатично реагує на сказане мною це означає, що я їй не байдужа або мої слова знайомі їй або у неї щось віддівалось на почуте.
5. Конечно такой человек вызывает симпатию и доверие. Потому что такой человек понимает тебя и чувствует.
6. Так, викликає. Тому, що тоді, я бачу, що ця людина мене розуміє.
7. Так, викликає. Тому що людина проявляє співчуття та підтримку до мене та до ситуації.
8. Так, бо тоді я відчуваю, що людина може мене зрозуміти, зрозуміти те, що відчуваю я. Це ніби зближає
9. Так, тому що пр Ємен коли людина приділяє увагу словам та уважно слухає
10. Так, бо це означає, що людині цікаво мене слухати, та вона щиро реагує на мої слова. Я вважаю, що дуже важливо бути емпатійною людиною.
11. Так, оскільки людина уважно мене слухала і виражає свої думки та почуття. Людина проявляє повагу до мене
12. так, я відчуваю більшу підтримку та розуміння
13. Емпатія — це складова моралі. У тому, щоб люди дотримувались Золотого Правил, дуже допомагає, коли вони можуть поставити себе на місце іншої людини.
14. ні
15. Звичайно, адже цій людині явно байдуже твоє життя, твої переживання. Такій людині я відкриваюся на багато швидше.
16. Залежно від ситуації. Я потребує емпатичного реагування, проте тільки в тому випадку коли це роблять щиро. Якщо це робиться тому що "треба", то краще не треба.
17. Так, викликає. В такій ситуації здається, що тебе зрозуміють і підтримають.
18. У мене викликає більшу симпатію людина яка емпатично реагує. Тому що для мене важливо щоб людина сприймала мої слова не як щось пусте, та нікому не потрібне, з такою людиною більше зв'язків тримати не буду
19. Так. Тому, що я розумію що людина слухає мене, з розумінням ставиться до мене, тому я стараюсь реагувати аналогічно.
20. Так. Я відчуваю, що мене розуміють. Іноді це дуже потрібно

Продовження додатку М

21. Так, людина поринується і небайдуже ставиться до того що з нею хочу поділитись найцінніше
22. так , бо я відчуваю з'вязок
23. не завжди. Іноді потрібно, щоб хтось лишався "емоційно тверезим", для того, щоб я могла спокійно виявити свої емоції. Бо якщо людина дасть емоційний відгук, то у мене цей стан проходить, і я не встигаю пережити свої емоції. Але якщо це не стресове чи хвилююче щось, (а звичайні побутові справи) то звичайно ж комфортніше спілкуватися з тим, хто мене розуміє та співпереживає
24. Викликає, тому що я бачу, що людина розділяє мої переживання, емоції.
25. Так. Тому що я відчуваю, що вона розуміє мене і мої переживання. Я розумію, що мене сприймають такою яка я є.
26. Ні. Так як не люблю коли за мене переживають.
27. Так. Адже в нас встановлюється контакт-вона мене розуміє, розділяє мої переживання, а я в свою чергу хочу більше їй відкритися
28. Так, тому що така людина здатна до співпереживання. Вона краще вас розуміє.
29. Так. Тому що, так я відчуваю, що мене розуміють. Можливо, підтримують. Мені здається, що я не одна в своїх почуттях, думках, емоціях.
30. Так, викликає. Емпатійна людина апріорі здається більш уважною по відношенню до до нашої особистості. А людям подобається, коли хтось відноситься до них уважно і зацікавлено
31. так, мені подобається прояв емпатії до мене, оскільки це приємне приділення мені уваги. Я вважаю що увага певною мірою необхідна кожній людині.
32. Так, бо складається враження, що людина розуміє тебе, що йому це дійсно цікаво. З такою людиною приємно спілкуватися, це дуже важливо.
33. Так. Тому що я розумію, що людина розуміє (вбачте за тавтологію), як я себе почуваю. І я відчуваю себе не такою самотньою в своїх переживаннях.
34. Так, тому що так я відчуваю, що мене слухають та розуміють
35. так, вона в моєму сприйнятті жива, людяна, справжня, добра, інтелектуальна
36. так, викликає. приємно відчувати, що людина тебе розуміє, може розділити з тобою твій біль переживання і т.д.
37. Так, така людина викликає більшу симпатію ,так як викликає приємні та теплі відчуття. І складається враження що людині не байдуже. Це приємно
38. Так і ні, так-людина сприймає важливу для неї інформацію і вона аналізує її, може співпереживати тобі, ні- людина сприймаю ВСЮ інформацію близько до душі і починає себе накручувати, багато думати не про свої проблеми і переживати їх на собі
39. Я не зустрічав таких людей, які реагують на мене так, або ж не мав можливості "відкриватися" комусь, щоб побачити цю реакцію.
40. Так, тому що людині не байдуже твої переживання, емоції. Вона відчуває і їй не байдуже особистість.

