

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ГП та М

доцент **Юлія Герасименко**

(підпис)

« 18 » травня 2025 р.

(дата)

**«ЕМПАТІЯ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-ЗМ

БЕЗУГЛА Жанна Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник:
проф.каф.ГПтаМ., доц., д.пс.н.

КЛОЧКО Алла Олексіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Безугла Жанна Сергіївна, група ПС-23-14-зМ

Назва: Емпатія в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів

Керівник: Ключко Алла Олексіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 0.5%

Мікропробіли: 11

Заміна букв: 163

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Безуглої Ж.С. має високий рівень філіанськості академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання цитат, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

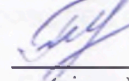
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма “Психологія”

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри ГП та М

 доцент **Юлія Герасименко**
(підпис)

“ 3 ” січня 2025 р.
(дата)

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Безуглій Жанні Сергіївні**

1. Тема роботи “Емпатія в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів” керівник роботи Ключко Алла Олексіївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, затверджені наказом БІНПО від “03” січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи “02 ” травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, монографії, статті у фахових періодичних виданнях вітчизняних та зарубіжних авторів, матеріали емпіричного дослідження, отримані в процесі роботи, результати аналізу та узагальнення проведеного дослідження, веб-ресурси, що містять наукову інформацію з досліджуваної теми.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додатків. Основна частина містить: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Перший розділ “Теоретико-методологічні засади дослідження емпатії в системі міжособистісних відносин” складається з трьох підрозділів: 1.1. Сутність та основні теоретичні підходи до розуміння емпатії; 1.2. Роль емпатії у встановленні та розвитку міжособистісних відносин (вплив на взаєморозуміння, підтримку, конфліктність); 1.3. Специфіка міжособистісних відносин у студентському віці та їх значення для професійного становлення психолога; другий розділ “Емпіричне дослідження емпатії та її зв’язку з міжособистісними відносинами майбутніх психологів” складається з двох підрозділів: 2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження; 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів; третій розділ “Шляхи розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів у контексті формування ефективних міжособистісних відносин” складається з двох підрозділів: 3.1. Тренінгова програма розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів; 3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми розвитку емпатії у майбутніх психологів.

5. Консультанти розділів роботи

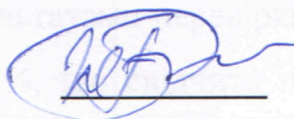
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко Алла Олексіївна, доцент кафедри ППтаМ	15.01.25	15.01.25
2	Клочко Алла Олексіївна, доцент кафедри ППтаМ	17.02.25	17.02.25
3	Клочко Алла Олексіївна, доцент кафедри ППтаМ	04.03.25	04.03.25

Дата видачі завдання 15 січня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Затвердження теми бакалаврської роботи	січень	виконано
2	Пошук та збір основної інформації	січень	виконано
3	Опрацювання літературних джерел	січень	виконано
4	Формування змісту	лютий	виконано
5	Підготовка 1 розділу	лютий	виконано
6	Підготовка 2 розділу	березень	виконано
7	Підготовка 3 розділу	квітень	виконано
8	Формування висновків та пропозицій	квітень	виконано
9	Попередній захист	квітень	виконано

Студент

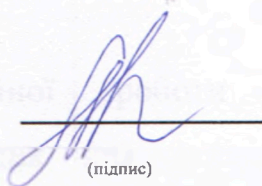


(підпис)

Жанна БЕЗУГЛА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник роботи



(підпис)

Алла КЛОЧКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

Керівника на кваліфікаційну роботу магістра Безуглої Жанни Сергіївни.

Тема кваліфікаційної роботи “Емпатія в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів”.

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів, а також розробленні та апробації програми розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів.

Кваліфікаційна робота відзначається логічною структурою, послідовним викладом матеріалу та глибиною теоретичного аналізу проблеми. Здобувач освіти продемонструвала високий рівень самостійності у виконанні дослідження, що проявилось в ретельному опрацюванні значного обсягу наукової літератури, самостійній розробці дизайну емпіричного дослідження, а також у творчому підході до розробки та впровадження авторської програми розвитку емпатії. За результатами перевірки на академічний плагіат коефіцієнт подібності становить 0,5%, що свідчить про оригінальність та самостійність виконаної роботи, а також про дотримання принципів академічної доброчесності.

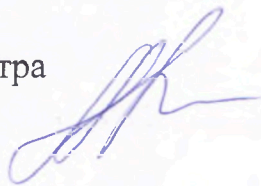
Автор кваліфікаційної роботи вдало застосувала комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів. Результати емпіричного дослідження мають високу наукову цінність, оскільки розкривають особливості розвитку емпатії у студентів-психологів на різних етапах професійного навчання та встановлюють взаємозв'язки між рівнем розвитку емпатії та якістю міжособистісних відносин у професійному середовищі. Особливо значущими є виявлені кореляційні зв'язки між рівнем емпатії, комунікативними установками та показниками соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів.

Здобувачем освіти ґрунтовно досліджено теоретичні аспекти проблеми емпатії, проаналізовано основні підходи до розуміння цього феномену в психологічній науці, визначено структурні компоненти та функції емпатії у професійній діяльності психолога, розроблено та успішно апробовано тренінгову програму та надано практичні рекомендації щодо розвитку емпатійних здібностей у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Практична значущість висновків і рекомендацій, що містяться в роботі, полягає в можливості їх використання в системі професійної підготовки психологів, у роботі психологічних служб закладів вищої освіти та для самоосвіти майбутніх фахівців.

Кваліфікаційна робота повністю відповідає вимогам до наукових робіт такого рівня, заслуговує високої оцінки, а здобувач освіти Безугла Ж.С. – присвоєння кваліфікації магістра психології.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
проф.каф.ППтаМ., доц., д.пс.н.



09.05.25

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 161 сторінок, 16 рисунків, 10 додатків, 85 джерел.

Об'єктом дослідження є система міжособистісних відносин майбутніх психологів.

Предметом дослідження є емпатія як складова системи міжособистісних відносин майбутніх психологів та шляхи її розвитку.

Мета роботи: вивчення особливостей емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів, а також розробка та оцінка ефективності тренінгової програми, спрямованої на розвиток їх емпатійних здібностей.

