

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Слободенюк Олександри Володимирівни

УДК 159.923:378.091.3

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Емпатія як чинник професійного розвитку студентів-психологів

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практика психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

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

О.В. Слободенюк

Керівник роботи

Якобчук Валентина Павлівна

кандидат економічних наук, професор

кафедри економічної теорії,

інтелектуальної власності та публічного

управління

Науковий консультант

Гречуха Ірина Анатоліївна

доктор філософії (спеціальність

«Психологія»), доцент кафедри психології

Житомир – 2024

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 2024 року

Завідувач кафедри психології

Литвинчук А.І. _____ кандидат психологічних наук, доцент

(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти Слободенюк Олександра Володимирівна
захистив кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Слободенюк О. В. Емпатія як чинник професійного розвитку студентів-психологів. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню емпатії як чинника професійного розвитку студентів-психологів. Результати теоретичних та емпіричних наукових пошуків підтвердили, що емпатія є важливим чинником професійної діяльності студентів-психологів. В результаті емпіричного дослідження було встановлено, що у 5,02 % досліджуваних студентів-психологів низький рівень емпатії, 16,67% респондентів показали середній рівень емпатії, 58,31% – показав високий рівень, та 20% – досліджуваних показали дуже високий рівень емпатії. Студенти – психологи переважно мають високий рівень прояву емпатії, жодний досліджувани не виявив дуже низького рівня емпатії.

Загалом у структурі аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів з різним рівнем розвитку емпатії вираженими є аспекти *пов'язані з емоційним інтелектом* («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта», «розвиток емоційного інтелекту», «саморефлексія»); *пов'язані з емоційним контролем* («стриманість»), «емоційна стриманість»); *пов'язані з прийняттям*. («безумовне прийняття»); *пов'язані з комунікацією* («довірливі стосунки з клієнтом», «вміння вислухати») та *пов'язані з розумінням себе* («саморефлексія»).

Емпатію можна формувати і розвивати в процесі професійної підготовки студентів під час проходження ними виробничої практики за програмою, спеціально розробленою для набуття відповідних навичок взаємодії як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Ключові слова: емпатія, емоційний інтелект, співчуття, співпереживання, рівень емпатії, професійна діяльність психолога.

ANNOTATION

Slobodeniuk O. Empathy as a factor in the professional development of psychology students. - Qualification work on the manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 «Psychology», EP «Practical Psychology». – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work is devoted to the study of empathy as a factor in the professional development of psychology students. The results of theoretical and empirical scientific research confirmed that empathy is an important factor in the professional activity of psychology students. As a result of the empirical study, it was found that 5.02% of the studied psychology students have a low level of empathy, 16.67% of the respondents showed an average level of empathy, 58.31% showed a high level, and 20% of the studied showed a very high level of empathy. Psychology students mainly have a high level of empathy, none of the studied showed a very low level of empathy.

In general, in the structure of aspects of a psychologist's professional activity that are influenced by empathy in psychology students with different levels of empathy development, the following aspects are expressed: emotional intelligence ("emotional intelligence", "understanding the client's emotions", "development of emotional intelligence", "self-reflection"); emotional control ("restraint", "emotional restraint"); acceptance ("unconditional acceptance"); communication ("trusting relationship with the client", "the ability to listen") and self-understanding ("self-reflection").

Empathy can be formed and developed in the process of professional training of students during their industrial practice according to a program specially designed to acquire appropriate interaction skills both in everyday life and in professional activity.

Keywords: empathy, emotional intelligence, compassion, empathy, level of empathy, professional activity of a psychologist.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ У ПСИХОЛОГІЇ	11
1.1 Підходи до дослідження емпатії в українській та зарубіжній психології	11
1.2. Особливості розвитку емпатії в онтогенезі	14
1.3. Психологічні особливості розвитку емпатії студентів-психологів	17
Висновок до розділу 2.....	16
РОЗДІЛ 2	19
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	19
2.1 Методичні підходи до дослідження розвитку емпатії у студентів-психологів	19
2.2. Психологічний аналіз чинників розвитку емпатії студентів-психологів	22
2.3. Методи та організація дослідження	25
Висновок до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	28
3.1. Психологічні особливості емпатії як чинника професійного розвитку студентів-психологів	28
3.2. Рекомендації студентам-психолога щодо розвитку емпатії в професійній діяльності	46
Висновок до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження емпатії практичних психологів та її трансформацій на різних стадіях професійного становлення є важливим для попередження емоційного вигорання фахівців, збереження їхнього психологічного здоров'я. Особливого значення набуває емпатія в структурі професійних здібностей практичного психолога, і відповідно звертає на себе увагу в процесі підготовки студентів – майбутніх психологів.

Емпатія як важлива складова особистості має гендерні особливості, біологічну, соціокультурну детермінацію і можливість розвитку. Емпатія сприяє розвитку міжособистісних відносин і стабілізує їх, дозволяє надавати підтримку партнеру не тільки у звичайних, а й у важких екстремальних умовах, коли він особливо її потребує. Також ці якості співвідносяться з вимогами професійної та особистісної компетенції професій сфери «людина-людина».

У науковій літературі існують різні підходи до визначення емпатії як властивості особистості як емпатія, зокрема: Е. Абрамсон, Т. Балкін, І. Бех, Л. Журавльова, Дж. Закі, В. Кілгор, М. Кезер, В.Киричок, К. Роджерс, Е. Тітченер, О.Пархоменко, О.Саннікова, А. Сичевський, О.Смірнова, Є. Суботський, С. Ходжес, Я. Чаплак К. Шуман, В. Штерн; визначення якісної природи емпатії (Т. Гаврилова, Ю. Гіппенрейтер, Р. Карамуратова, М. Муканов, М. Обозов); вивчення зв'язку структурних характеристик емпатії з різними психічними процесами і психологічними особливостями особистості (О. Бодальов, Л. Виговська, О. Дашкевич, С. Єршов, Г.Михальченко, О. Саннікова, І. Юсупов); дослідження процесуального характеру емпатії (В. Агєєв, С. Борисенко, А. Ковальов, М. Пашукова, Л.Стрелкова).

Е. Тітченер зазначав, що емпатія – це здатність людини розглядати ситуацію з позиції співрозмовника й емоційно відчувати його емоційний стан.

А. Меграбян трактує поняття емпатії як «емоційний відгук людини на хвилювання інших, що виявляється у співчутті та співпереживанні».

Е. Балашов розглядає емпатію як комплексну властивість, що проявляється в розумінні внутрішнього світу іншої людини, емоційному залученні в її життя і виконує регульовальну, комунікативну і життєзабезпечувальну функцію.

Дослідники К. Шумана та Дж. Закі стверджують, що рушійною силою культивування емпатії може бути бажання розвивати емпатію. Науковці виявили, що люди можуть докладати емпатійних зусиль – ставити запитання та довше вислуховувати відповіді – у ситуаціях, коли вони відчують себе не такими, як хтось, а, насамперед, якщо вони вірять, що емпатію можна розвинути за допомогою зусиль.

Емоційний інтелект та емпатія є необхідними професійними якостями психолога, адже, з огляду на емоціогенний характер професійної діяльності, необхідними є здібності, які дозволяють психологу здійснювати емоціонально-вольову регуляцію, розпізнавати емоційний стан оточуючих, бути компетентним у міжособистісних стосунках і зберігати власне психологічне благополуччя.

В. Бойко виділив компоненти емпатії такі як: раціональний, емоційний та інтуїтивний. Раціональне виявляється в спостережливості за іншим; всі психічні процеси спрямовані на іншого; має місце інтенсивна аналітична переробка інформації про іншого, яка поступає одночасно по різних сенсорним каналам. Емоційне виражається у співпереживанні; основний засіб – емоційне асоціювання. Інтуїтивний – зводиться до підсвідомої обробки інформації про людину; основа – несвідоме співставлення отриманої інформації з минулим досвідом.

Таким чином, емпатія – це форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, що дозволяє подолати її психологічний захист та досягнути причини й наслідки прояву її психічних особливостей (властивостей, станів, реакцій).

Соціальна і практична значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Емпатія як чинник професійного розвитку студентів-психологів».

Мета дослідження: проаналізувати психологічні особливості розвитку емпатії студентів-психологів.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставлено такі **завдання**:

1. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку емпатії студентів-психологів.
2. Проаналізувати психологічні особливості розвитку емпатії студентів-психологів.
3. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії в студентів-психологів у професійній діяльності.

Об'єкт дослідження: розвиток емпатії студентів-психологів.

Предмет дослідження: особливості розвитку емпатії студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження: індивідуально-типологічні характеристики особистості будуть впливати на рівень розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів у професійній діяльності.

Теоретико-методологічна база дослідження: основні положення про розвиток емпатії (Е. Абрамсон В.Бойко, О. Бодальов, Т.Гаврилова, Л.Журавльова, , Дж. Закі, К.Роджерс, О.Санніков, А.С. Сичевський, В. Штерн, С. Ходжес, К. Шуман І.Юсупова); положення про розвиток особистості у дорослому віці (В. Дружинін, Л. Виготський, Г. Костюк, І. Бех, М. Боришевський, Д. Ельконін, М.Мірошніченко, Т.Титаренко).

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення наукових літературних джерел. Для отримання емпіричних даних було використано спрямований асоціативний експеримент з подальшим застосуванням факторної стратегії аналізу та методики «Тест на визначення емпатії» Л. Журавльової.

Дослідження проводилось впродовж 2024-2025 навчального року. Загальна вибірка складатиме 60 осіб студентів-психологів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

- *розширено* теоретичні уявлення про проблему психологічних особливостей розвитку емпатії студентів-психологів;
- *уточнено* теоретичний зміст понять «емпатія», «емоційний інтелект» «співчуття», «співпереживання», «дзеркальні нейрони»».

Практичне значення: результати дослідження допоможуть виявити детермінуючі фактори та механізми розвитку емпатії. Отримані дані можуть бути використані в просвітницькій, корекційній та розвитковій роботі психологів та студентів-психологів, що допоможе забезпечити адекватний розвиток усіх сфер пов'язаних з емпатією, оптимізацію міжособистісної взаємодії та соціально-психологічну адаптацію.

Апробація та впровадження результатів дослідження Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях:

1. Науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2024» (Житомир, Україна; 12 грудня 2024 року).

2. Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (м. Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 року.)

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Слободенюк О.В. Психологічні особливості розвитку емпатії студентів-психологів. *«Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м.Львів, Україна-м.

Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 р.) URL:
<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5089/>

2. Слободенюк О.В. Пплив емпатії на професійну діяльність студентів-психологів. *Студентські наукові читання-2024 : Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 12 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

3. Слободенюк О.В. Емпатія як чинник професійного розвитку студентів-психологів . *Студентські наукові читання-2024 : Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 12 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури (70 найменування) та 4 додатки. Основний зміст роботи викладено на 54 сторінках (загальний обсяг роботи – 67 сторінок). У роботі міститься 5 рисунків та 14 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Підходи до дослідження емпатії в українській та зарубіжній психології

Розвиток емпатії є важливим компонентом розвитку особистості, формування культури міжособистісних стосунків та вміння керувати власними почуттями і переживаннями. Емпатія має особливе значення у формуванні професійної компетентності практикуючих психологів і тому перебуває у фокусі уваги в процесі підготовки студентів - майбутніх психологів. Формування професійної компетентності значною мірою залежить від характеру майбутнього фахівця, його мотивації, мотивів та інших характеристик, і завданням навчальних закладів є створення умов для такого формування.

Поняття "емпатія" вперше ввів Т. Ліппс, який розглядав її як особливий вид розпізнавання природи суб'єкта та об'єкта. Цей вчений стверджував, що механізмом емпатії є проекція, коли суб'єкт виявляє емпатію по відношенню до об'єкта і проектує на нього своє "Я", і що цей процес спрямований на відображення своїх почуттів.

Дж. Мід визначав емпатію як здатність прийняти роль іншого, при цьому акцент зміщується на емоційні реакції для розуміння іншого. Характерно, що в такому розумінні до афективного компонента додається когнітивний компонент.