3. Як ви вважаєте, чи має бути емпатія у майбутніх психологів? Чому? (Описати мінімум 2 речення)

1. Так, але не на високому рівні, тому що емоційне вигорання виникне швидко. Емпатія допомагає встановити довірливі стосунки з клієнтом.
2. Емпатія обов'язково має бути у майбутніх психологів. Бо психолог повинен розуміти, що відчувають інші люди, клієнти, щоб знати, як доцільно реагувати і подивитися, щоб досягти необхідного результату взаємодії.
3. Так, обов'язково, для того щоб краще відчувати переживання клієнта. Але психологу все одно необхідно вчитися правильно вибудовувати емоційний бар'єр, аби не вигоріти передчасно.

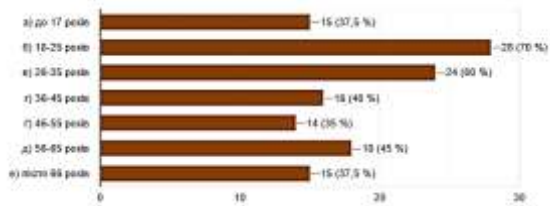
Продовження додатку М

4. Так, тому що для того, щоб зрозуміти людину психолог має відчуття до неї співчуття, але не більше. Психолог завжди має бачити межу і де йому потрібно зупинитися, щоб це не переросло в дружбу або щось більше.
5. Я считаю, что нужно. Кто кто, а психолог точно должен уметь сопереживать и чувствовать своего клиента. Это базовые навыки, которые должен иметь специалист такого рода деятельности.
6. Так, у психолога має бути емпатія. Тому, що клієнту важливо бачити, що його розуміють та підтримують.
7. Обов'язково, тому що клієнти приходять саме за цим
8. Так, оскільки емпатія - це здатність зчитувати емоційний стан іншої людини і порівнювати його з власними думками і вчинками, це важливий момент у роботі психолога
9. Так, якщо погано ставитись до людей, не буде віддачі з їх сторони, плідної праці
10. Так, але не можна про це казати клієнту, тому що це може тільки розгубити його. Необхідно давати влучні рекомендації, допомагати, але не включати у собі сльози та жаль по відношенню до проблеми клієнта, це не професійно.
11. Так, оскільки психолог має допомагати людям і має вміння слухати та чути їх, розуміти певні думки, потреби та бажання. Емпатія допомагає психологу бути на одній хвилі з клієнтом.
12. так, я вважаю, що майбутній психолог має бути емпатичним. Тому що такий психолог зможе подивитися на ситуацію з точки зору клієнта, зрозуміти його емоційний стан, почуття, переживання, що в майбутньому впливатиме на ефективність надання психологічної допомоги.
13. Все в розумній мірі, якщо до всіх бути « емпатій ними » то в особистому житті будуть проблеми, треба давати поради на « холодний розум »
14. так
15. Так, тому що часто буває що людина вміє слухати, але не вміє чути. Тому дуже важливо, щоб психотерапевт має бути емпатійним для того щоб людина розуміла, що її слова не байдужі співрозмовнику.
16. У майбутніх психологів емпатія має бути обов'язково, оскільки це один з інструментів роботи. Відчуття іншої людини, переживання повинні відчуватися дуже тонко. Неправильно сприйняті відчуття іншої людини психологом може мати неправильний план корегувальної діяльності. Це може нашкодити клієнту.
17. Я вважаю, що емпатія у психологів має бути, але на середньому рівні.
18. Практикуючий психолог має безоцінно сприймати клієнта, орієнтуватися не на власні моральні уявлення, стереотипи світосприймання й поведінки, а на систему цінностей клієнта.
19. так і ні. Оскільки психолог повинен бути розуміючим, проте, на консультаціях він не повинен аїдаватися емоції співпереживання.
20. Так, тому що емпатія це можливість увійти у стан клієнта та зрозуміти усі дрібниці. Я вважаю це якістю професійна психолога
21. Так, звичайно. Це одна з найважливіших якостей яка має бути притаманна для майбутнього психолога
22. так, обов'язково
23. Так, бо якщо клієнт не відчуває, що його розуміють, то він не довірятиме а отже і не відкриється
24. Я вважаю, що так. Адже психолог має розуміти на емоційному рівні, що відчуває її клієнт.
25. Звісно. Тому що до психолога приходять із певними внутрішніми проблемами/питаннями і психолог має співчутливо ставитись до будь яких переживань