Методи дослідження: *теоретичний аналіз* – аналіз наукової літератури, вивчення та систематизація теоретичних підходів до розуміння емпатії, її структури, функцій, ролі у міжособистісних відносинах, а також особливостей міжособистісної взаємодії у студентському віці та її значення для професійного становлення психолога. Опрацьовано праці вітчизняних та зарубіжних дослідників з психології емпатії, міжособистісних відносин та психології студентства. *Емпіричні методи: тестування* – застосування стандартизованих психометричних інструментів для діагностики рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів. Зокрема, використовувалися наступні методики: тест на емоційний інтелект Н. Холла: для оцінки загального рівня емоційного інтелекту, включаючи шкалу “емпатія”. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В.В. Бойка: для виявлення наявності та вираженості емоційних проблем, що можуть впливати на емпатійні прояви у міжособистісній взаємодії. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT): як додатковий інструмент для оцінки емоційного інтелекту, що включає аспекти сприйняття, розуміння та управління емоціями, які є важливими для емпатії. Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS) Шкала труднощів у регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) Цей інструмент був включений до комплексу методик для оцінки специфічних труднощів, з якими можуть стикатися майбутні психологи у процесі регулювання власних емоційних реакцій. Опитувальник професійної ідентичності студентів –

майбутніх психологів. Ця спеціалізована методика була застосована для дослідження ступеня сформованості професійної ідентичності у студентів, які обрали фах психолога.

Опитування – проведення анонімного опитування серед студентів-психологів з метою збору інформації про їхнє суб'єктивне сприйняття власного рівня емпатії, особливості міжособистісних відносин та вплив певних факторів (наприклад, досвіду воєнного часу) на їхні емпатійні прояви. До опитувальника були включені як стандартизовані шкали, так і відкриті питання для отримання більш глибокої якісної інформації.

Педагогічний експеримент (в рамках тренінгової програми): формувальний експеримент - впровадження розробленої тренінгової програми з розвитку емпатійних здібностей у контрольній групі студентів-психологів. *Повторне тестування* – проведення повторної діагностики рівня емпатії та особливостей міжособистісних відносин в експериментальній групі після завершення тренінгової програми для оцінки її ефективності.

Якісні методи (при аналізі ефективності тренінгової програми): *спостереження* – спостереження за поведінкою та взаємодією студентів під час тренінгових занять. *Аналіз зворотного зв'язку* – збір та аналіз відгуків учасників тренінгової програми щодо її змісту, методів та впливу на їхнє розуміння емпатії та міжособистісні відносини (усні відгуки, рефлексія).

Методи статистичної обробки даних: кількісний аналіз – використання методів описової статистики (розрахунок середніх значень); *якісний аналіз* – змістовий аналіз відповідей на відкриті питання опитувальника та аналіз зворотного зв'язку учасників тренінгової програми для виявлення закономірностей, тенденцій та глибинного розуміння досліджуваних явищ. Використання комбінації кількісних та якісних методів дозволило забезпечити комплексний та всебічний аналіз емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів та оцінити ефективність розробленої тренінгової програми.

Актуальність теми даної кваліфікаційної роботи полягає у тому, що емпатія, як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, відчувати співпереживання та адекватно на це реагувати, є однією з ключових складових успішної міжособистісної взаємодії. Сучасні соціально-політичні реалії, зокрема триваюча війна в Україні, зумовлюють підвищену потребу у психологічній підтримці та емпатійному розумінні переживань людей, що робить розвиток емпатії у майбутніх психологів особливо важливим. Особливого значення емпатія набуває у сфері професійної діяльності психолога, де глибоке розуміння внутрішнього світу клієнта є фундаментом для встановлення довірливих відносин, ефективної діагностики та надання кваліфікованої допомоги.

Під час виконання роботи було розглянуто сутність та основні теоретичні підходи до розуміння емпатії. Роль емпатії у встановленні та розвитку міжособистісних відносин (вплив на взаєморозуміння, підтримку, конфліктність). Специфіка міжособистісних відносин у студентському віці та їх значення для професійного становлення психолога. Організація та методи проведення емпіричного дослідження. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів. Тренінгова програма розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми розвитку емпатії у майбутніх психологів.

Отримані в кваліфікаційній роботі результати дослідження можуть використовуватися у навчальному процесі Білоцерківського інституту економіки і управління Університету “Україна” у викладанні таких навчальних дисциплін, як “Конфліктологія”, “Психологія комунікативної компетентності”, “Психологія професійної діяльності”.

Ключові слова: емпатія, міжособистісні відносини, майбутні психологи, студентський вік, професійне становлення, тренінгова програма, розвиток емпатії.

ABSTRACT

Qualification work: 161 pages, 16 figures, 10 appendices, 85 references.

Object of research: the system of interpersonal relationships of future psychologists.

Aim of the work: to study the peculiarities of empathy in the system of interpersonal relationships of future psychologists, as well as to develop and evaluate the effectiveness of a training program aimed at developing their empathic abilities.

Research methods: theoretical analysis – analysis of scientific literature, study and systematization of theoretical approaches to understanding empathy, its structure, functions, role in interpersonal relationships, as well as the peculiarities of interpersonal interaction in student age and its significance for the professional development of a psychologist. The works of domestic and foreign researchers in the psychology of empathy, interpersonal relationships, and the psychology of students were studied. Empirical methods: testing – the use of standardized psychometric instruments for diagnosing the level of empathy development in future psychologists. In particular, the following methods were used: N. Hall's Emotional Intelligence Test: to assess the overall level of emotional intelligence, including the "empathy" scale. V.V. Boyko's Diagnostics of Emotional Barriers in Interpersonal Communication: to identify the presence and severity of emotional problems that may affect empathic manifestations in interpersonal interaction. Schutte Emotional Intelligence Test (SREIT): as an additional tool for assessing emotional intelligence, which includes aspects of perception, understanding, and management of emotions that are important for empathy. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): This instrument was included in the set of methods to assess the specific difficulties that future psychologists may face in the process of regulating their own emotional reactions. Questionnaire of Professional Identity of Students – Future Psychologists: This specialized methodology was used to study the degree of formation of professional identity in students who have chosen the profession of psychologist.

Survey – conducting an anonymous survey among psychology students to collect information about their subjective perception of their own level of empathy,

the peculiarities of interpersonal relationships, and the influence of certain factors (for example, the experience of wartime) on their empathic manifestations. The questionnaire included both standardized scales and open-ended questions to obtain deeper qualitative information.

Pedagogical experiment (within the training program): formative experiment – the implementation of the developed training program for the development of empathic abilities in the control group of psychology students. Re-testing – conducting a re-diagnosis of the level of empathy and peculiarities of interpersonal relationships in the experimental group after the completion of the training program to evaluate its effectiveness.