А.Сопіков та Т.Гаврилова поділяють емпатію на такі види:

1) Емоційна (афективна) емпатія, під якою розуміється емоційний відгук на прояв емоцій іншої людини (зараження емоціями іншої людини, здатність відчувати емоційне благополуччя або неблагополуччя іншої людини);

2) когнітивний – розуміння емоційних переживань, розуміння внутрішніх станів інших людей, здатність прогнозувати емоційні реакції інших людей;

3) поведінковий – співпереживання та співчуття [14].

Емпатія може бути спрямована на себе або на інших. Емпатією, спрямованою на себе, називають емпатію, коли людина відчуває дискомфорт або особистий дистрес. Це відбувається в ситуаціях, коли сприйнятий стан іншої людини викликає напругу і фрустрацію власних міжособистісних потреб емпата, роблячи його емоційно вразливим. При цьому людина переживає емоції, подібні до емоцій об'єкта емпатії, але спрямовані на себе. Це відображається на їх змісті: людина переживає або те, що може статися з нею в майбутньому, або те, що сталося з нею в минулому. Переживання, спрямовані на себе, допомагають полегшити особистий дистрес і відновити психологічне благополуччя людини. Переживання виконують захисну функцію [66].

Таким чином, людина може використовувати когнітивні процеси мислення для пояснення психічних станів інших людей. У цьому сенсі когнітивна емпатія більше схожа на навичку: люди вчаться розпізнавати і розуміти емоційні стани інших як спосіб обробки почуттів і поведінки.

І. Юсупов вважає, що афективні та когнітивні емпатійні реакції доповнюють одна одну і взаємодіють, коли бракує інформації про об'єкт емпатії. Емпатія включає низку процесів, серед яких як автоматичні афективні реакції, так і вивчені концептуальні міркування. Важливо, щоб психологи були здатні викликати одну або обидві емпатійні реакції, залежно від контексту та ситуації.

Вважається, що емпатія розвивається природним чином, якщо батьки налаштовані на енергетику своєї дитини та відчують її емоційний стан. Цей емоційний зв'язок створює резонанс між батьками і дітьми, під час якого вони відчують почуття єдності. У такому глибоко взаємному стані діти вперше відчують емпатію.

Критеріями для визначення типу і форми емпатії є, наприклад, такі:

1) початок емпатії (на основі цього критерію виділяють глобальну емпатію, егоцентричну емпатію і просоціальну емпатію);

2) диспозиційна емпатія (особистісна та ситуативна емпатія);

3) рівні розвитку емпатії (рудиментарна рефлексивна та особистісна емпатія). Ці критерії визначення форми емпатії як спрямованості емпатійного переживання пов'язані із загальною спрямованістю особистості та її ціннісними орієнтаціями. За цим критерієм емпатію можна поділити на співчуття та співпереживання.

На етапі розвитку сучасної психології емпатія та її еквіваленти - емпатійне переживання, симпатія і співчуття - вивчаються низкою психологічних шкіл і напрямів, пов'язаних з питаннями спілкування, розвитку особистості та вивченням взаємодії в різних видах діяльності. Емпатія вважається важливим елементом морального розвитку людини. Вона вважається ефективним засобом розкриття і засвоєння внутрішньої природи моральних відносин і культивованих естетичних норм. Емпатія сприяє розвитку гуманних стосунків та альтруїстичної поведінки. Емпатійне співчуття та співпереживання виступають опосередковуючими мотивами в діяльності, спрямованій на допомогу іншим. Емпатія розглядається як засіб контролю агресії в людях. І, нарешті, емпатія є необхідною умовою розвитку особистості, емоційної зрілості та міжособистісного розуміння.

К. Роджерс вважав емпатію першою необхідною умовою для розвитку особистості, але потім поставив на перше місце конформність. Емпатія - це процес, який включає чутливість до емоційного стану інших, співпереживання, усвідомлення, когнітивне структурування емоційних аспектів і мотиваційні установки на допомогу тим, хто її потребує [50;70].

В. Франкл розуміє поняття емпатії як співчуття людини до інших. При цьому він наголошує на необхідності визнавати відмінності інших з любов'ю. Водночас "любов" для В. Франкла означає визнання права інших на індивідуальне існування.

В. Бойко стверджує, що в структурі емпатії є кілька каналів:

1) раціональний канал: концентрація уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на сутності іншої людини, тобто на її стані, проблемах, поведінці та проявах спонтанного інтересу до іншої людини;

2) емоційний канал емпатії: здатність об'єкта емпатії емоційно резонувати з іншою людиною, тобто співпереживати та брати участь

3) інтуїтивний канал емпатії, який вказує на здатність суб'єкта бачити поведінку іншої людини наскрізь і діяти в ситуаціях, коли бракує вихідної інформації про партнера, покладаючись виключно на підсвідомий досвід. На рівні інтуїції відбувається доповнення та узагальнення різноманітної інформації про партнера.

1.2. Особливості розвитку емпатії в онтогенезі

Розвиток емпатії в онтогенезі прогресує від рудиментарних форм до більш досконалих. З розвитком рухів і мовлення емпатичні симптоми у дітей стають більш різноманітними і незалежними від дорослих. Спостерігаються випадки афективних реакцій та альтруїзму, і вважається, що ця здатність розвивається у дітей раннього віку під впливом формування мотивів, спрямованих на інших і пов'язаних з бажанням приносити користь іншим.

Емпатія є одним з найважливіших чинників формування просоціальних моделей поведінки. За даними низки міжнародних досліджень, міркування та поведінка дітей у ранньому підлітковому віці значною мірою відображають моральні норми, які вони засвоїли на попередніх етапах розвитку. Оскільки емпатія дозволяє їм розуміти проблеми інших на емоційному, а не на раціональному рівні, підлітки з хорошою емпатією мають більше шансів бути успішними в спілкуванні, ніж діти, у яких ця здатність відсутня або недорозвинена.

Вивчаючи філогенез емпатії, дослідники говорять про те, що біологічною передумовою розвитку емпатії є емоційне ставлення до однолітків. Саме це емпатійне ставлення дозволяє дитині реагувати на материнські заклики і мати психологічну та фізіологічну єдність з матір'ю.

Симбіотична емпатія, що проявляється в любові матері до немовляти і любові немовляти до матері, є основою для ситуативної та особистісної комунікації. У процесі здорового онтогенезу емпатичне "Я" розвивається протягом перших двох років життя. Своєю турботою і мовчазним прийняттям мати допомагає дитині відчувати, що вона є об'єктом любові, прихильності, турботи і ніжності.

Емпатична дитина не завдає особливих проблем чи переживань батькам або вчителям, але коли виникають внутрішньоособистісні конфлікти, які продовжують викликати негативне ставлення до інших, для неї характерне приховування почуттів, зациклення на отриманих образах, пасивні протести та дистанціювання від інших. Діти, які зазнають поразки і не досягають своїх бажань у ситуаціях спільної діяльності, запам'ятовують такі ситуації і накопичують негативний досвід.

Однак у структурі емпатії між дітьми з високим і низьким рівнем емпатії є схожість. Як надмірне домінування (у високоемпатійних дітей), так і недорозвиненість (у низькоемпатійних) емоційного, когнітивного, поведінкового чи прогностичного компонентів емпатії може порушити баланс емпатійної структури, спотворити її розвиток і навіть спричинити її виродження в інші явища та риси особистості. Наприклад, пасивність, покірність, конформність і байдужість призводять до емоційного вигорання, коли людина занадто часто порушує власні особистісні кордони [20].

Л. Ткачук наводить приклад особистісного викривлення, що ґрунтується на дисбалансі емпатійних структур. Це жорстока поведінка одного підлітка, який проявляє садизм по відношенню до іншого підлітка. Садист відчуває страждання жертви і в той же час відчуває задоволення і насолоду від споглядання агонії жертви. Його досвід має протилежний стиль, ніж досвід об'єкта насильства. Токачук називає це вираженням егоїстичного співчуття або псевдоспівчуття у всіх його формах, починаючи від співчуття, зловтіхи від усвідомлення страждань інших, від наміру протидії до фактичної протидії

і навіть садизму по відношенню до інших. Репрезентації егоїстичної емпатії відбуваються на тлі негативного та гнівного ставлення до людей.

Науковець стверджує, що в підлітковому та юнацькому віці емпатія може проявлятися у всіх своїх формах, розвиватися до найвищого рівня і визначати просоціальну або, навпаки, антисоціальну поведінку людини, залежно від особливостей ціннісно-сислової сфери особистості [56].

Передумовами розвитку здатності розуміти емоції та керувати ними є функціональна асиметрія мозку, темперамент, когнітивні здібності та когнітивний стиль.

Функціональна асиметрія мозку: домінування правої півкулі пов'язане з невербальним інтелектом, що сприяє точності емоційного слуху (розпізнавання емоцій за забарвленням мови).

Зокрема, А. Пачіна виявив, що люди художнього типу мають більш розвинену емпатію, ніж люди "мислячого" типу, і більш чутливі до сприйняття емоційного контексту вимовлених слів.

Такі риси темпераменту, як нервовість та екстраверсія, взаємопов'язані з емоційним інтелектом як особистісною рисою. Емоційна стабільність допомагає людям розуміти власні емоції, але ускладнює інтерпретацію емоцій інших людей. Екстраверсія пов'язана з розумінням емоцій інших та управлінням власними емоціями.

Когнітивні здібності (сенсорні канали сприйняття): кінестетики виявляються більш емпатичними, ніж аудіали, і більш раціонально реагують на емоційний вплив інших людей [48].

Когнітивний стиль: найменш успішними в розпізнаванні емоційних станів інших є ті, хто перебуває в зоні між полюсами польово-залежного та польово-незалежного когнітивних стилів. Полезалежні та мультизалежні люди успішно розпізнають емоційні стани інших людей за "експресією" – засобом, за допомогою якого вони ідентифікують себе з об'єктом емоційного розпізнавання, а мультизалежні – за "фоном" – засобом, за допомогою якого вони виокремлюють важливі для розпізнавання елементи з фону.

1.3. Психологічні особливості розвитку емпатії студентів-психологів

У сучасних умовах швидкої зміни поглядів на різні аспекти життя суспільства особливо важливим є переосмислення пріоритетів підготовки молоді до життя та праці. Відповідно до цього змінюються і вимоги до професійної підготовки майбутніх психологів. Однією з найважливіших моральних вимог до психологів є те, що вони завжди повинні бути готові надати емоційну підтримку і ставитися до будь-якої людини як до особистості, оскільки це визначає гуманізм їхньої професії. Виявлення наявності та закономірностей розвитку емпатійних рис у студентів-психологів є умовою формування професійної ідентичності.

Емпатія відіграє важливу роль у наших соціальних взаємодіях і є особливо важливою в сучасному світі, де рівень соціальних контактів і взаємодії досяг високого рівня. Саме тому емпатія набуває все більшого значення сьогодні [22].

Поняття емпатії тісно пов'язане з темою емоційного інтелекту. Емпатія – це розуміння почуттів, емоцій і психічних станів іншої людини у формі співпереживання. Сьогодні науковці виділяють чотири основні підходи до розуміння поняття емпатії: 1) стеження за емоційною поведінкою інших та переживання їхніх емоційних станів; 2) емпатія як когнітивний процес, здатність розуміти та осягати внутрішній світ інших і ставити себе на їхнє місце; 3) комплексна афективно-когнітивна емпатія як процес; 4) комплексна афективно-когнітивна емпатія як процес; 5) емпатія як системне утворення, взаємодія емоційних, когнітивних і поведінкових елементів (Гаврилова Т. П., 2005). Емоційний інтелект та емпатія є необхідними професійними якостями для психологів. Це пов'язано з тим, що, зважаючи на емоційний характер професійної діяльності, психологам необхідно вміти здійснювати емоційно-вольову перебудову, розпізнавати емоційні стани інших людей, бути компетентними у міжособистісних стосунках та підтримувати власне психологічне благополуччя [29].

Емпатія є однією з основних соціальних емоцій і в своїй найпростішій формі визначається як здатність людини емоційно реагувати на почуття інших людей. Вона передбачає суб'єктивне сприйняття інших, проникнення в їхній внутрішній світ і розуміння їхніх переживань, думок і почуттів. Емпатія як комунікативна риса особистості молодої людини допомагає вирішувати глибинні людські проблеми та відкриває нові можливості ефективніше впливати на інших у спілкуванні. Емпатія є однією з переважних форм міжособистісних стосунків, що виявляється в прагненні запропонувати допомогу і підтримку іншим та в співпереживанні.