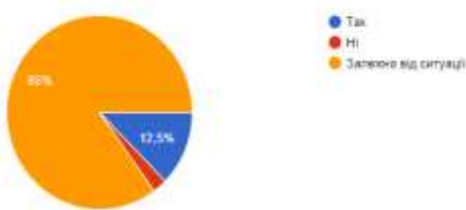
Продовження додатку М

- свого клієнта. Психолог має розуміти які емоції переживає його клієнт. Тоді клієнт відчуватиме, що його розуміють і йому хочуть і можуть допомогти.
26. на мою думку, емпатія може бути у будь-якої людини, навіть у психологів. Але він повинен навчити його стримувати та не показувати при клієнтах.
 27. Так, але психолог без емпатії також може бути гарним професіоналом, якщо підходить до розгляду ситуації зі реальної сторони, а не віддаватися почуттям, в окремих випадках також буде гарний результат. Є чимало ситуацій в яких співчуття, або переживання тих самих емоцій що й клієнт будее шкодити роботі.
 28. Емпатія допомагає психологу краще зрозуміти клієнта. А також встановити довірливі взаєностосунки.
 29. Так, це важливо. Емпатія допоможе психологу більше і глибше зрозуміти клієнта, мотиви його дій, причини реакцій на щось тощо. І клієнту буде легше відкритися, піти на контакт.
 30. Емпатія повинна бути у майбутніх психологів, тому що їм потрібно максимально показати людині це "Так, я справді знаю, про що ти говориш, і справді розумію твої відчуття". На мою думку, без цього аспекту клієнт (можливо навіть фоново, не усвідомлюючи це) буде відноситись з недовірою до спеціаліста
 31. На мою думку високо розвинена емпатія це обовязкова риса кожного професіонального психолога, оскільки психолог на пряму працює з людьми та їх почуттями, психологу необхідно гарно розуміти ся таких речах, як емоції, почуття, відносини інших людей.
 32. Я вважаю, що всім людям потрібно це розвивати. Третя складова емоційного інтелекту - емпатія - здатність розпізнавати емоції іншої людини. Часто жалість приймають за емпатію, але це далеко не те ж саме. Емпатія - це співчуття, вміння розділити емоцію іншої людини, при цьому не переносючи її на себе. ЕІ дуже важливий.
 33. Має бути, але регульована. Адже відчуваючи біль іншої людини, можеш якісніше їй допомогти. В той же час, треба вміти не поринати у ці почуття занадто сильно.
 34. Так, це може допомогти у запиті, з яким звернувся клієнт
 35. Звісно, це один із головних інструментів, відчувати свого клієнта на ментальному рівні
 36. На мою думку емпатія першочергова риса психолога, це запорука не лише гарних стосунків з близькими людьми, а й успіхів в роботі. Емпатійному психологу клієнти легше відкриваються, довіряють відповідно така робота є більш ефективною.
 37. Так. Щоб людини більше відкривалася та відчувала себе комфортніше. Щоб людина розуміла що її чують і розуміють.
 38. Психолог має співчувати але в жодному разі не переносити глибоко цю інформацію, тому я вважаю що психолог не повинен бути емпатом
 39. Маленька частка емпатії повинна бути, обов'язково, щоб мати змогу більш "глибоко" зрозуміти клієнта. Ну і не більше, він просто клієнт якому потрібна допомога.
 40. Так, звісно. Так як вони працюють з людьми, а це головна якість психолога.