Qualitative methods (in the analysis of the effectiveness of the training program): observation – observation of the behavior and interaction of students during training sessions. Feedback analysis – collection and analysis of feedback from participants of the training program regarding its content, methods, and impact on their understanding of empathy and interpersonal relationships (oral feedback, reflection).

Methods of statistical data processing: quantitative analysis – the use of descriptive statistics methods (calculation of average values); qualitative analysis – content analysis of answers to open-ended questions of the questionnaire and analysis of feedback from participants of the training program to identify patterns, trends, and a deep understanding of the phenomena under study. The use of a combination of quantitative and qualitative methods made it possible to ensure a comprehensive and thorough analysis of empathy in the system of interpersonal relationships of future psychologists and to evaluate the effectiveness of the developed training program.

The relevance of the topic of this qualification work lies in the fact that empathy, as the ability to understand the emotional state of another person, feel empathy, and adequately respond to it, is one of the key components of successful interpersonal interaction. Current socio-political realities, in particular the ongoing war in Ukraine, necessitate an increased need for psychological support and empathic understanding of people's experiences, which makes the development of empathy in

future psychologists particularly important. Empathy is of particular importance in the field of professional activity of a psychologist, where a deep understanding of the client's inner world is the foundation for establishing trusting relationships, effective diagnostics, and the provision of qualified assistance.

During the work, the essence and main theoretical approaches to the understanding of empathy were considered. The role of empathy in the establishment and development of interpersonal relationships (the impact on mutual understanding, support, conflict). The specifics of interpersonal relationships in student age and their significance for the professional development of a psychologist. The organization and methods of conducting empirical research. Analysis and interpretation of the results of the study of the level of empathy development in future psychologists. A training program for the development of empathic abilities of psychology students. Analysis of the effectiveness of the implementation of the training program for the development of empathy in future psychologists.

The results of the research obtained in the qualification work can be used in the educational process of the Bila Tserkva Institute of Economics and Management of the University "Ukraine" in the teaching of such academic disciplines as "Conflictology", "Psychology of Communicative Competence", "Psychology of Professional Activity".

Keywords: empathy, interpersonal relationships, future psychologists, student age, professional development, training program, empathy development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН.....	19
1.1. Сутність та основні теоретичні підходи до розуміння емпатії.....	19
1.2. Роль емпатії у встановленні та розвитку міжособистісних відносин (вплив на взаєморозуміння, підтримку, конфліктність).....	29
1.3. Специфіка міжособистісних відносин у студентському віці та їх значення для професійного становлення психолога.....	38
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З МІЖОСОБИСТІСНИМИ ВІДНОСИНАМИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	45
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	45
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів.....	48
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН.....	60
3.1. Тренінгова програма розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів.....	60
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми розвитку емпатії у майбутніх психологів.....	88
Висновки до третього розділу.....	100
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	115
ДОДАТКИ.....	124

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що емпатія, як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, відчувати співпереживання та адекватно на це реагувати, є однією з ключових складових успішної міжособистісної взаємодії. Особливого значення емпатія набуває у сфері професійної діяльності психолога, де глибоке розуміння внутрішнього світу клієнта є фундаментом для встановлення довірливих відносин, ефективної діагностики та надання кваліфікованої допомоги. У контексті підготовки майбутніх психологів, розвиток емпатійних здібностей постає не просто як бажана особистісна якість, а як необхідна професійна компетентність, що визначає їхню здатність до встановлення якісних міжособистісних відносин як з клієнтами, так і в професійному середовищі.

В системі міжособистісних відносин майбутніх психологів зумовлена кількома факторами. По-перше, зростаюча складність соціальних взаємодій та збільшення кількості людей, які потребують психологічної підтримки, вимагають від фахівців високого рівня емпатійної чутливості. По-друге, специфіка студентського віку, що характеризується інтенсивним розвитком особистості, формуванням професійної ідентичності та активним налагодженням міжособистісних зв'язків, створює сприятливі умови для дослідження та розвитку емпатійних здібностей. По-третє, сучасні соціально-політичні реалії, зокрема триваюча війна в Україні, зумовлюють підвищену потребу у психологічній підтримці та емпатійному розумінні переживань людей, що робить розвиток емпатії у майбутніх психологів особливо важливим.

Ступінь дослідження. Серед найвідоміших концепцій психологічних особливостей соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації та формування професійної емпатії, розроблених українськими фахівцями, можна назвати праці Е. Балашова [1], О. Вавринів [5] Л. Журавльової [9;10], Т. Коломієць [11], Н. Тищенко [25]. Серед зарубіжних – концепцій емпатії: М. Davis [44], J. Decety, P. Jackson [45], С. Duan, С. Hill [46], N. Eisenberg [47], S. Schwartz, J. Côté, J. Arnett [74].

Метою дипломної роботи є вивчення особливостей емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів, а також розробка та оцінка ефективності тренінгової програми, спрямованої на розвиток їх емпатійних здібностей.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання**:

- розкрити сутність та основні теоретичні підходи до розуміння емпатії;
- дослідити роль емпатії у встановленні та розвитку міжособистісних відносин;
- висвітлити специфіку міжособистісних відносин у студентському віці та їх значення для професійного становлення психолога;
- охарактеризувати організацію та методи проведення емпіричного дослідження;
- проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів;
- розробити тренінгову програму розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів;
- здійснити аналіз ефективності впровадження тренінгової програми розвитку емпатії у майбутніх психологів.

Об'єктом дипломної роботи є система міжособистісних відносин майбутніх психологів.

Предметом – емпатія як складова системи міжособистісних відносин майбутніх психологів та шляхи її розвитку.

Методи дослідження. При підготовці дипломної роботи застосовувався *теоретичний аналіз* – аналіз наукової літератури, вивчення та систематизація теоретичних підходів до розуміння емпатії, її структури, функцій, ролі у міжособистісних відносинах, а також особливостей міжособистісної взаємодії у студентському віці та її значення для професійного становлення психолога. Опрацьовано праці вітчизняних та зарубіжних дослідників з психології емпатії, міжособистісних відносин та психології студентства. *Емпіричні методи: тестування* – застосування стандартизованих психометричних інструментів

для діагностики рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів. Зокрема, використовувалися наступні методики: тест на емоційний інтелект Н. Холла: для оцінки загального рівня емоційного інтелекту, включаючи шкалу “емпатія”. Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні В.В. Бойка: для виявлення наявності та вираженості емоційних проблем, що можуть впливати на емпатійні прояви у міжособистісній взаємодії. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT): як додатковий інструмент для оцінки емоційного інтелекту, що включає аспекти сприйняття, розуміння та управління емоціями, які є важливими для емпатії. Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS) Шкала труднощів у регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) Цей інструмент був включений до комплексу методик для оцінки специфічних труднощів, з якими можуть стикатися майбутні психологи у процесі регулювання власних емоційних реакцій. Опитувальник професійної ідентичності студентів – майбутніх психологів. Ця спеціалізована методика була застосована для дослідження ступеня сформованості професійної ідентичності у студентів, які обрали фах психолога.