Висновок до розділу 1

Отже, можна зробити висновок, що розвиток емпатії є важливим компонентом розвитку особистості, формування культури міжособистісних стосунків та вміння керувати власними почуттями і переживаннями. Емпатія має особливе значення у формуванні професійної компетентності практикуючих психологів і тому перебуває у фокусі уваги в процесі підготовки студентів - майбутніх психологів. Емпатія є однією з основних соціальних емоцій і в своїй найпростішій формі визначається як здатність людини емоційно реагувати на почуття інших людей.

Розвиток поняття емпатії в психології є суперечливим і неоднозначним, починаючи від розуміння її як реакції на емоції до розуміння як емоційно-когнітивного процесу розуміння внутрішнього світу інших людей. Вона варіюється від розуміння її як реакції на емоції до розуміння її як емоційно-когнітивного процесу розуміння внутрішнього світу інших людей. На сучасному етапі науковці зосереджуються на оновленні цього визначення та диференціації його складових.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методичні підходи до дослідження розвитку емпатії у студентів-психологів

Т.Гаврилова, Ю. Гиппенрейтер (2002), Т.Корякіна проводили мета-дослідженнями емпатії, згідно яких було виділено багато етапів дослідження емпатії. Виявлено спроби пояснити природу емпатії як психологічного феномену. Під час першої фази емпатія розглядається як емоційний феномен і його опис використовували емоційні терміни процесу, тому емпатія розуміється як емоційна реакція. Сигнал, що передає емоційні переживання іншої людини, в секунду стадії емпатія визначається як афективний когнітивний феномен. Регулювання емоційних реакцій на переживання інших. Це пов'язано з відображенням його внутрішнього стану і думок. За своєю природою емпатія визначається як допомога, альтруїстична поведінка в результаті досвіду [4;14;15].

Психолог В.Бойко вважає, що емпатія та емпатійне ставлення використовуються людьми для впливу на інших. Іншими словами, відкритість людини до прояву емпатії у спілкуванні дозволяє нам ідентифікувати її особистість і використовувати її у власних цілях. Цей науковець розглядає поняття емпатії як форму раціональної, емоційної та інтуїтивної рефлексії на інших людей. Це дає можливість подолати психологічні захисти людини, дізнатися про її особливості, стани та реакції, а також спрогнозувати і відповідним чином вплинути на її поведінку. При цьому В.Бойко не заперечує, що глибока емпатія існує, але тільки тоді, коли є щира симпатія до інших. На думку В.Бойка, структура емпатії складається з шести елементів. Це раціональний, емоційний та інтуїтивний канали, установки, які сприяють або перешкоджають емпатії, проникаюча здатність в емпатії та ідентифікація в емпатії.

В. Бойко розробив методику діагностики рівня емпатичних здібностей, яка призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. Емпатія передбачає осмислене уявлення внутрішнього світу партнера, вона швидше і легше виникає у разі подібності поведінкових та емоційних реакцій.

Важливою умовою емпатії є якісні характеристики спілкування, зокрема рівень комунікативного контролю. Це визначається за методикою діагностики самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера. Методика призначена визначення вираженість комунікативного контролю. Комунікативні навички включають. Комунікативні навички включають вміння створювати доброзичливу атмосферу, розуміти проблеми інших. Дані характеристики можна визначити за допомогою наступних тестів (Тест 1 і Тест 2).

Тест 1 складався з 25 ситуацій, в яких піддослідний відчував би певну фрустрацію при спілкуванні з будь-якою іншою людиною; наскільки добре випробовувані вміють вести діалог.

У тесті 2 необхідно було обрати одну з 5 запропонованих відповідей (майже завжди; у більшості випадків; іноді; рідко; майже ніколи) на 10 питань, з результатами яких ми отримали кількісний вираз того, наскільки розвинуто вміння слухати у досліджуваних. Такі характеристики емпатії, як раціональні канали емпатії, емоційні канали емпатії та інтуїтивні канали емпатії.

Виявлено, що характеристики емпатії, такі як раціональні канали емпатії, емоційні канали емпатії, інтуїтивні канали емпатії, установки, що сприяють емпатії, проникнення емпатії та ідентифікація в емпатії, різняться між респондентами.

Ідентифікація в емпатії визначалася за методикою діагностики рівня емпатійної компетентності В. Бойка [59].

Виявлення рівня емпатійної компетентності здійснювалося за методикою діагностики рівнів емпатійної компетентності В. Бойка. Серед кількісних та виявити загальний рівень емпатії досліджуваних. Суть

діагностики полягає в опитуванні. 36 тестових питань, на які необхідно було відповісти "так" або "ні", обробці та інтерпретації результатів.

Дослідження проводилося згідно з методичним "ключем".

Рівень вираженості емпатії нами було виявлено за методикою дослідження рівня емпатійних тенденцій І. Юсупова. Для виявлення емпатійних тенденцій досліджуваним запропонується перелік з 36 тверджень, на які вони мали відповісти одним з 5 поданих варіантів відповідей: не знаю; ні, ніколи; іноді; часто; майже завжди; так, завжди.

У відповідності з обраним варіантом, при обробці присвоювалися бали від 1 до 5, сумарний показник яких становить рівень емпатійності: дуже високий; високий; нормальний; низький та дуже низький. (проблеми сучасної психології).

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» емпатії (BEES). Опитувальник був розроблений А.Мехрабіаном і модифікований Н. Епштейном. Згідно з А. Мехрабіаном, емоційна емпатія - це здатність співпереживати іншим, відчувати те, що відчувають інші, переживати ті ж емоційні стани та ідентифікувати себе з іншими. Дослідження показали, що емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я та соціальною адаптованістю людини і відображає ступінь розвитку навичок міжособистісного спілкування [44].

Методика "Шкала емоційного відгуку" дозволяє проаналізувати такі параметри, як загальні емпатійні тенденції суб'єкта, рівень вираженості здатності емоційно реагувати на переживання інших і ступінь відповідності/невідповідності за знаком переживанням людини, якій співпереживає суб'єкт емпатії. Об'єктом емпатії є соціальна ситуація або людина, з якою досліджуваний може співпереживати у повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 відкритих відповідей, як прямих, так і зворотних. Досліджуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожною з них. Шкала відповідей (від "повністю згоден" до "повністю не згоден") дозволяє висловити відтінки ставлення до кожної ситуації

спілкування. Порівняно з оригінальною версією, шкалу відповідей було дещо змінено, а також створено таблицю для переведення сирих балів у стандартні [47].

Отже, можна сказати, що емпатія це інтегральна якість особистості з необхідними характеристиками когнітивного, емотивного й дієвого рівнів, що детермінована самоконтролем у спілкуванні, навичками гарного співрозмовника та слухача, комунікативними вміннями, наявністю нормального рівня вираженості тривожності й нервово-психічної стійкості. Для ефективного дослідження емпатії варто застосовувати комплексну діагностику, яка дасть можливість дослідити явище глибинно та різносторонньо.

2.2. Психологічний аналіз чинників розвитку емпатії студентів-психологів

Емпатія є широко визнаною невід'ємною частиною всіх типів клієнтоцентрованої терапії.

У медичній практиці клієнти, яким бракує емпатії та співчуття під час догляду, можуть навіть подати до суду за недбалість або змінити терапевта. Щоправда, самі представники підтримуючих галузей мало усвідомлюють важливість звернення цих почуттів до себе. Тоді як співчуття до інших розглядається як чесноту співчуття до себе часто неправильно розуміють як егоїзм або надмірний егоцентризм. Швидше, вона повинна бути одним з головних факторів ефективної роботи психолога, запобігаючи їх появі [26;27;28].

Л. Грінберг і Р. Елліот виділили п'ять форм емпатичної реакції, які психологи можуть використовувати в роботі з клієнтами: розуміння, виклик, дослідження, гіпотези та пояснення. Зрозуміти означає, що психолог намагається прийняти або зрозуміти позицію клієнта та передати це розуміння. Завдання передбачає, що психолог допомагає клієнту висловити та яскраво пережити свої емоції та ситуації. Дослідження показують, що

психологи можуть допомогти Змусьте клієнтів розглянути та зосередитися на аспектах своєї ситуації, які вони зараз можуть досліджувати менше і враховано. Нарешті, психолог використовує свій погляд на досвід клієнта (інтерпретацію), щоб надати клієнту потенційний попередній аналіз його або її досвіду (гіпотеза) або нову інформацію [65].

С. Ходжес, М. Майерс поділяють емпатію на емоційну емпатію та когнітивну емпатію. Емоційна емпатія складається з трьох окремих компонентів:

- 1) переживання тих самих емоцій, що й інші люди;
- 2) особистий дистрес – стосується власного досвіду у відповідь на сприйняття досвіду інших;
- 3) співчуття до інших. Щоб пояснити це, вони спиралися на дослідження нейробіологів про «дзеркальні нейрони», які спрацьовують, коли люди спостерігають і відчувають емоції.

Другий вид емпатія – пізнання – відображає ступінь, до якого людина сприймає та розуміє емоції інших. Когнітивна емпатія передбачає «повніше й точніше розуміння змісту думок іншої людини, зокрема про свій досвід». Таким чином, люди можуть використовувати когнітивні процеси мислення для інтерпретації психічних станів інших. У цьому сенсі когнітивна емпатія більше схожа на навичку: люди вчаться ідентифікувати та розуміти емоційний стан інших. спосіб боротьби з емоціями і поведінка [27; 65;].

Н. Губи і Ж. Гладких відносять до психологічних чинників розвитку емпатії на мікрорівні, окрім особистого життєвого досвіду спілкування та взаємодії, стиль дитячо-батьківських відносин, сформовані психологічні особливості особистості. Найважливішим чинником автори вважають позитивну ідентичність. Здібність до наслідування, вміння поставити себе на місце іншого як неодмінна умова успішної емпатії дає можливість на фоні позитивного емоційного стану проникати у світ невизначеності іншої людини або проблемної ситуації [17].

Емпатія відіграє багато важливих функцій у професії психолога. По-перше, це дозволяє психологам краще усвідомлювати стан своїх клієнтів, спираючись на їх власні емоційні реакції, інформуючи таким чином свої подальші дії. По-друге, емпатія сприяє встановленню доброзичливого стосунку між психологом і клієнтом у процесі психологічного консультування, вихованню довіри. Як було зазначено, якість терапевтичних стосунків залежить від двох ключових факторів: терапевтичного клімату та навичок консультанта. По-третє, емпатія може бути невід'ємною частиною терапевтичного процесу, пропонуючи емоційну підтримку поряд з раціональною допомогою. Нарешті, щира зацікавленість і бажання допомогти, властиві емпатії, так само важливі, як і професійний досвід. Клієнти можуть визначити, чи дійсно вони цінуються консультантом, чи просто розглядаються як суб'єкти дослідження [53].

У міру того, як люди дорослішають і переживають продуктивний розвиток, їх здатність до емпатії розширюється, що веде до більш складного та тонкого розуміння інших. Спочатку емпатія може бути зосереджена на конкретних індивідах, таких як партнер або дитина, але вона розвивається в більш широке емпатійне ставлення до різних соціальних груп, включаючи людей з обмеженими можливостями, сиріт і творчу молодь.

Ця трансформація очевидна в Сполучених Штатах, де понад 80 мільйонів людей беруть активну участь у благодійних заходах, пропонуючи допомогу працівникам дитячих будинків, хворим на СНІД, наркоманам, бездомним, а також беручи участь у зусиллях з очищення навколишнього середовища вздовж річок, морів, парків і ліси [22;23;24].

За словами Е. Еріксона, турбота виступає як антитеза до апатії та байдужості, а емпатія є основою для продуктивних і значущих актів співчуття.

Активність непродуктивних людей спрямована, переважно, на задоволення власних потреб, що призводить до вихолощення, обмеження міжособистісних стосунків, проявів жорстокості, агресії, нетерпимості тощо,

тобто такі люди схильні до антиемпатійних стосунків і дисонансної емпатії [47].