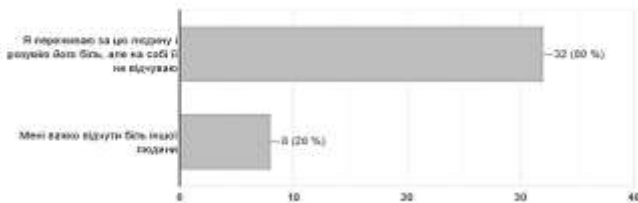
4. Як ви вважаєте, емпатійні прояви більш притаманні людям у віці (вибір декілька пунктів):



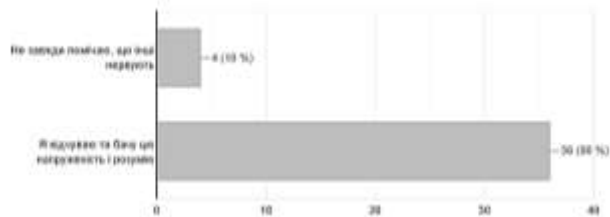
5. Чи завжди ви у життєвих ситуаціях проявляєте емпатичні здібності по відношенню до інших?



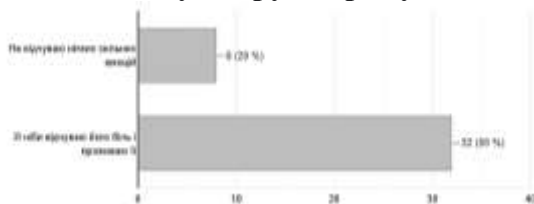
6. Якщо я бачу сильно засмучену людину або коли вона плаче:



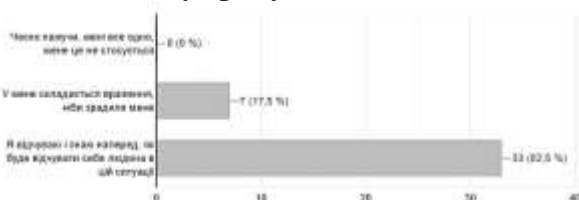
7. Якщо хтось нервує:



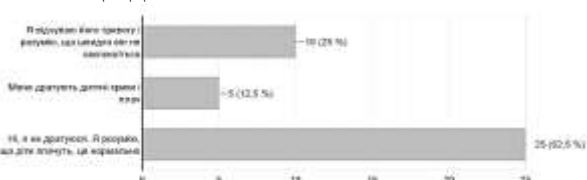
8. Якщо я бачу хвору тварину:



9. Коли я бачу зраду по відношенню до моїх друзів або знайомих:



10. Якщо дитина плаче:



Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		бойко	меграбяна	юсупов
N		80	80	80
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	17,05	21,20	42,53
	Стд. отклонение	4,950	6,132	13,047
Разности экстремумов	Модуль	,121	,140	,109
	Положительные	,121	,080	,109
	Отрицательные	-,104	-,140	-,096
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,087	1,256	,974
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,188	,085	,299

а. Сравнение с нормальным распределением.

б. Оценивается по данным.

Групповые статистики

Специальность	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
бойко гуманитарии	40	20,00	4,518	,714
	40	14,10	3,373	,533
меграбяна гуманитарии	40	24,35	4,353	,688
	40	18,05	6,072	,960
юсупов гуманитарии	40	45,90	11,498	1,818
	40	39,15	13,757	2,175

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
бойко	Предполагается равенство дисперсий	3,392	,069	6,619	78	,000	5,900	,891	4,125	7,675
	Равенство дисперсий не предполагается			6,619	72,168	,000	5,900	,891	4,123	7,677
меграб яна	Предполагается равенство дисперсий	8,008	,006	5,333	78	,000	6,300	1,181	3,948	8,652
	Равенство дисперсий не предполагается			5,333	70,714	,000	6,300	1,181	3,944	8,656
юсупо в	Предполагается равенство дисперсий	,886	,350	2,381	78	,020	6,750	2,835	1,106	12,394
	Равенство дисперсий не предполагается			2,381	75,617	,020	6,750	2,835	1,103	12,397

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа «Автопортрет»

Мета: усвідомлення власних особливостей.

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

Вправа «Комплімент»

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

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

Вправа «Хвиля що біжить»

Мета: розвиток вміння розрізняти силу і «якість» емоції

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

ЗАНЯТТЯ №3

Вправа «Список проблем»

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

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

Вправа «Магічний магазин»

Мета: розвиток вміння аналізувати стан інших, розвиток емпатії.

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

Вправа «Воскова палочка»

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

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

Продовження додатку П

Той, кого тільки що качали, стає в коло, з нього виходить черговий учасник, коло замикається і

т.д. В кінці обов'язково дати можливість учасникам розповісти про свої відчуття, поділитися ними.

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток навичок міжособистісного взаємодія, аналіз стану партнера.