Опитування – проведення анонімного опитування серед студентів-психологів з метою збору інформації про їхнє суб’єктивне сприйняття власного рівня емпатії, особливості міжособистісних відносин та вплив певних факторів (наприклад, досвіду воєнного часу) на їхні емпатійні прояви. До опитувальника були включені як стандартизовані шкали, так і відкриті питання для отримання більш глибокої якісної інформації.

Педагогічний експеримент (в рамках тренінгової програми): формувальний експеримент - впровадження розробленої тренінгової програми з розвитку емпатійних здібностей у контрольній групі студентів-психологів. *Повторне тестування* - проведення повторної діагностики рівня емпатії та особливостей міжособистісних відносин в контрольній групі після завершення тренінгової програми для оцінки її ефективності.

Якісні методи (при аналізі ефективності тренінгової програми): *спостереження* - спостереження за поведінкою та взаємодією студентів під час

тренінгових занять. *Аналіз зворотного зв'язку* – збір та аналіз відгуків учасників тренінгової програми щодо її змісту, методів та впливу на їхнє розуміння емпатії та міжособистісні відносини (усні відгуки, рефлексія).

Методи статистичної обробки даних: кількісний аналіз - використання методів описової статистики (розрахунок середніх значень); *якісний аналіз* - змістовий аналіз відповідей на відкриті питання опитувальника та аналіз зворотного зв'язку учасників тренінгової програми для виявлення закономірностей, тенденцій та глибинного розуміння досліджуваних явищ. Використання комбінації кількісних та якісних методів дозволило забезпечити комплексний та всебічний аналіз емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів та оцінити ефективність розробленої тренінгової програми.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні теоретичних підходів до емпатії в контексті професійної діяльності психолога, виявленні специфіки її прояву у майбутніх фахівців та емпіричному дослідженні впливу емоційних бар'єрів на емпатійну чутливість і міжособистісні відносини. Вперше розроблено та експериментально доведено ефективність тренінгової програми розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів, що сприяє оптимізації їхніх міжособистісних відносин та розширює розуміння механізмів формування професійної емпатії.

Практичне значення полягає у тому, результати даного дослідження сприятимуть поглибленню теоретичних знань про емпатію в контексті міжособистісних відносин майбутніх психологів, а також матимуть практичне значення для розробки ефективних програм їхньої професійної підготовки. Результати дослідження можуть використовуватися у навчальному процесі Білоцерківського інституту економіки і управління Університету “Україна” у викладанні таких навчальних дисциплін, як “Конфліктологія”, “Психологія комунікативної компетентності”, “Психологія професійної діяльності”.

Апробація результатів дослідження. Основні результати магістерської роботи були оприлюднені на міжвузівському круглому столі: “Збереження

психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плачемо майбутнє” (21 жовтня 2024 року). “До Дня української писемності та мови” та “До 190 річчя УДУ імені Михайла Драгоманова”.

Публікації. Основні положення дослідження викладені у наступних публікаціях:

1. Безугла Ж. Емпатія в системі міжособистісних відносин студентів-психологів. *Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плачемо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу* (21 жовтня 2024 року, м. Київ) / ред. колегія: Вольнова Л.М. Київ, 2024. С. 205-207.

Структура дипломної роботи Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (85 позицій), рисунків (16), додатків (10).

Ключові терміни, що використовуються у роботі: емпатія, міжособистісні відносини, майбутні психологи, емоційний інтелект, емоційні бар'єри, тренінгова програма, розвиток емпатії, професійна підготовка, студентський вік, спілкування, взаєморозуміння.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

1.1. Сутність та основні теоретичні підходи до розуміння емпатії

Для студентів-психологів, майбутніх фахівців, чия робота безпосередньо пов'язана з розумінням емоцій та станів інших людей, особливо важливо розвивати навички емпатії. Емпатія є ключовим компонентом ефективних міжособистісних стосунків, які вони будуть встановлювати зі своїми клієнтами. Розуміння та відчуття емоцій клієнта, вміння ефективно взаємодіяти з ними, розуміння їхніх потреб та надання підтримки дозволяє психологу створити довірливу та безпечну атмосферу, що є ключовим для успішної психологічної практики. Емпатія допомагає майбутнім психологам будувати довірливі та продуктивні міжособистісні стосунки, що є основою для ефективної терапевтичної роботи.

Дослідження емпатії в українському науковому просторі розглядається в різних ракурсах, особливо в контексті професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема психологів. Одним із ключових аспектів є дослідження емпатії в контексті професійного становлення майбутніх психологів, в цьому напрямку працювали: М.С. Барчій [2], С.М. Белякова [4], А.І. Єрко [8], Н.Б.Литвинчук [15], Л.М. Лисенко [14]. У цих роботах емпатія постає як важлива складова професійної компетентності, необхідна для ефективної взаємодії з клієнтами, розуміння їхнього стану та надання якісної психологічної допомоги.

Інший важливий ракурс – це вивчення рівня емпатійності студентів-психологів, який вивчали – С.М. Дмитрієва, О.Л. Мачушник [6], Ж.С. Безугла [3]. Ці дослідження спрямовані на оцінку розвитку емпатії в процесі навчання та визначення факторів, що можуть впливати на її формування.

Емпатію як складову соціальної взаємодії та міжособистісних відносин розглядали: Е.М. Балашов [1], Н.В. Тищенко [25], Л.П. Журавльова, М.М. Шпак [10], Т.В. Коломієць [11]. У цьому контексті досліджено особливості проявів емпатії в студентському середовищі, її роль у налагодженні контактів та розвитку емоційного інтелекту.

Окрему увагу приділено вивченню психологічних особливостей емпатії майбутніх соціально-психологічних працівників (Г.А. Дьоміна [7]) та формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників (О.С. Вавринів [5]). Ці дослідження підкреслюють важливість емпатії в професіях, пов'язаних із допомогою людям у складних життєвих ситуаціях.