Отже, можна сказати, що в людини розвивається та проявляється все розмаїття форм і видів емпатії, а також типів емпатійних ставлень, які зумовлюють його особистісне зростання та професійне зростання. В свою чергу емпатія сприяє успіху в професійній діяльності та є важливою професійною характеристикою психолога. За умови продуктивного напрямку розвитку людина здатна досягти найвищих типів емпатійного ставлення до навколишнього світу – діалогічного, трансцендентного, універсального.

2.3. Методи та організація дослідження

Дослідження проводилось впродовж 2024-2025 навчального року. Загальна вибірка складала 60 осіб студентів-психологів. Для отримання емпіричних даних було використано спрямований асоціативний експеримент з подальшим застосуванням факторної стратегії аналізу та методику «Тест на визначення емпатії» Л. Журавльової.

Процедура дослідження емпатії як чинника професійного розвитку студентів-психологів включала наступні етапи:

Перший етап – заповнення досліджуваними бланку методики «Тест на визначення емпатії» Л. Журавльової.

Інструкція для досліджуваного: «Ознайомтесь з наведеними нижче ситуаціями і пригадайте, які Ваші реакції були в подібних ситуаціях в реальному житті. Окресліть номер обраної відповіді у бланку відповідей»

Другий етап – інтерпретація результатів та визначення рівня емпатії.

Третій етап – розподіл досліджуваних за рівнем прояву емпатії для подальшого проведення асоціативного експерименту.

Четвертий етап – заповнення спеціально розробленого бланку, де кожен досліджуваний виділяє 5 аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія. Навпроти кожного аспекту прописується їх особистісне тлумачення досліджуваними.

Інструкція для досліджуваного: «Назвіть 5 аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія. Навпроти кожного аспекту напишіть, який особистісний зміст Ви вкладаєте в цей аспект? Чому на вашу думку емпатія може впливати на його розвиток?»)

П'ятий етап – дослідник визначає перелік конструктів (до 5), які у заповнених бланках зустрічаються найчастіше.

Шостий етап – визначений перелік конструктів пропонується кожному досліджуваному, який оцінює інтенсивність впливу емпатії на виділені аспекти професійної діяльності психолога за 5-бальною шкалою (де 5 -це дуже сильно впливає, 4 –сильно впливає, 3- частково впливає, 2- рідко впливає, 1- не впливає).

Інструкція для досліджуваного: «Оцініть за 5-бальною шкалою як на Вашу думку емпатія впливає на виділені аспекти професійної діяльності психолога. При цьому, оцінка 5 ставиться, коли емпатія впливає дуже сильно, оцінка 1 ставиться, коли емпатія не впливає. Оцінки не можуть повторюватися».

Сьомий етап – дослідник складає матрицю «студенти-психологи з низьким, середнім та високим рівнем емпатії x аспекти професійної діяльності психолога» (в стрічках – досліджувані, у стовпчиках – їхні оцінки за рівнем значимості кожного конструкту).

Восьмий етап – факторний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Отже, нами було сплановане психологічне дослідження емпатії як чинник професійного розвитку студентів-психологів. Визначено вибірку дослідження, описано базу проведення дослідження.

Висновок до розділу 2

Емпатія є однією з ключових професійних якостей психолога. Професія висуває вимоги до фахівців бути чесними у спілкуванні з клієнтами, розуміти їхній емоційний стан, правильно рефлексувати їхні почуття та правильно

відображати та передавати власні емоції. Професійний розвиток майбутніх фахівців - це поетапний процес індивідуально-професійного розвитку, розкриття його творчого потенціалу, формування професійної компетенції, професійної готовності до самостійної трудової діяльності.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

3.1. Психологічні особливості емпатії як чинника професійного розвитку студентів-психологів

За результатами дослідження за методикою «Тест на емпатію для дорослих» (Л.П.Журавльової) серед досліджуваних студентів- психологів було отримано наступні дані: у 5,02 % досліджуваних виявили низький рівень емпатії, 16,67% респондентів показали середній рівень емпатії, 58,31% – показав високий рівень, та 20% – досліджуваних показали дуже високий рівень емпатії. Студенти – психологи переважно мають високий рівень прояву емпатії, жодний досліджувани не виявив дуже низького рівня емпатії

Також, згідно з результатами дослідження, можна сказати, що студенти жіночої статі мають більш розвинені емпатійні здібності порівняно зі студентами чоловічої статі. Це пояснюється, передусім, їхнім включенням у навчальний процес, освоєнням різних психологічних дисциплін різного спрямування, набуттям теоретичних і практичних навичок у комунікації та взаємодії, кращим розумінням особистісних особливостей існування людини, а також осмисленням особливостей власної особистості. Результати представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 3.1

Рівень емпатії студентів-психологів

Рівень емпатії	Кіль-ть, стать (%)	
	Жін.	Чол.
Низький	3,35%	1,67%
Середній	10%	6,67%
Високий	35%	23,31%
Дуже високий	15%	5%

На основі отриманих даних досліджуваних було поділено на групи та проведено спрямований асоціативний експеримент з визначення аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія.

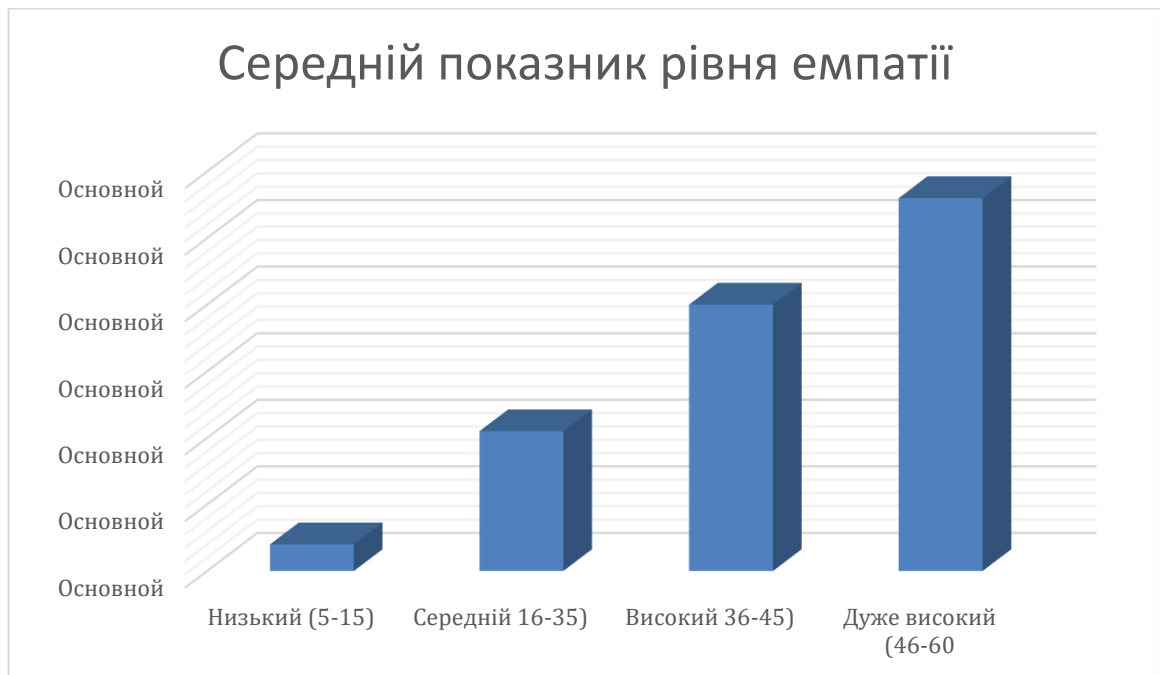


Рис 3.1. Середній показник балів досліджуваних студентів-психологів

На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис.3.1., та результатів факторизації матриці «досліджувані з низьким рівнем емпатії» аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія (Додаток А) проаналізуємо отримані дані.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 2 фактори, які пояснюють 100 % дисперсії (рис.3.1).

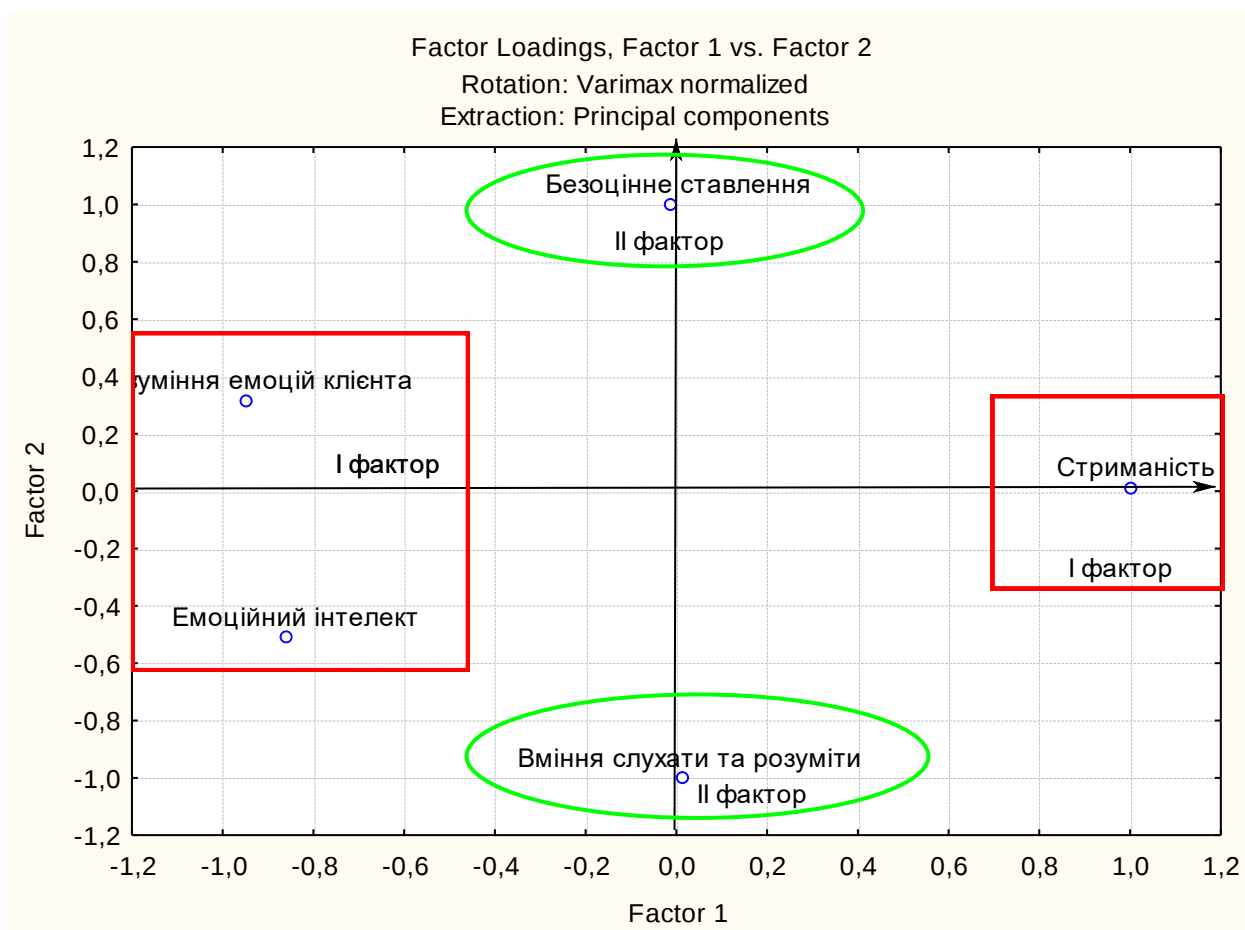


Рис 3.2. Факторно-семантичне поле аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів з низьким рівнем емпатії

Оснoву **першого фактору** складають конструкти-аспекти впливу емпатії позитивного полюсу «стриманість» (0,99) та конструкти-аспекти впливу емпатії негативного полюсу «розуміння емоцій клієнта» (-0,94), «емоційний інтелект» (-0,85). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «емоційни інтелект». Аналізований фактор пояснює 53,77% дисперсії.

Таблиця 3.2

Внесок факторів у загальну дисперсію

Value	Eigenvalues (досліджувані студенти-психологи з дуже низьким рівнем емпатії) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	2,688982	53,77964	2,688982	53,7796
2	2,311018	46,22036	5,000000	100,0000

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктів-аспектів їх можна віднести до тих, які *пов'язані з емоційним інтелектом* («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта»), до тих які *пов'язані емоційним контролем* («стриманість»). Віднесення конструктів-аспектів до тих які *пов'язані з емоційним інтелектом та емоційним контролем* відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних (досліджуваних студентів-психологів з дуже низьким рівнем інтелекту).