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

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа «Вираз почуттів»

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

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

Вправа «Кімната»

Мета: аналіз стану інших людей, розвиток емпатії.

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

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

Вправа «Бачити те, що приховано»

Мета: розвиток позитивного мислення, аналіз стану партнера.

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

Вправа «Секрет вдячності»

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

Хід роботи: На аркуші паперу слід Записати всі ті, за що ви вдячні. Список повинен становитися НЕ менше 30 пунктів. Згадайте першу прогулянку з сім'єю, подумайте, що важливого зробили для вас друзі, а можливо ви вдячні просто за тих хто є у вас зараз; можливо за своїх домашніх тварин; тренерів та вчителів, які навчали вас в житті; може бути ви за щось вдячні школі; можливо, ви вдячні долі за якийсь випадок; подумайте про своє здоров'я; подумайте про ті, що у вас є цінного з майна; які у вас є здібності і таланти. Тут немає ніяких обмежень. Чим більше, тим краще.

ЗАНЯТТЯ №5

Вправа «Поміняйтеся місцями»

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

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

Вправа «Хороші і погані вчинки»

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

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

Вправа «Чудовий сад»

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

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

Вправа «Емпатійне слухання»

Мета: розвиток емпатії до співрозмовника.

Хід роботи: Його суть в тому, щоб вислухати людину в тому, що є важливим для нього і створити пропозицію, яка максимально точно передає те, що він відчуває при цьому. Пам'ятайте, що емпатія означає відкинути в сторону свої думки і відчуття, а потім зверніть увагу на те, що відчуває і про що думає ваш співрозмовник. Подумайте про щось сокровенне і має велике значення для вас. Розкажіть про це, Намагаючись максимально докладно описати ситуацію, при цьому не давайте підказок. Беріть паузи, під час яких ваш партнер скаже, про що ви думали і що відчували в минулий і справжній моменти. Повторіть вправу, помінявшись ролями. Пам'ятайте про те, що краще помилитися зі своїм припущення, ніж зовсім НЕ висловлювати його вголос. Також нічого страшного в тому, якщо ви перебільшили емоцію, яку відчуває людина - наприклад, назвете роздратування злістю, а злість гнівом. Ви вчитеся і тільки методом проб і помилок можна досягти серйозних успіхів.

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа «Рожеві окуляри»

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

Хід роботи: Психолог пропонує учням по черзі надягати рожеві окуляри, які пропускають тільки позитивні враження, і розповісти про... розмову із другом (подругою); відвідуванні кінотеатру (театру); заняття спортом; свою кімнату; себе самого (саму).

Рекомендації. Психолог повинен суворо стежити за тим, щоб розповідь була тільки позитивною за характером. Заохочується гумор.

Вправа «Колаж Дружба»

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

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

Вправа «Очі в очі»

Мета: розвиток довіри одне до одного та вираження почуттів.

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

Вправа «Розслаблення»

Мета: зняття напруги, розвиток слухання свого внутрішнього Я.

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

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа «Екстрасенс»

Мета: розвиток емпатійної особистості.

Хід роботи: У жартівливому ключі ведучий пропонує учасникам "повправлятися в екстрасенсорні здібності". Для цього кожен учасник по черзі повинен: а) розслабитися, відкинувшись у своєму кріслі або на своєму стільці; б) закрити очі; в) порахувати про себе до семи; г) під час рахунку спробувати викликати образ кого-небудь з учасників і вгадати його стан; д) після закінчення рахунку оголосити своє судження, не називаючи імен і не вказуючи на кого-то конкретно. Ведучий робить роз'яснення, повідомляючи, що судження може бути про все: про психічний стан кого-то з присутніх, про його думках, настрої щось зробити або не зробити. Ведучий першим показує приклад. Він закриває очі, вважає про себе до семи, потім відкриває очі і говорить щось на кшталт такого: Мені здалося, що у кого-то з учасників зараз сильно болить зуб. Мені було бачення, що відразу двоє учасників тренінгу не виспалися, їм дуже хочеться позіхнути. Як мені здається, комусь зараз дуже хочеться курити. Я думаю, у одного з нас вдома залишилася голодна кішка, і він про це переживає. Якщо вправа дуже сподобалася учасникам, його можна повторити і на наступний день.

Вправа «Малюємо почуття»

Мета: робота з почуттями; сприйняття усвідомленню мотивів поведінки.