Деякі роботи зосереджуються на структурно-динамічних моделях розвитку емпатії практичних психологів (Л.О. Котлова, Н.М. Шикірава [12]) і розвитку емпатії у студентів психологічного профілю за допомогою спеціальних навчальних програм (В. Кузьміна, О. Гульбс, С. Діхтяренко [13]). Ці дослідження мають практичне значення для оптимізації процесу підготовки майбутніх фахівців.

Також розглядають емпатію як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту у своїх роботах: Л.П. Журавльова, М.М. Шпак [10], її взаємозв'язок із психологічним благополуччям у майбутніх психологів – А.О. Мащонюк [17].

Окремо варто відзначити дослідження, присвячені проблемі дефіциту емпатії – Є.А. Мацнєвої [16] та розгляду емпатії як професійно значущої якості педагогів дошкільних навчальних закладів – О.О. Міненко [19].

Поняття емпатії в лінгвістиці розглядає О.І. Нефедченко [20], що свідчить про міждисциплінарний інтерес до цього феномену.

Монографія Л.П. Журавльової [9] «Психологія емпатії» є фундаментальною працею, яка охоплює широкий спектр теоретичних та емпіричних аспектів дослідження емпатії.

Емпатія досліджується в контексті професійної підготовки психологів та інших фахівців, її ролі в міжособистісних відносинах, можливостей розвитку та

її зв'язку з іншими психологічними конструктами. Різноманітність ракурсів свідчить про важливість та багатогранність феномену емпатії в сучасній психологічній науці.

Одним із ключових ракурсів є вивчення емпатії як компонента педагогічної діяльності в роботах Л.Г. Перетятко, Н.О. Юдіної [21]. Науковцями емпатія аналізується поряд із темпераментом як важлива складова ефективності педагога. Дослідники розглядають здатність до співпереживання та розуміння емоцій учнів як необхідну умову для встановлення контакту, створення сприятливої навчальної атмосфери та успішного навчання.

Інший важливий аспект, хоча й не сфокусований виключно на емпатії, простежується у дослідженні структурних особливостей емоційної зрілості особистості (М.А. Півень [22]). Емпатія, як здатність розуміти та розділяти емоції інших, є важливим елементом емоційної зрілості. У дисертації емпатія розглядається як одна зі складових більш широкого конструкту емоційної зрілості, її зв'язок з іншими емоційними та особистісними характеристиками.

У контексті компетентнісного підходу у вищій школі, на думку, Н.С. Побірченко [23], емпатія може розглядатися як одна з ключових соціальних або емоційних компетентностей, необхідних для успішної професійної діяльності майбутніх фахівців, зокрема й психологів. Хоча стаття не присвячена безпосередньо емпатії, вона закладає теоретичне підґрунтя для розуміння її важливості в структурі професійної компетентності.

Дослідження психологічних передумов становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога, розглядає Н.І. Пов'якель [24]. Здатність психолога до емпатійного розуміння інших впливає на його власне відчуття компетентності, впевненості в собі та формування позитивної професійної Я-концепції. Емпатія сприяє кращому розумінню потреб клієнтів та відчуттю власної ефективності у наданні допомоги.

Емпатія розглядається як одна з особистісних якостей, що впливають на успішність цього процесу, особливо для майбутніх психологів. Розвиток

емпатійних навичок може бути важливим аспектом професійної соціалізації та адаптації студентів у навчальному та майбутньому професійному середовищі.

Таким чином, емпатія розглядається в таких ракурсах:

1. Як важливий компонент педагогічної діяльності, поряд із темпераментом.
2. Як складова емоційної зрілості особистості, у зв'язку з іншими емоційними характеристиками.
3. Як потенційна соціальна або емоційна компетентність у контексті компетентнісного підходу до вищої освіти.
4. Як фактор, що може впливати на формування позитивної професійної Я-концепції у майбутніх психологів.
5. Як особистісна якість, що може впливати на динаміку професійного становлення студентів.

Поняття емпатії, спочатку “Einfühlung” німецькою мовою, було введено філософом Робертом Вішером (1873) у сферу естетики, щоб пояснити нашу емоційну реакцію на художній твір. У той час “Einfühlung” стосувався спонтанного проектування себе на твір мистецтва, приписування йому значення на основі емоцій, які форми й кольори можуть викликати в нас. Поняття “Einfühlung” стало дуже популярним у сферах мистецтва та естетики [57].

Пізніше воно було прийнято в психології, зокрема Теодором Ліппсом. Визначення Ліппса емпатії розвинулося між його ранніми творами (1897), де воно було обмежене сприйняттям об'єктів, і його пізнішими роботами (1903, 1913), які включали сприйняття емоцій і рухів людини. Переклад “Einfühlung” на “Емпатія” придумав англійський психолог Едвард Тітченер у 1909 році: “Я бачу не лише серйозність і скромність, а й гордість і ввічливість, але я відчуваю або дію ними м'язами розуму. Трохи пізніше його концептуалізація стає більш точною, і він описує емпатію як «процес гуманізації об'єктів, читання або відчущування себе в них”. Таким чином, за своїм походженням емпатія є реактивним і сенсорним явищем, що відноситься до форми самопроекції на об'єкти або ідентифікації з соціалізованим об'єктом [46].

Після Другої світової війни концепція емпатії розгортається в різних галузях психології (соціальній, психології розвитку, гуманістичній), викликаючи широкий ентузіазм у науковому співтоваристві. Як підкреслив Жан Десеті, існує стільки ж визначень поняття емпатії, скільки й авторів. Ця різноманітність породжує численні концептуальні дебати, різноманітні дослідницькі методи (опитувальники або шкали самооцінки, фізіологічні вимірювання, оцінювання поведінки інших) і, перш за все, значну плутанину щодо того, що таке емпатія та чим вона відрізняється від інших суміжних понять: симпатії, співчуття, сприйняття перспективи [47].

Емпатія – це здатність людини розуміти поведінку інших, переживати їхні почуття та виражати це розуміння. Поведінковий компонент емпатії включає вербальну та невербальну комунікацію для позначення розуміння емоційного резонансу з іншою людиною.

Опис Жана Десеті також відображає складність визначення цього терміну: «Емпатія — це неологізм, що використовується для опису різних психологічних явищ. Вона охоплює широкий спектр, включаючи почуття турботи про інших людей, що створює мотивацію допомагати або піклуватися про них, відчуття емоцій, які відповідають емоціям іншої людини, знання про те, що інший – це мисляча та відчуваюча істота і стирання межі між собою та іншим» [45]. Бетсон перелічує півдюжини визначень, які пов'язані між собою. Однак вони не є елементами, аспектами чи компонентами емпатії, оскільки можна сказати, що емпатія має когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. Тому, швидше, кожне явище є концептуально особливим психологічним станом [32].