Наприклад, аспект професійної діяльності психолога на які впливає емпатія «розуміння емоцій клієнта» розуміється досліджуваними як «здатність розуміти емоції клієнта», «диференціювати емоції клієнта», «розрізняти емоційні реакції клієнта під час роботи»; змістове аспекту «емоційний інтелект» окреслюється так: «здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан», «здібність в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей.»; «стриманість» тлумачиться досліджуваними як «здатність контролювати власні емоції та поведінку», «контроль власних емоцій», «свідомий цілеспрямований контроль своїх почуттів та емоцій під час роботи».

Таблиця 3.3

Факторні навантаження по конструктах

Виділені конструкти	Factor Loadings (Unrotated) (досліджувані з дуже низьким рівнем емпатії) Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,700000)	
	Factor	Factor
Вміння слухати та розуміти	0,012288	-0,999925
Розуміння емоцій клієнта	-0,948862	0,315691
Емоційний інтелект	-0,859816	-0,510604
Безоцінне ставлення	-0,012288	0,999925
Стриманість	0,999925	0,012288
Expl.Var	2,639774	2,360226
Prp.Totl	0,527955	0,472045

Конструкти- аспект професійної діяльності психолога на які впливає емпатія «розуміння емоцій клієнта» (-0,94) та «емоційний інтелект» (-0,85) корелюють на рівні $r = 0,65$ Це свідчить про помірний прямий зв'язок між цими конструктами, та їх помірну взаємозалежність та взаємозумовленість. Тобто, на думку досліджуваних, чим більше психолог здатний розуміти емоції клієнта, тим більше в психолога розвинений емоційний інтелект.

Конструкти- аспект професійної діяльності психолога на які впливає емпатія негативного полюсу «розуміння емоцій клієнта» (-0,94) та «емоційний інтелект» (-0,85) корелюють із «стриманістю» (0,99) на рівні $r = -0,94$ та $r = -0,87$ (відповідно). Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність (сильний обернений зв'язок). На думку досліджуваних, чим більше в людини розвинений емоційний інтелект та здатність розрізняти емоції клієнта тим складніше їй стримуватись. Така взаємовиключність може бути зумовлена,

тим, що досліджувані даної групи вважають, що психологу може бути складно контролювати власні емоції та стримуватись у висловлювання, якщо він вміє диференціювати емоції свого клієнта. Може включатись суб'єктивність сприймання психологом клієнта, механізм переносу або контрпереносу.

Таблиця 3.4

Показники інтеркореляцій між виділеними конструктами

Виділені конструкти	Correlations (представники інженерно-технічних професій) Casewise deletion of MD N=30				
	Вміння слухати та розуміти	Розуміння емоцій клієнта	Емоційний інтелект	Безоцінне ставлення	Стриманість
Вміння слухати та розуміти	1,0	-0,33	0,50	-1,0	0,00
Розуміння емоцій клієнта	-0,3	1,00	0,65	0,3	-0,94
Емоційний інтелект	0,5	0,65	1,00	-0,5	-0,87
Безоцінне ставлення	-1,0	0,33	-0,50	1,0	0,00
Стриманість	0,0	-0,94	-0,87	0,0	1,00

Другий фактор (46,22 % дисперсії) складають конструкти- аспект професійної діяльності психолога на які впливає емпатія позитивного полюсу «безоцінне ставлення» (0,99) та негативного полюсу «вміння слухати та розуміти» (-0,99). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор – «розуміння».

На основі аналізу змістового наповнення виділені конструкти можна віднести до тих, які пов'язані з прийняттям. Віднесення конструктів до тих які пов'язані з прийняттям відбувалось на основі аналізу їх семантичного

значення для цієї групи досліджуваних. Наприклад, «безоцінне ставлення» тлумачиться як «виявлення теплоти й поваги, уміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку клієнта», «прийняття клієнта», «вміння приймати клієнта таким, який він є»; «вміння слухати та розуміти» розуміється як: «уміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти», «розуміння емоцій та поведінки клієнта».

Разом з тим, показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами- аспект професійної діяльності психолога на які впливає емпатія свідчать про обернений зв'язок та їх повну взаємовиключність. Конструкти «вміння слухати та розуміти» (-0,99) та «безоцінне ставлення» (0,99) корелюють на рівні $r = -1$. Це може говорити про те, що досліджувані, з дуже низьким рівнем емпатії вважають, що чим більше психолог безоцінно ставиться до свого клієнта, тим менше він здатний слухати та розуміти свого клієнта. Оскільки в даній групі досліджуваних низький рівень емпатії, можуть вважати, що для того, щоб не оцінювати дії та життєві ситуації свого клієнта варто просто абстрагуватись.

Загалом, у структурі аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія для досліджуваних студентів-психологів з низьким рівнем емпатії вираженими є аспекти *пов'язані з емоційним інтелектом* («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта»); *пов'язані емоційним контролем* («стриманість») та *стриманістю* («безоцінне ставлення», «вміння слухати та розуміти»).

Наступна група досліджуваних виявила середній рівень прояву емпатії (16,67 %). На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис.3.3., та результатів факторизації матриці «досліджувані з середнім рівнем емпатії x аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія» (Додаток Б) проаналізуємо отримані дані.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 2 фактори, які пояснюють 82,44 % дисперсії (рис.3.3).

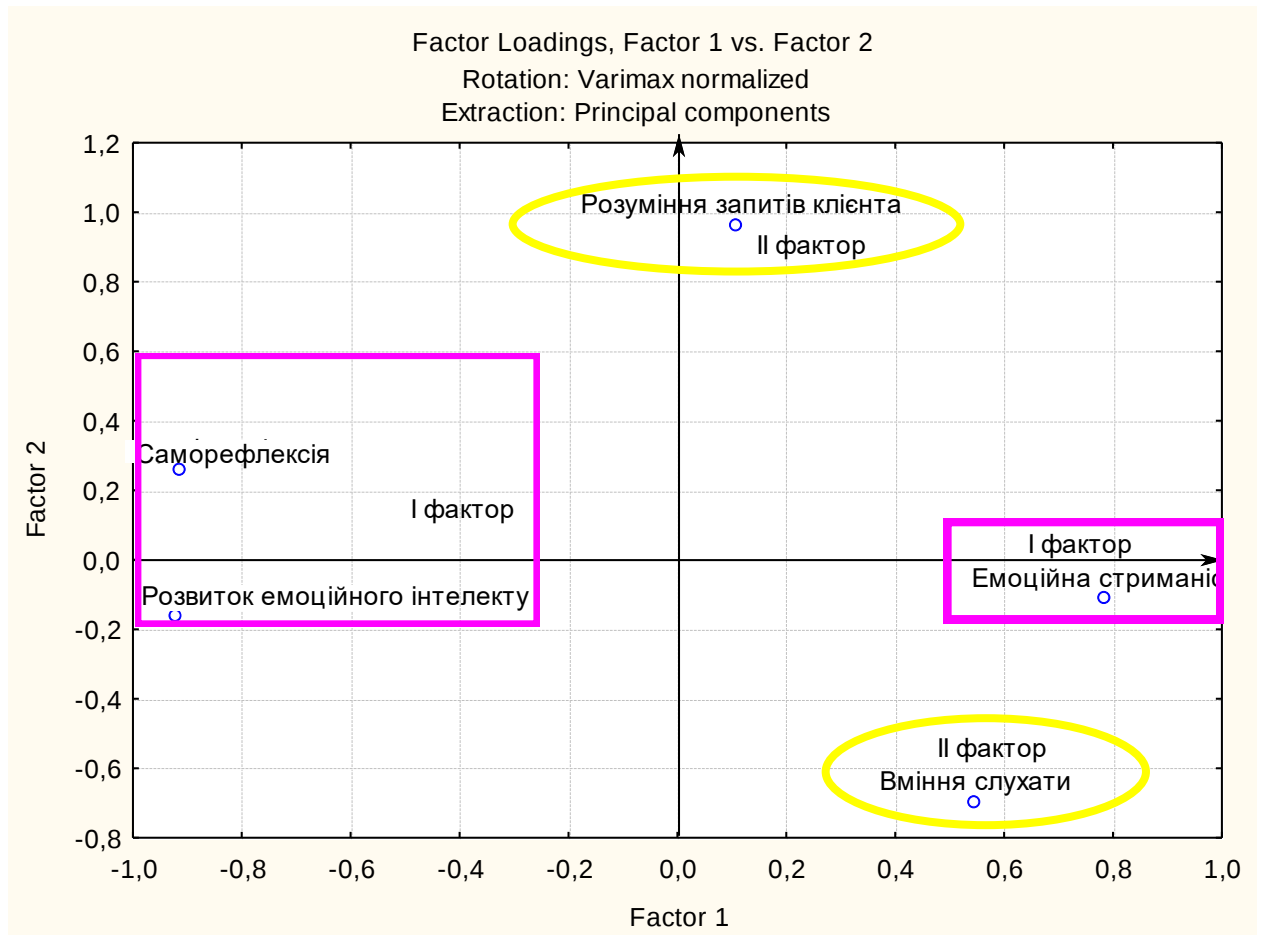


Рис 3.3. Факторно-семантичне поле аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів із середнім рівнеме емпатії

Оснoву **першого фактору** складають конструкти- аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія позитивного полюсу «емоційна стриманість» (0,78) та конструкти негативного полюсу «розвиток емоціного інтелекту» (-0,92), «саморефлексія» (-0,91). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «саморефлексія». Аналізований фактор пояснює 55,34% дисперсії.

Таблиця 3.5

Внесок факторів у загальну дисперсію

Value	Eigenvalues (студенти-психологи із середнім рівнем емпатії)			
	Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	2,767085	55,34169	2,767085	55,34169
2	1,355349	27,10698	4,122434	82,44867

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктив-аспектів можна віднести до тих які *пов'язані з емоційним інтелектом* («розвиток емоційного інтелекту», «саморефлексія») та до тих які *пов'язані з емоційним контролем* («емоційна стриманість»). Віднесення конструктив-аспектів до тих які *пов'язані з емоціям інтелектом та емоційним контролем* відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних (досліджуваних студентів-психологів із середнім рівнем емпатії).

Наприклад, «розвиток емоційного інтелекту» розуміється досліджуваними як «здатність розуміти, відрізняти та приймати власні емоції та емоції оточуючих», «здатність до диференціації емоцій»; змістове наповнення аспекту «саморефлексія» окреслюється так: «здатність аналізувати свої думки, почуття та емоції», «здатність свідомого осмислення та аналізу своїх думок, почуттів, дій, цінностей та переконань»; «емоційна стриманість» тлумачиться досліджуваними як «контроль свої емоцій», «контрольна власних емоцій, емоційних реакцій та поведінки».

Конструкти-емоційні стани негативного полюсу «розвиток емоційного інтелекту» (-0,92) та «саморефлексія» (-0,91) корелюють на рівні $r = 0,72$. Це свідчить про високий прямий зв'язок між цими конструктами, та їх сильну взаємозалежність та взаємозумовленість. Тобто, на думку досліджуваних, високий рівень емоційного інтелекту буде сприяти високому рівню

саморефлексії і навпаки. Чим більше людина здатна аналізувати власну поведінку та емоції, тим більше в неї буде розвиватись емоційний інтелект

Таблиця 3.6

Факторні навантаження по конструктах

Виділені конструкти	Factor Loadings (Unrotated) (студенти-психологи з середнім рівнем емпатії) Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,700000)	
	Factor	Factor
Розвиток емоційного інтелекту	-0,924142	-0,162325
Саморефлексія	-0,913577	0,261637
Розуміння запитів клієнта	0,105975	0,963811
Емоційна стриманість	0,781595	-0,110603
Вміння слухати	0,542647	-0,693698
Expl.Var	2,605248	1,517185
Prp.Totl	0,521050	0,303437

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність. Наприклад, конструкти «саморефлексія» (-0,91) та «розвиток емоційного інтелекту» (-0,92) із та «емоційною стриманістю» (-0,78) корелюють на рівні $r = -0,74$ та $r = -0,57$ відповідно (сильний та помірний обернений зв'язок). На думку досліджуваних, чим більше психолог здатний диференціювати та аналізувати власні емоції та поведінку, тим складніше йому буде стримувати емоції. Тобто на думку досліджуваних розуміння самого себе не сприяє емоційному контролю.