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

Вправа «Емоційна скульптура»

Мета: розвиток почуттів та емпатії.

Продовження додатку П

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

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа «Естафета почуттів»

Мета: розвиток почуттів та глибоке розуміння один одного

Хід роботи: Сенс гри полягає в розвитку вміння користуватися мовою жестів, мімікою і пантоміма для ефективної невербальної комунікації та передачі пережитих емоцій. Група сидить у колі. Завдання полягає в тому, щоб передати по колу невербально - лише за допомогою міміки і жестів - заданий провідним почуття, емоцію. Перший гравець отримує від ведучого якесь вираження почуття, емоції. Всі інші гравці не бачать задуманого почуття, емоції, так як сидять з закритими очима. Отримавши завдання, перший гравець вирішує, як він може передати те ж почуття іншим способом, стосується свого сусіда рукою і, коли той відкриває очі - передає йому пантомімічно свій варіант того ж почуття.

Вправа «Зрозумій мене»

Мета: розвиток емпатії, вміння співпереживати

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

Вправа «Відображення почуттів»

Мета: розвиток емпатії, вміння співпереживати

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

ЗАНЯТТЯ №9

Вправа «Кінотерапія»

Мета: сприяння формуванню емоційної основи для розвитку емпатичних здібностей.

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

Обговорення:

1. Яке враження ви отримали від фільму?
2. Хто з вас зрозумів, в чому полягав сенс фільму?
3. Які основні думки ви вловили?
4. Як ви вважаєте, на який емоції був зроблений акцент?
5. Як ви вважаєте, на чому ґрунтуються відносини собаки і господаря?
6. Чому цей фільм міг стати популярним?
7. Що вам хочеться зробити після перегляду цього фільму?
8. Які емоції залишив цей фільм у вас?
9. Як ви вважаєте, чи вийшло у вас зрозуміти характер і почуття головного героя фільму?
10. Чи вийшло у вас зрозуміти емоції Хатіко?

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

Вправа «Оцінка результатів»

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

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

ЗАНЯТТЯ №10

Вправа «Асоціація»

Мета: емоційне та фізичне розкріпачення.

Встати в коло. Покладіть руки один одному на плечі. Привітно подивіться один на одного. Радісно посміхнетеся один одному і скажете: «Ти, індивідуальність!», Додайте при цьому свої асоціації з яскравими особистостями, наприклад з політичними діячами, кіноакторами, історичними особистостями або літературними персонажами.

Будь-який з вас має право запитати, чому саме з цією особою або героєм ви асоціюєтеся у вашого партнера. Раджу записати все, що вам скажуть під час привітань. Це цікавий матеріал для осмислення. А дійсно, чому, наприклад, вас зв'язали з образом Пітер Дінклейдж, або Червоної Шапочки?

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: розвиток уміння визначати свої особистісні особливості.

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

Вправа «Портрет»

Мета: формування умінь розпізнавання особистості по портретним описовим характеристикам; придбання навичок порівняльного аналізу персонажів між собою.

Кожен учасник протягом 5-7 хвилин малює ескіз "психологічний портрет" будь-кого з членів групи. Вказувати на ознаки, особливо зовнішні (зріст, статура тощо), за якими можна відразу дізнатися конкретної людини, не можна. У портреті має бути не менше 10-12 рис характеру людини, звичок, її особливостей, що характеризується саме цієї людини.

Потім кожен виступає з інформацією перед групою, а інші учасники намагаються визначити, чий це портрет. можливо зіставлення різне бачення членами групи одного і того ж людини.

Вправа «Рефлексія заняття»

Закінчення додатку П

Коментар ведучого: «У кожного з вас є можливість висловити свої враження, поставити будь-якій людині питання або сказати йому те, що не встиг під час занять: «Мені найбільше сподобалося, як ти (звертаючись до когось із членів групи) ...»; «Мені не сподобалося, що ...».

Процедура може бути організована в мікрогрупах по 7-8 чоловік. Але в цьому випадку обов'язково провести обговорення висновків та вражень з кожним з них у колі. Це буде своєрідна розрядка, яка необхідна учасникам перед завершенням занять. Вона допомагає зняти набуті непорозуміння, питання, дрібні образи чи можливі конфлікти.

Питання:

Яка вправа зробило на вас найбільший вплив?

Хто з членів групи був сьогодні найближче до мети тренінгу?

Наскільки вільно ви себе почували?

Поведінка кого з учасників вам заважало або допомагало вам?