Це припущення значною мірою підтверджується критичними оглядами, які стосуються невідповідностей і суперечок навколо концепції емпатії Gladstein [57]; Duan, Hill [46]; Batson [33;34;35]; Book [40]; Schwartz [74]. На думку науковців, фактично термін, який використовується для позначення цього психологічного феномену – такий як емпатія, співчуття, афективне спілкування, менталізація тощо – не є найважливішим. Важливо те, що ця

функція лежить в основі соціальних взаємодій і, можливо, становить суть нашої людяності.

Тому в дослідженнях різних авторів є радше прояснення процесів, що лежать в основі емпатії або співпереживання та розглядаються два підходи у визначенні емпатії. По-перше, визначення емпатії характеризується як чутливість до емоцій інших, а не на традиційно запропонована здатність розділяти та розуміти емоції інших. По-друге, розрізняються дві форми прояву емпатії – з урахуванням різних контекстів міжособистісних стосунків – емпатія може бути виражена спонтанно або, в інших обставинах, свідомо та контрольовано.

З цієї точки зору емпатія може проявлятися як особистісна риса, якщо вона є дуже помітною в людині. Проте емпатія також стосується стану, який спонтанно виражається в людей, але не систематично. Отже, дуже емпатична людина може зовсім не проявляти емпатії в певних ситуаціях. І, навпаки, антисоціальні особи, які характеризуються відсутністю емпатії, можуть проявляти емпатію в певних ситуаціях. Нарешті, другий підхід посилює ключову різницю між емпатійною та просоціальною поведінкою.

Найбільш розбіжним аспектом серед різних визначень, безсумнівно, є афективний та когнітивний характер емпатії. Коли емпатія розглядається в афективній сфері то вона відноситься до спонтанної реакції на емоції, які відчують інші. Це включає форму емоційного обміну, що має різні значення [32]:

- емпатія зводиться до емоційного зараження, тобто реакція схожа на емоцію іншої людини; наприклад, “Я поділяю їхній смуток” у цьому випадку означає, що мені самому сумно;
- емпатія – це узгоджена реакція на емоції іншої людини, але не обов’язково ідентична, наприклад, “Я поділяю їхній смуток” означає, що я відчуюю їхні страждання, і це може викликати в мене дискомфорт, оскільки я почуюся безсилим перед їхнім стражданням.

Емпатія включає в себе кілька взаємопов'язаних процесів, які взаємодіють між собою, створюючи цілісне емпатійне переживання.

Когнітивна емпатія (емпатійне розуміння) – це здатність розуміти точку зору та емоційний стан іншої людини, аналізуючи її ситуацію та контекст. Вона передбачає здатність до “теорії розум” – розуміння того, що інші люди мають власні думки, почуття та наміри [45].

Афективна емпатія (емоційне співпереживання) – це здатність відчувати емоції іншої людини та співпереживати їм. Вона включає в себе емоційне зараження – автоматичне відображення емоцій іншої людини – та співчуття – емоційну реакцію на страждання іншої людини, що супроводжується бажанням допомогти [47].

Поведінкова емпатія (емпатійний відгук) – це здатність виражати емпатійне розуміння через вербальні та невербальні сигнали. Вона включає в себе активне слухання, емпатійні фрази, вираження співчуття та підтримки [32].

За словами Деніела Бетсона, емпатія є ще точнішою і “відноситься до одного конкретного набору конгруентних емоцій, тих почуттів, які більше зосереджені на інших, ніж на собі”. На його думку специфічна назва для цієї сфокусованої на іншому конгруентної емоційної реакції, звичайно, не має вирішального значення. Ми називаємо це емпатією, але це також називають симпатією, співчуттям, “Я поділяю їхній смуток” тоді означає, що я відчуваю їхнім стражданням та відчуваю співчуття або співпереживання до цієї людини [33].

З когнітивної точки зору емпатія відображає акт постановки себе на місце іншого, щоб ідентифікувати та зрозуміти якомога точніше, що вони можуть відчувати. Прикладом цього є роль психотерапевта, широко описана та теоретизована Карлом Роджерсом, коли консультант сприймає ненависть, надії та страхи клієнта через занурення в емпатійний процес, але без того, щоб сам фахівець відчував цю ненависть, надію та страх, тобто – “Я відчуваю його смуток, я розумію, що він може відчувати в цей момент”.

Емпатія – це багатогранне явище, що виходить далеко за межі простого співчуття. Вона передбачає здатність глибоко розуміти та розділяти емоційні стани іншої людини, ставлячи себе на її місце та сприймаючи світ з її боку. Емпатія є ключовим компонентом міжособистісної взаємодії, сприяючи встановленню глибоких зв'язків, розвитку моралі та ефективній психотерапевтичній практиці [72].

Численні бачення емпатії також вводять інші неоднозначні елементи, незрозуміло, чи відноситься емпатія виключно до стану, наприклад, альтруїстичного чи неальтруїстичного почуття, або також позначає механізми, які викликають психічну функцію. Іншими словами, постає питання, емпатія – це питання поведінки чи психіки. Виникає ще одна плутанина тих, хто виступає за погляд на емпатію як диспозиційну рису особистості, відносно стабільну, вроджену та зумовлену. У цьому випадку мається на увазі, що деякі особи більш емпатичні, ніж інші. Крім того, емпатія може бути ситуативною (емоційний стан виражається в конкретній ситуації, наприклад, я відчуваю емпатію до близької людини, але не відчуваю її до незнайомої людини). Ідея, що емпатія є диспозиційною, породжує численні опитувальники, які, однак, часто виявляють незначну кореляцію між ними [61].

Основні теоретичні підходи дослідження поняття «емпатія»

Гуманістичний підхід Карла Роджерса, науковець розглядав емпатію як необхідну умову ефективної психотерапії. Він наголошував на важливості “емпатійного розуміння” – здатності терапевта сприймати внутрішній світ клієнта так, ніби це його власний, без втрати відчуття “ніби”. Роджерс вважав, що емпатія сприяє створенню безпечного та підтримуючого терапевтичного середовища, в якому клієнт може досліджувати свої почуття та переживання [72].