Таким чином, конструкти позитивного полюсу та конструкти негативного полюсу протиставляються одне одному. Розташування на різних

полюсах аналізованих конструктів вказує на певну конфліктну неузгодженість між аспектами «саморефлексія» та «розвиток емоційного інтелекту» з одного боку та «емоційною стриманістю» з іншого боку.

Таблиця 3.7

Показники інтеркореляцій між виділеними конструктами

Виділені конструкти	Correlations (представники гуманітарних професій) Casewise deletion of MD N=30				
	Розвиток емоційного інтелекту	Саморефлексія	Розуміння запитів клієнта	Емоційна стриманість	Вміння слухати
Розвиток емоційного інтелекту	1,00	0,72	-0,28	-0,57	-0,51
Саморефлексія	0,72	1,00	0,13	-0,74	-0,66
Розуміння запитів клієнта	-0,28	0,13	1,00	-0,17	-0,51
Емоційна стриманість	-0,57	-0,74	-0,17	1,00	0,21
Вміння слухати	-0,51	-0,66	-0,51	0,21	1,00

Другий фактор (27,10 % дисперсії) складають конструкти-аспекти позитивного полюсу «розуміння запитів клієнта» (0,96) та негативного полюсу «вміння слухати» (-0,69). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор – «розуміння».

На основі аналізу змістового наповнення виділені конструкти-аспекти можна віднести до тих, які пов'язані з компетентністю «розуміння запитів клієнта», «вміння слухати»).

Разом з тим, показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність.

Конструкти-аспекти розуміння запитів клієнта» (0,96) та «вміння слухати» (-0,69) корелюють на рівні $r = -0,51$, що свідчить про помірний обернений зв'язок та їх взаємовиключність.

Досліджувані з високим рівнем емпатії серед студентів-психологів складають 58,31%.

На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис.3.4., та результатів факторизації матриці «досліджувані з високим рівнем емпатії x аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія» (Додаток В) проаналізуємо отримані дані.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 2 фактори, які пояснюють 75,39 % дисперсії (рис.3.4).

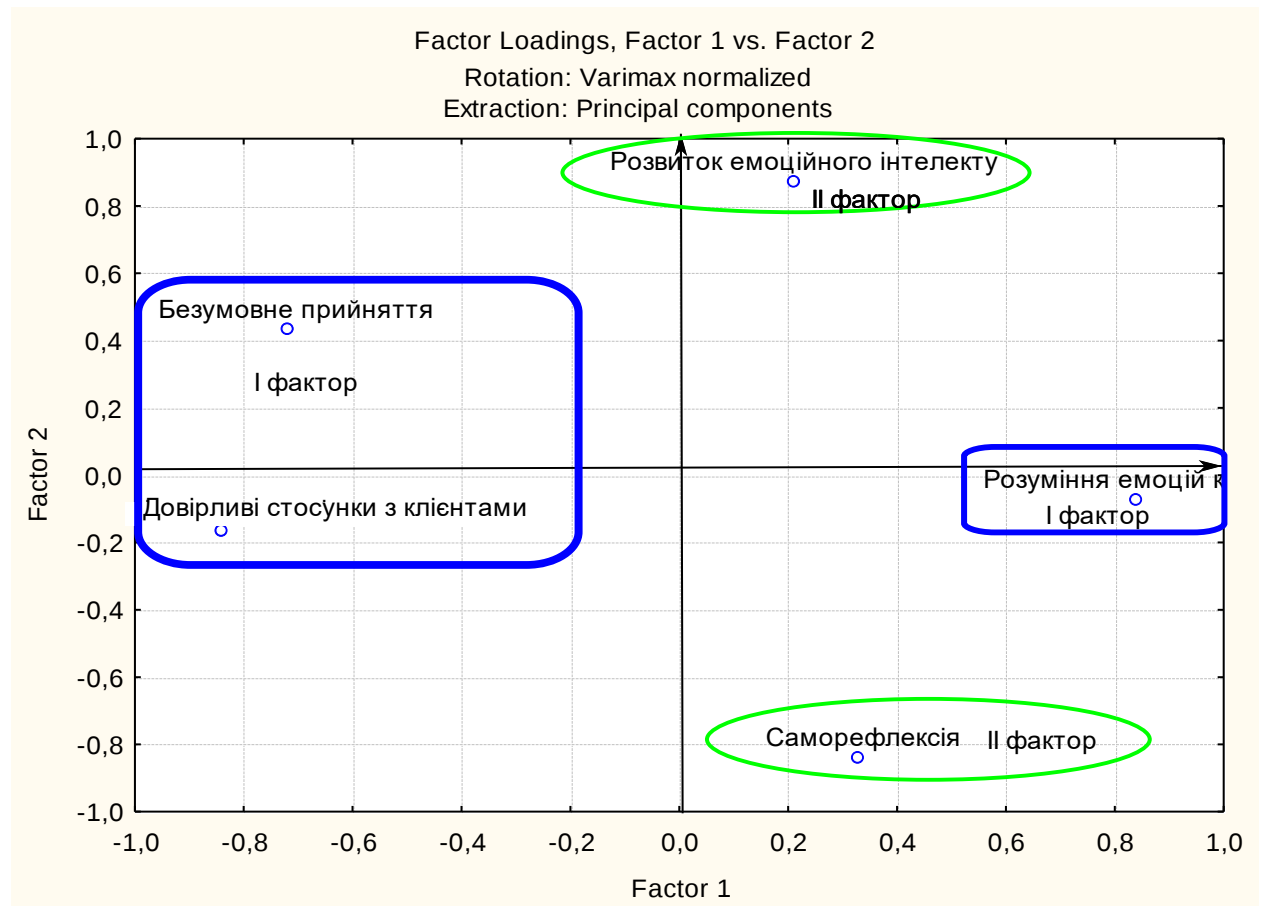


Рис 3.4. Факторно-семантичне поле аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів із високим рівнем емпатії

Основу **першого фактору** складають конструкти- аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія позитивного полюсу «розуміння

емоцій клієнта» (0,83) та конструкти негативного полюсу «довірливі стосунки з клієнтом» (-0,84), «безумовне прийняття» (-0,71). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «прийняття». Аналізований фактор пояснює 45,36 % дисперсії.

Таблиця 3.8

Внесок факторів у загальну дисперсію

Value	Eigenvalues (студенти-психологи із високим рівнем емпатії)			
	Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	2,268303	45,36607	2,268303	45,36607
2	1,501320	30,02639	3,769623	75,39246

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктив-аспектів можна віднести до тих які *пов'язані з емоційним інтелектом* («розуміння емоцій клієнта»), до тих які *пов'язані з прийняттям* («безумовне прийняття») та до комунікативних («довірливі стосунки з клієнтом»). Віднесення конструктив-аспектів до тих які *пов'язані з емоціям інтелектом, прийняттям та комунікацією* відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних (досліджуваних студентів-психологів із високим рівнем емпатії).

Наприклад, «довірливі стосунки з клієнтом» розуміється досліджуваними як «налагодження контакту з клієнтами», «здатність клієнта та психолога вступати в конструктивну комунікацію»; змістове наповнення аспекту «безумовне прийняття» окреслюється так: «прийняття клієнта без упередженого ставлення», «вміння приймати інших в усіх аспектах», «прийняття людини такою яка вона є»; «розуміння емоцій клієнта» тлумачиться досліджуваними як «здатність розрізняти емоції клієнта в будь-яких ситуаціях», «вміння диференціювати емоції людини».

Таблиця 3.9

Факторні навантаження по конструктах

Виділені конструкти	Factor Loadings (Unrotated) (студенти-психологи з високим рівнем емпатії) Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,700000)	
	Factor	Factor
Довірливі стосунки з клієнтами	-0,842829	-0,161315
Безумовне прийняття	-0,719287	0,434944
Розвиток емоційного інтелекту	0,208034	0,874673
Розуміння емоцій клієнта	0,838118	-0,070870
Саморефлексія	0,328081	-0,838605
Expl.Var	2,081090	1,688533
Prp.Totl	0,416218	0,337707

Конструкти-емоційні стани негативного полюсу «довірливі стосунки з клієнтами» (-0,84) та «безумовне прийняття» (-0,71) корелюють на рівні $r=0,72$. Це свідчить про високий прямий зв'язок між цими конструктами, та їх сильну взаємозалежність та взаємозумовленість. Тобто, на думку досліджуваних, високий рівень безумовного прийняття клієнта буде сприяти здатності налагоджувати довірливі стосунки з клієнтами.

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність. Наприклад, конструкти «безумовне прийняття» (-0,71) та «довірливі стосунки з клієнтами» (-0,84) з «розумінням емоцій клієнта» (0,83) корелюють на рівні $r=-0,74$ та $r=-0,57$ відповідно (сильний та помірний обернений зв'язок). На думку досліджуваних, чим психолог розуміє емоції клієнта, тим складніше йому

буде налагодити довірливі стосунки та прийняти клієнта таким, яким він є насправді.

Таблиця 1.10

Показники інтеркореляцій між виділеними конструктами

Виділені конструкти	Correlations (представники гуманітарних професій) Casewise deletion of MD N=30				
	Довірливі стосунки з клієнтами	Безумовне прийняття	Розвиток емоційного інтелекту	Розуміння емоцій клієнта	Саморефлексія
Довірливі стосунки з клієнтами	1,00	0,72	-0,28	-0,57	-0,51
Безумовне прийняття	0,72	1,00	0,13	-0,74	-0,66
Розвиток емоційного інтелекту	-0,28	0,13	1,00	-0,17	-0,51
Розуміння емоцій клієнта	-0,57	-0,74	-0,17	1,00	0,21
Саморефлексія	-0,51	-0,66	-0,51	0,21	1,00

Другий фактор (30,02 % дисперсії) складають конструкти-аспекти позитивного полюсу «розвиток емоційного інтелекту» (0,87) та негативного полюсу «саморефлексія» (-0,83). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор – «саморефлексія».

На основі аналізу змістового наповнення виділені конструкти-аспекти можна віднести до тих, які пов'язані з емоційним інтелектом («розвиток емоційного інтелекту») та з розумінням себе («саморефлексія»).

Разом з тим, показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність. Конструкти-аспекти «розвиток емоційного інтелекту» (0,87) та негативного полюсу «саморефлексія» (-0,83) корелюють на рівні $r = -0,51$, що свідчить про помірний обернений зв'язок та їх взаємовиключність.

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані респонденти студенти-психологи з дуже високим рівнем емпатії складають 20%.

На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис.3.5., та результатів факторизації матриці «досліджувані з дуже високим рівнем емпатії» аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія (Додаток Г) проаналізуємо отримані дані.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 2 фактори, які пояснюють 100 % дисперсії (рис.3.1).



Рис 3.2. Факторно-семантичне поле аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів з дуже високим рівнем емпатії

Основу **першого фактору** складають конструкти-аспекти впливу емпатії позитивного полюсу «безумовне прийняття» (0,84) та конструкти-аспекти впливу емпатії негативного полюсу «саморефлексія» (-0,89). Аналізований фактор пояснює 37,07 % дисперсії.

Таблиця 3.11

Внесок факторів у загальну дисперсію

Value	Eigenvalues (досліджувані студенти-психологи з дуже високим рівнем емпатії)			
	Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	1,853518	37,07035	1,853518	37,07035
2	1,743159	34,86318	3,596676	71,93353

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктів-аспектів їх можна віднести до *прийняття* («безумовне прийняття»), до тих які *пов'язані розумінням себе* («саморефлексія»).