Когнітивний підхід акцентує увагу на когнітивних процесах, залучених в емпатію, таких як теорія розуму та прийняття перспективи. Дослідження в рамках цього підходу вивчають, як люди розуміють наміри та переконання інших, як вони ставлять себе на місце іншої людини та як вони використовують

цю інформацію для розуміння її емоційного стану. Ці дослідження показують, що емпатія є складним когнітивним процесом, що вимагає здатності до абстрактного мислення та уяви [49].

Афективний підхід зосереджується на емоційних реакціях, що виникають у відповідь на емоції інших. Він включає в себе такі поняття, як емоційне зараження – автоматичне відображення емоцій іншої людини та співчуття, емоційну реакцію на страждання іншої людини, що супроводжується бажанням допомогти. Цей підхід підкреслює важливість емоційного зв'язку між людьми та роль емоцій у мотивації просоціальної поведінки [53].

Нейробіологічний підхід нейронні механізми, що лежать в основі емпатії. Дослідження з використанням методів нейровізуалізації виявили, що певні ділянки мозку, такі як дзеркальні нейрони, активуються як при переживанні власних емоцій, так і при спостереженні за емоціями інших. Цей підхід допомагає зрозуміти, як мозок обробляє емоції інших людей та як виникає емпатійне переживання [75].

Нейронаукові дослідження емпатії, спрямовані на розрізнення емпатії до болю та сприйняття чужого болю, відкрили розуміння багатогранних процесів, що лежать в основі міжособистісних стосунків [85]. Протягом першого десятиліття нейронаукових досліджень емпатії, науковці переважно зосереджувалися на окремих аспектах цього складного феномену, часто використовуючи завдання, де учасники спостерігали за візуальними сигналами болю на обличчях або кінцівках інших. Ці експерименти фіксували спонтанні реакції мозку на спостереження болю, досліджуючи резонансні механізми, що лежать в основі емпатії (для мета-аналізу).

В інших дослідженнях учасників просили оцінити біль на зображеннях, уявляючи себе або іншу людину в подібній ситуації, що дозволяло вивчати нейронні кореляції прийняття перспективи іншого. Крім того, використовувалися “підказкові” завдання, де двоє або троє учасників, зазвичай незнайомих між собою, по черзі отримували больові стимули, а нейронна активність одного з них реєструвалася. Порівняння мозкової активності під час

власного болю та спостереження за болем іншого дало змогу виокремити спільні (резонансні) та відмінні (пов'язані з перспективою) нейронні механізми, залучені у власне больове сприйняття та емпатію до болю інших.

Зазвичай ці дослідження доповнювалися опитувальниками, такими як Індекс Міжособистісної Реактивності (IRI) [44], для оцінки загального рівня емпатії. Ця парадигма виникла на тлі особливого інтересу дослідників до резонансних механізмів емпатії, прагнучи продемонструвати, що спостереження за емоцією в іншій людини повторно активує її в спостерігача. Біль, як потужне джерело співчуття, став ідеальним об'єктом для вивчення гіпотези про спільні уявлення в емоційній сфері, перевіряючи, чи “спільне переживання” болю іншого активує подібні нейронні уявлення у нас.

Нейронні кореляти цих процесів були ідентифіковані, а експериментальні дослідження для їхнього відтворення в лабораторних умовах були добре задокументовані. Однак тривале використання спостережень за чужим болем у дослідженнях емпатії призвело до змішування понять сприйняття болю інших та власне емпатії до них. Це ставить під сумнів валідність та специфічність нейронаукових вимірювань емпатії, оскільки вони можуть відображати не емпатію, а радше процеси, пов'язані зі сприйняттям чужого болю (для мета-аналізу).

Крім того, у нейронаукових дослідженнях емпатії часто використовується “безболісний” стан як контрольний, а не “неемпатичний”. Це ускладнює висновки про те, чи дійсно учасники відчували емпатію під час виконання завдань, і чи маніпуляції в дослідженнях конкретно впливали на їхню емпатичну реакцію на біль інших. Для більш точного дослідження емпатії необхідно використовувати контрольні стани, які не є емоційно нейтральними, а саме “неемпатичними” ситуаціями, де відбувається сприйняття емоцій без виникнення емпатії [68].

Прикладом такого підходу є дослідження батьківських міжособистісних стосунків, де порівнювалася мозкова активність батьків на плач власної дитини (очікувана емпатична реакція) та чужої дитини або інструменталізованого

звучу (менша або відсутня емпатія). Іншим рішенням є порівняння груп осіб з високим та низьким рівнем емпатії, що вимагає чіткого визначення “емпатичної людини” та використання відповідних методів вимірювання.

Нові методологічні підходи, засновані на моделях обробки інформації, пропонують деталізувати етапи, необхідні для виникнення емпатії. Вважається, що емпатія виникає, коли людина правильно ідентифікує та поділяє емоції іншої. Особливий інтерес становить прагнення точно визначити процеси, що лежать в основі емпатичної реакції, ідентифікацію емоцій та афективний обмін та описати їхню взаємодію у викликання або не викликання емпатичної поведінки, що може пояснити індивідуальні відмінності у прояві емпатії.

Отже, емпатія є складним психологічним явищем, що включає в себе когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. Розуміння різних теоретичних підходів до емпатії є важливим для психологів, оскільки воно допомагає їм краще розуміти та розвивати емпатійні навички. Емпатія є не лише важливим інструментом для психотерапевтичної практики, але й ключовим компонентом здорових міжособистісних відносин та ефективної соціальної взаємодії.

1.2. Роль емпатії у встановленні та розвитку міжособистісних відносин

Прагнення студентів-психологів до налагодження міжособистісних зв'язків стимулює їх до пошуку та освоєння різноманітних способів реалізації цієї потреби. Вибір стратегії міжособистісної взаємодії в юнацькому віці має вирішальне значення для успішної самореалізації особистості як у навчанні та майбутній професійній діяльності, так і на всіх наступних етапах життя. Для майбутніх психологів особливо важливо розвивати міжособистісні відносини, що ґрунтуються на гуманності, духовності, моральності та емпатії. Тому

розвиток емпатії є одним з найбільш перспективних шляхів для налагодження ефективних міжособистісних зв'язків.

Емпатія, це складне явище, що охоплює широкий спектр переживань. Зазвичай її визначають як здатність відчувати емоції інших людей у поєднанні зі здатністю розуміти їхні думки та почуття. Важливо зазначити, що емпатія не завжди спонукає до допомоги, але часто є першим кроком до співчуття.