Таблиця 3.12

Факторні навантаження по конструктах

Виділені конструкти	Factor Loadings (Unrotated) (досліджувані з дуже високим рівнем емпатії) Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,700000)	
	Factor	Factor
Вміння вислухати	0,254761	0,892968
Саморефлексія	-0,890361	0,198654
Співпереживання та співчуття	-0,494661	-0,084116
Безумовне прийняття	0,846558	0,109790
Емоційна стриманість	0,179085	-0,943199
Expl.Var	1,851068	1,745609
Prp.Totl	0,370214	0,349122

Конструкти – аспект професійної діяльності психолога на які впливає емпатія негативного полюсу «саморефлексія» (-0,89) та «безумовне прийняття» (0,84) на рівні $r = -0,67$. Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність (помірний обернений зв'язок). На думку досліджуваних, чим нижчий рівень саморефлексії, тим складніше психологу буде прийняти клієнта.

Таблиця 3.14

Показники інтеркореляцій між виділеними конструктами

Виділені конструкти	Correlations (студенти-психологи з дуже високим рівнем емпатії) Casewise deletion of MD N=30				
	Вміння вислухати	Саморефлексія	Співпереживання та співчуття	Безумовне прийняття	Емоційна стриманість
Вміння вислухати	1,00	-0,14	-0,22	0,15	-0,70
Саморефлексія	-0,14	1,00	0,18	-0,67	-0,37
Співпереживання та співчуття	-0,22	0,18	1,00	-0,22	-0,12
Безумовне прийняття	0,15	-0,67	-0,22	1,00	-0,08
Емоційна стриманість	-0,70	-0,37	-0,12	-0,08	1,00

Другий фактор (34,68 % дисперсії) складають конструкти-аспекти впливу емпатії позитивного полюсу «вміння вислухати» (0,89) та конструкти-аспекти впливу емпатії негативного полюсу «емоційна стриманість» (-0,94).

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктів-аспектів їх можна віднести до *комунікативних* («вміння вислухати»), до тих які *пов'язані емоційним контролем* («емоційна стриманість»). Віднесення

конструктив-аспектів до тих які пов'язані з комунікативними та емоційним контролем відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних (досліджуваних студентів-психологів з дуже високим рівнем емпатії).

Отже, у структурі аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів з різним рівнем розвитку емпатії вираженими є аспекти пов'язані з емоційним інтелектом («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта», «розвиток емоційного інтелекту», «саморефлексія»); пов'язані з емоційним контролем («стриманість»), «емоційна стриманість»); пов'язані з прийняттям. («безумовне прийняття»); пов'язані з комунікацією («довірливі стосунки з клієнтом», «вміння вислухати») та пов'язані з розумінням себе («саморефлексія»).

Дана група досліджуваних виявляє високий рівень емпатії, володіють позитивними емоційним реагування у спілкуванні. Здатні демонструвати альтруїзм та активно допомагають іншим. Досліджувані з високим рівнем емпатії відзначаються стійкою схильністю до співпереживання та співчуття, мають високий рівень чутливості та емоційного реагування, а також демонструють адекватні реакції на настрої інших людей, не зважаючи на їхню стать і вік, проявляють безумовне прийняття.

3.2. Рекомендації студентам-психолога щодо розвитку емпатії в професійній діяльності

Сучасне розуміння емпатії в психотерапії коротко, але досить змістовно сформулював Дж. Іган: «емпатія –це здатність розуміти та проникати у світ іншої людини, а також передати їй це розуміння»

Процес формування та розвитку емпатії студентів-психологів відбувається у тісних міжособистісних стосунках з викладачами та майбутніми колегами. Студенти занурюються в активне соціально-психологічне навчання, використовуючи активні методи навчання, такі як

групові дискусії, використання активних методів навчання, таких як соціально-психологічні тренінги та рольові ігри.

Інтенсивні навчальні курси дозволяють опанувати відповідні інструменти, глибше розуміння інших людей, набуття навичок глибшого розуміння інших та кращого самоусвідомлення.

Як результат, така форма навчання гармонізує структуру особистості психолога та покращує його якості як психолога, підвищує його комунікативну культуру та ефективність, прагнення до саморозвитку та спрямування майбутнього фахівця на емпатійну взаємодію з іншими.

Для розвитку та формування емпатійної компетентності студентів у вищому навчальному закладі необхідно проводити соціально-психологічні тренінги. До соціально-психологічних тренінгів, зокрема групових вправ на розвиток емпатії, слід віднести тренінги з розвитку емпатії.

При розробці програми соціально-психологічного тренінгу слід враховувати такі моменти:

- дослідити свої почуття та поведінку з метою самоусвідомлення та самоприйняття;
- озвивати навички побудови довірливих і чесних стосунків з людьми;
- набуття навичок будувати довіру та встановлювати щирі стосунки з людьми в будь-якій ситуації.

Діалог - один з найефективніших способів розвитку емпатії.

Досить вдалим буде використання таких прийомів: чуттєва інтерпретація, узагальнення, віддзеркалення, "перебування наодинці", «наодинці з собою», особисте ім'я, підбадьорювання, уточнюючі запитання, встановлення особистого контакту, саморозкриття, емоційний відгук, іронія, парадокс, позитивне підкріплення

Елементами тренінгу є дискусії, рольові та ділові ігри, які допомагають підвищити ефективність комунікації і водночас посилюють рефлексію та

емпатію студентів. Дискусії дають можливість учасникам активно брати участь у вивченні суті питань та вільно висловлювати свої думки і ставлення.

Однією з головних вимог професії психолога є готовність фахівця надати достатньо емоційної підтримки, уважно ставитися до будь-якої людини як до індивідуальності, дотримуючись при цьому етичного принципу «Не нашкодь».

Нижче наведено кілька рекомендацій, які можна допомогти розвинути емпатію у студентів-психологів:

- відстежувати динаміку розвитку особистісних рис, регулярно діагностувати рівні розвитку емпатії та її структурних компонентів у студентів;
- звернути увагу на розвиток дієвого компоненту емпатії. З цією метою для розвитку цього елементу можна використовувати навчання в малих групах. Використання рольових ігор та вправ, які допоможуть розглянути варіанти дій для виправлення стану іншої людини або зміни ситуації, в якій вона перебуває.
- розробити спільних навчальних заходів з різними групами. Така діяльність дозволяє їм отримати необхідний досвід міжособистісної взаємодії. Зустрічі можуть бути спрямовані на створення умов для активної спільної роботи.
- звернути увагу на вплив гендерних стереотипів у суспільстві, у процесі розвитку емпатії між представниками різних статей у процесі спільного навчання. З цією метою доцільно проводити спеціальні заняття на гендерну тематику.
- При роботі зі студентами з низьким рівнем емпатії варто більше уваги приділяти роботі із фактичною інформацією, необхідно їм пропонувати такі завдання, які дозволять уявити себе на місці іншої людини у різноманітних ситуаціях та спробувати зрозуміти почуття й переживання тієї людини;

- Розвивайте в собі цікавість до людей. Можна спробувати уявити минулий досвід, поміркувати над тим, наскільки є задоволеними нинішніми звичками та способом життя;
- Розширюйте коло спілкування. Для того, щоб навчитися розуміти якомога більше людей з різних соціальних кіл, варто шукати щось спільне із новими знайомими та уникати поспішних суджень та стереотипів про них.
- Звертайте увагу на свої емоційні реакції, жести та міміку під час спілкування. Наприклад, помічайте, коли у Вас частішає серцебиття, коли відчуваєте душевний підйом або спад. Спостерігайте за виявом реакцій, які проявляєте до інших.
- Менше концентруйтеся на власних почуттях, а частіше звертайте увагу на емоційний стан оточуючих. Уявляйте себе своєрідним детективом, що збирає інформацію, щоб співпереживати всьому довкола.
- Шукайте можливості для волонтерської роботи. Займаючись таким видом діяльності, Ви зможете дізнатися багато нового про ті категорії людей, про яких раніше навіть не замислювались.
- Вчіться слухати, проявляйте співчуття до партнера. Найголовніше, не просто слухати партнера, але й чути його. Слова мають надзвичайну силу та часто сприяють не тільки кращому розумінню суті інформації, але й можуть розбудити емоції.
- Навчіться ідентифікувати свої почуття. Складно розуміти те, чого сам ніколи не переживав. Тому розвивайте свою емоційну пам'ять, запам'ятовуйте свої стани та почуття – це сприятиме глибшому розумінню інших. (Бугайова, Снядов).

Отже, емпатійна взаємодія дозволяє створити психологічні умови, оптимальні для розвитку студента як унікального суб'єкта навчальної діяльності та поведінки. Емпатію можна формувати і розвивати в процесі професійної підготовки студентів під час проходження ними виробничої практики за програмою, спеціально розробленою для набуття відповідних навичок взаємодії як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Висновок до розділу 3

За результатами дослідження за методикою «Тест на емпатію для дорослих» (Л.П.Журавльової) серед досліджуваних студентів- психологів було отримано наступні дані: у 5,02 % досліджуваних виявили низький рівень емпатії, 16,67% респондентів показали середній рівень емпатії, 58,31% – показав високий рівень, та 20% – досліджуваних показали дуже високий рівень емпатії. Студенти – психологи переважно мають високий рівень прояву емпатії, жодний досліджувани не виявив дуже низького рівня емпатії.

У структурі аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів з різним рівнем розвитку емпатії вираженими є аспекти *пов'язані з емоційним інтелектом* («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта», «розвиток емоційного інтелекту», «саморефлексія»); *пов'язані з емоційним контролем* («стриманість»), «емоційна стриманість»); *пов'язані з прийняттям*. («безумовне прийняття»); *пов'язані з комунікацією* («довірливі стосунки з клієнтом», «вміння вислухати») та *пов'язані з розумінням себе* («саморефлексія»).

Емпатійна взаємодія дозволяє створити психологічні умови, оптимальні для розвитку студента як унікального суб'єкта навчальної діяльності та поведінки. Емпатію можна формувати і розвивати в процесі професійної підготовки студентів під час проходження ними виробничої практики за програмою, спеціально розробленою для набуття відповідних навичок взаємодії як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження емпатії як чинник професійного розвитку студентів-психологів що дало підстави для таких висновків:

1. Розвиток емпатії є важливим компонентом розвитку особистості, формування культури міжособистісних стосунків та вміння керувати власними почуттями і переживаннями. Емпатія має особливе значення у формуванні професійної компетентності практикуючих психологів і тому перебуває у фокусі уваги в процесі підготовки студентів - майбутніх психологів.

Емпатію можна поділити на такі види: емоційна (афективна) емпатія, під якою розуміється емоційний відгук на прояв емоцій іншої людини (зараження емоціями іншої людини, здатність відчувати емоційне благополуччя або неблагополуччя іншої людини); когнітивний - розуміння емоційних переживань, розуміння внутрішніх станів інших людей, здатність прогнозувати емоційні реакції інших людей; поведінковий - співпереживання та співчуття.

Емпатія відіграє важливу роль у наших соціальних взаємодіях і є особливо важливою в сучасному світі, де рівень соціальних контактів і взаємодії досяг високого рівня. Саме тому емпатія набуває все більшого значення сьогодні та є однією з ключових професійних якостей психолога. Професія висуває вимоги до фахівців бути чесними у спілкуванні з клієнтами, розуміти їхній емоційний стан, правильно рефлексувати їхні почуття та правильно відображати та передавати власні емоції.

Рівень емпатії, як особистісної характеристики може впливати на різні аспекти майбутньої професійної студентів-психологів.

2. За результатами дослідження за методикою «Тест на емпатію для дорослих» (Л.П.Журавльової) серед досліджуваних студентів- психологів було отримано наступні дані: у 5,02 % досліджуваних виявили низький рівень емпатії, 16,67% респондентів показали середній рівень емпатії, 58,31% –

показав високий рівень, та 20% – досліджуваних показали дуже високий рівень емпатії. Студенти – психологи переважно мають високий рівень прояву емпатії, жодний досліджувани не виявив дуже низького рівня емпатії.

У структурі аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія для досліджуваних студентів-психологів з низьким рівнем емпатії вираженими є аспекти *пов'язані з емоційним інтелектом* («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта»); *пов'язані емоційним контролем* («стриманість») та *стриманістю* («безоцінне ставлення», «вміння слухати та розуміти»).

Тобто, на думку досліджуваних, чим більше психолог здатний розуміти емоції клієнта, тим більше в психолога розвинений емоційний інтелект. Чим більше психолог безоцінно ставиться до свого клієнта, тим менше він здатний слухати та розуміти свого клієнта. Оскільки в даної групи досліджуваних низький рівень емпатії, можуть вважати, що для того, щоб не оцінювати дії та життєві ситуації свого клієнта варто просто абстрагуватись.

3. Група досліджуваних, які мають ***середній рівень прояву емпатії*** виділили конструкти-аспекти віднесені до тих які *пов'язані з емоційним інтелектом* («розвиток емоційного інтелекту», «саморефлексія»), до тих які *пов'язані з емоційним контролем* («емоційна стриманість») та до тих, які *пов'язані з компетентністю* «розуміння запитів клієнта», «вміння слухати»).

Наприклад, «розвиток емоційного інтелекту» розуміється досліджуваними як «здатність розуміти, відрізнити та приймати власні емоції та емоції оточуючих», «здатність до диференціації емоцій»; змістове наповнення аспекту «саморефлексія» окреслюється так: «здатність аналізувати свої думки, почуття та емоції», «здатність свідомого осмислення та аналізу своїх думок, почуттів, дій, цінностей та переконань»; «емоційна стриманість» тлумачиться досліджуваними як «контроль свої емоцій», «контрольна власних емоцій, емоційних реакцій та поведінки».

4. Досліджувані з **високим рівнем емпатії** серед студентів-психологів складають виділяють аспекти професійної діяльності психолога на які впливає емпатія пов'язані з *емоційним інтелектом* («розуміння емоцій клієнта», «розвиток емоційного інтелекту»), пов'язані з прийняттям («безумовне прийняття»), пов'язані з *комунікацією* («довірливі стосунки з клієнтом») та розуміння себе («саморефлексія»).

Наприклад, «довірливі стосунки з клієнтом» розуміється досліджуваними як «налагодження контакту з клієнтами», «здатність клієнта та психолога вступати в конструктивну комунікацію»; змістове наповнення аспекту «безумовне прийняття» окреслюється так: «прийняття клієнта без упередженого ставлення», «вміння приймати інших в усіх аспектах», «прийняття людини такою якою вона є»; «розуміння емоцій клієнта» тлумачиться досліджуваними як «здатність розрізняти емоції клієнта в будь-яких ситуаціях», «вміння диференціювати емоції людини».

5. Аналізуючи отримані в ході дослідження респонденти студенти-психологи з **дуже високим рівнем емпатії** виділяють конструктивні-аспекти віднести до *прийняття* («безумовне прийняття»), до тих які *пов'язані з розумінням себе* («саморефлексія»).

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктивних-аспектів їх можна віднести до *комунікативних* («вміння вислухати»), до тих які *пов'язані з емоційним контролем* («емоційна стриманість»). Дана група досліджуваних виявляє високий рівень емпатії, володіють позитивними емоційним реагуванням у спілкуванні. Здатні демонструвати альтруїзм та активно допомагають іншим. Досліджувані з високим рівнем емпатії відзначаються стійкою схильністю до співпереживання та співчуття, мають високий рівень чутливості та емоційного реагування, а також демонструють адекватні реакції на настрої інших людей, не зважаючи на їхню стать і вік, проявляють безумовне прийняття.

6. Загалом у структурі аспектів професійної діяльності психолога на які впливає емпатія у студентів-психологів з різним рівнем розвитку емпатії вираженими є аспекти *пов'язані з емоційним інтелектом* («емоційний інтелект», «розуміння емоцій клієнта», «розвиток емоційного інтелекту», «саморефлексія»); *пов'язані з емоційним контролем* («стриманість»), «емоційна стриманість»); *пов'язані з прийняттям*. («безумовне прийняття»); *пов'язані з комунікацією* («довірливі стосунки з клієнтом», «вміння вислухати») та *пов'язані з розумінням себе* («саморефлексія»).

Отже, емпатійна взаємодія дозволяє створити психологічні умови, оптимальні для розвитку студента як унікального суб'єкта навчальної діяльності та поведінки. Емпатію можна формувати і розвивати в процесі професійної підготовки студентів під час проходження ними виробничої практики за програмою, спеціально розробленою для набуття відповідних навичок взаємодії як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Очевидними є практична значущість та доцільність подальшого вивчення складових емпатії як чинника професійної діяльності студентів-психологів та застосування рекомендацій щодо підвищення рівня емпатії в професійній діяльності. Це і визначає наші *перспективи подальших досліджень*.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* 2014. Вип. 28. С. 28-39.
2. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №12. С. 50-66.
3. Бондаренко І.В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. *Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація.* 2007. С. 26-29.
4. Бугайова Н. М. Розвиток емпатії студентів-психологів як складової майбутньої професійної діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи.* 2021. №2. С.5-17.
5. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №2. Т.1. С. 28-31.
6. Василюшина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.0. Київ., 2000. 20 с.
7. Виговська Л. П. Біологічні передумови виникнення емпатії у homo sapiens. *Вісник Житомирського педагогічного інституту.* 1998. №1 . С. 58–62.
8. Виговський С. Є. Структурно-динамічна модель емпатійної детермінації смислової сфери особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* Т. XIV, ч.4 С. 35–43.
9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416с.
10. Веретенко Т.Г. Загальна психологія. Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2004. 128 с.

11. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2005. 308 с.
12. Войціх І. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 1. С. 54–58.
13. Геніга А. І. Аналіз проблеми вивчення емпатії у психологічній літературі та її роль у професійному становленні психолога-практика. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 36. 280 с.
14. Гречуха І.А. Психологічні особливості розвитку емпатії в структурі літературних здібностей старшокласників: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія». Рівне, 2021. 290 с.
15. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 97-108.
16. Давиденко Є.В. Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді: дипломна робота. Науковий керівник: старший викладач Н.М. Проскурка Київ, 2021. 75с.
17. Дворніченко Л. Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів ЗВО. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Журнал «Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. Випуск 2. 2023. С.10.
18. Долинай М.І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачєво, 2015. С. 80-82

19. Емпатійний розвиток дитини / за ред. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ. : Мікрос СВС, 2003. 182 с.
20. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 . Одеса, 2008. 469 с.
21. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: [монографія]. Л. П. Журавльова. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. 328 с.
22. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (25). Issue: 49.
23. Іванова Н.Г. Професійно-важливі якості — важлива складова психологічних основ підготовки фахівця [Текст]. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: зб. наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 5. Миколаїв, 2010. С. 129 -132.
24. Кокурн О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ, 2012. 200с.
25. Коломієць Т. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Випуск 15. С. 302-312
26. Котлова Л.О., Шикірава Н.М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. 2020. December. С. 46-50.
27. Т. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
28. Коломінський Н. Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота .– 2003.№4. С. 12-13.

29. Кротенко В. І. Розвиток емпатії в психологічній літературі. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. Вип. 12. С. 89-96.
30. Кузьміна В. Ю., Гульбс О. А., Діхтяренко С. Ю. Розвиток емпатії у студентів психологічного профілю в групах активного соціально психологічного навчання (АСПН). Харківський педагогічний університет ім. Сковороди. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія", 2020 р., № 63, с. 117-132.
31. Кузнецова І.В. Етапи формування емпатійної культури студентів. Педагогіка та психологія: Зб. наук. пр. Вип. 21. Харків : ХДПУ, 2002. С. 125-129.
32. Кунцевська А. В. Емпатія у системі професійних здатностей фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. [за ред. Максименка С. Д.]. Т. 7. Вип. 2. К. : Міленіум, 2004. С. 193–197.
33. Куліш А. О. Особливості прояву емпатії учасників педагогічної взаємодії. Вісник Чернігівського державного педагогічного ун-ту імені Т. Г. Шевченка. 2009. Вип. 74. Том 1. 280 с
34. Лисенко Л.М. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences. 2021. Volume 3. 19 March. С. 147-149
35. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с
36. Мащенок А. О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. Young Scientist. 2016. Вип. 4. С. 459–461.
37. Мартинюк І. А. Динаміка розвитку професійно важливих якостей практичних психологів в умовах вузівської підготовки. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць: Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ заред. С. Д. Максименка. Т. V, ч. 3.К., 2003. С. 185–192

38. Мінько Т. В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. Практична психологія та соціальна робота. № 2. 2000. С. 19-21.
39. Міхєєва О. Педагогічна діагностика особливостей емпатії на ранніх етапах соціалізації особистості. *Дошкільна освіта*. 2010. № 1(27). С.29–35
40. Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Нац. акад. внутр. справ. Київ. : Паливода А.В. [вид.], 2011. 252 с.
41. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
42. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. 2011. Т.ХІІІ, част. 3. С. 280–286.
43. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за наук. ред. Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
44. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології/ за ред. Т.І.Пашукової. Київ: Тов-во „Знання”, КОО, 2000. 204 с.
45. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу “Запорізький національний університет” та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. № 2 (10). 168с.
46. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2004. Випуск 24. С. 294-300.
47. Роджерс С.Р. Емпатія: недооцінений спосіб буття. *Психолог-консультант*. 1975. т. 5, № 2. с. 2-10.

48. Савченко В. Г., Гура Е.І. Емпатія в процесі професійної адаптації студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. 1. 87–90

49. Сердюк Н. М. Емпатія як компонент конкурентоздатності майбутніх психологів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2016. Вип. 5. С. 95-99.

50. Сингаївська І.В. Особливості формування професійної компетентності майбутніх викладачів психологічних дисциплін. Освіта та наука: трансформація, відповідальність, академічна свобода: тези допов. наукової конференції (Київ, 5 березня 2021 року). К.: Університет "КРОК", 2021. С. 137-138.

51. Сойма Н. Д. Психологічне консультування як важлива складова професійної соціальної роботи з дітьми, які мають порушення в адаптації. *Педагогіка. Соціальна робота*. 2016. Вип. 1 (38) С. 265-268.

52. Сняданко І. І. Формування особистісної та навчальної компетенцій в студентів технічних університетів в процесі їх психологічної підготовки до майбутньої професійно-управлінської діяльності. Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. №2 (6). С. 148–155.

53. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. No 4. 2003. С. 15-18.

54. Ткачук Л.В. Особливості розвитку емпатії в підлітково-юнацькому віці. Духовність як основа консолідації суспільства: Уряду України, Президенту, законодавчій, виконавчій владі аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників. К., 1999. Т.16. С. 275-279.

55. Туркова Д. М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 8. С. 69-76.

56. Туркова Д.М. Діагностика професійної емпатії практичного психолога. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Державного вищого навчального закладу “Запорізький національний університет” та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. № 2 (6). С.176-182.
57. Удовенко М. В. Методи діагностики емпатії. Практична психологія та соціальна робота. 2002. Вип. 7. С. 55-58
58. Фалько Н. М. Динаміка розвитку особистісних особливостей студентів психологів і педагогів. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Випуск 41. 2009. №842. С.334-340
59. Федорчук В. М. Тренінгова підготовка майбутніх психологів до консультативної діяльності. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету ім. І.Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 2. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2008. С.332-342
60. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. Психологічний часопис. 2018. № 5 (15). С. 24-39.
61. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності психолога. Актуальні проблеми психології: Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; /за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ: Ніка-Центр, 1999. Вип. 19. 286 с
62. Шикірава Н.М. Розвиток емпатії практичних психологів: особистісний та професійний аспект. Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, м.Умань, 15 квітня 2021р.- Умань, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2021. С.135-140.

63. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 2 (2) С. 177-180.
64. Goldstein A. P., Michaels G. Y. Empathy development training, consequences. New Jersey London, 1985. 287 p.
65. Greenberg L. S., & Elliott R.. Varieties of empathic responding. Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy. Washington, DC : American Psychological Association, 1997. P. 167–186
66. Hodges Sara D., Michael W. Myers. Empathy. P. 296–298. URL : https://pages.uoregon.edu/hodgeslab/files/Download/Hodges%20Myers_2007.pdf
67. Killgore W. D. S., Balkin T. J., Yarnell A. M., Capaldi V. F. Sleep deprivation impairs recognition of specific emotions. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*. 2017. 3 (June). P. 10–16. 24.
68. Malcom Daniel R. The Critical Role of Self-Compassion and Empathy in Well-Being. *American journal of pharmaceutical education*. 2019. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6983885>.
69. Neff K. D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *SelfIdent*. 2003. 2. P. 85–101.
70. Rogers C.R. Empatic : an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. 1975. V. 5, N 2. P. 2–10.