Емпатія – це процес психологічного відображення внутрішнього світу іншої людини. Емпатійна поведінка в міжособистісній взаємодії формується під впливом індивідуального сприйняття, цінностей, мотивів, моральних норм та вольових якостей [11].

Виділяють вісім рівнів розвитку емпатії:

- нульовий (відсутність емпатії);
- перший (слабкий розвиток емпатії, відсутність співчуття);
- другий (егоцентрична емпатія);
- третій (суб'єктно-центрична емпатія, прояв співчуття, заздрості, радості за інших);
- четвертий (дієва емпатія, пасивна або активна);
- п'ятий (суб'єктно-дієва емпатія, реальна допомога);
- шостий (діалогічна емпатія, сприйняття іншого як себе);
- сьомий (дієва трансцендентна емпатія, альтруїзм, героїзм або садизм) [9].

Емпатія позитивно впливає на розвиток міжособистісних відносин як у студентському середовищі, так і в майбутній професійній діяльності. Вона дозволяє надавати підтримку тим, хто її потребує, навіть у складних та екстремальних ситуаціях [5]. Оскільки студентська молодь перебуває на етапі формування особистості, важливо систематично розвивати у них громадську активність, відповідальність та вміння приймати рішення [1].

Враховуючи особливості роботи психолога в сучасних умовах, особливо в умовах війни та післявоєнного періоду, необхідно активно розвивати у студентів-психологів високий рівень емоційного інтелекту, рефлексію, дієву та

суб'єктно-дієву емпатію, адекватну самооцінку, комунікативні навички, емоційну стійкість, самореалізацію, самоосвіту та прагнення до професійного зростання.

Емпатія є фундаментальним елементом, що лежить в основі якісних міжособистісних відносин. Вона виступає своєрідним “клеєм”, що скріплює зв'язки між людьми, сприяючи взаєморозумінню, підтримці та конструктивному розв'язанню конфліктів. Розуміння ролі емпатії у міжособистісних відносинах є важливим для психологів, соціальних працівників, педагогів та всіх, хто прагне будувати гармонійні та продуктивні стосунки з іншими людьми.

Незважаючи на складність визначення, багатовимірність емпатії є загальновизнаною [18]. Емпатія проявляється різноманітно, зокрема як:

- індивідуальна здатність;
- особистісна риса;
- компетентність;
- реакція на досвід іншої людини;
- міжособистісна поведінка.

Загалом, емпатія – це психологічна реакція, що виникає з потреби сприйняти та зрозуміти емоційний стан співрозмовника. Вона сприяє турботі, співпраці та соціалізації, хоча може також викликати особисті страждання. Емпатія включає емоційний (обмін афектом), когнітивний (розуміння стану іншого) та мотиваційний (турбота про іншого) аспекти [76]. Емпатичні стосунки передбачають якісну взаємодію, де взаємодопомога є спільною метою.

Якість міжособистісних стосунків визначається [49]:

- взаємним співчуттям;
- позитивним емоційним станом;
- спільним баченням.

Спільне бачення є найсильнішим показником якості, оскільки воно посилює позитивні емоції (позитивний емоційний атрактор, РЕА). РЕА – це

стан, що включає фізіологічні, неврологічні, психологічні та емоційні характеристики, які сприяють позитивній взаємодії. Негативний емоційний атрактор (NEA) має протилежний ефект.

Модель атракторів описує:

- Позитивний емоційний атрактор (PEA): парасимпатичний вплив, вивільнення вазопресину та окситоцину, зниження кров'яного тиску, підвищена варіабельність серцевого ритму.
- Негативний емоційний атрактор (NEA): симпатичний вплив, вивільнення норадреналіну, адреналіну та кортизолу, підвищення кров'яного тиску та частоти дихання [74].

На емоційному рівні позитивний емоційний атрактор характеризується позитивними емоціями (надія, радість), а негативний емоційний атрактор – негативними (страх, тривога). На когнітивному рівні позитивний емоційний атрактор покращує робочу пам'ять та сприйняття, сприяє розвитку особистості. Негативний емоційний атрактор знижує виконавчі функції та спрямовує до стану запобігання. Ефективне бачення орієнтоване на “ідеальне Я” (розвиток), а не на “належне Я” (очікування інших) [53]. На рівні відносин позитивний емоційний атрактор сприяє навчанню та сприйнятливості, а негативний емоційний атрактор – орієнтації на продуктивність та дистанціюванню.

Взаємодія між позитивним емоційним атрактором та негативним емоційним атрактором є ключовою для формування спільного бачення та досягнення стійких особистих або міжособистісних змін. Люди, як правило, проводять більше часу в стані позитивного емоційного атрактора, ніж негативного емоційного атрактора. Хоча негативний емоційний атрактор мобілізує до дії та є ефективним для рутинних завдань [77], тривале перебування в цьому стані може негативно вплинути на психічне здоров'я та продуктивність.

Спільне бачення формується через обмін ідеями між учасниками, що сприяє створенню спільної перспективи. Розуміння рівноваги між позитивним емоційним атрактором та негативним емоційним атрактором допомагає

створити умови для відкритості та обміну ідеями. У стані спільного бачення важливо, щоб учасники були відкриті до потреб та бажань один одного. Зосередження на проблемах може активувати негативний емоційний атрактор, що призводить до закриття в собі. У такому стані можуть виникати думки, що блокують емпатійну поведінку. Натомість, стан позитивного емоційного атрактора сприяє пошуку конструктивних рішень та просоціальних дій.

Оптимальна емпатійна взаємодія вимагає збалансованої активації обох атракторів. Позитивний емоційний атрактор сприяє адаптації до складних ситуацій та пошуку рішень, тоді як негативний емоційний атрактор мобілізує до дії. Поєднання обох атракторів сприяє творчому підходу та ефективній допомозі. Емпатія тісно пов'язана з емоційною регуляцією, яка дозволяє розрізняти власні емоції та емоції інших [71]. Емоційна регуляція запобігає афективному переповненню, що може заважати просоціальній поведінці.

Дослідження емоційної регуляції зосереджуються на внутрішньоособистісному аспекті. Модель процесу регуляції емоцій [69] включає чотири компоненти:

- ситуація;
- увага;
- думки;
- емоційна реакція.

Регулювання емоційних процесів відбувається на кожному з цих етапів. Вони також можуть спробувати змінити ситуацію. Наприклад, для регулювання уваги можна відволіктися на інші аспекти самопереживання; для регулювання думок – переоцінити ситуацію; для регулювання емоційної реакції – адаптувати вираження емоцій [66]. Однак ці моделі не враховують соціальні характеристики регулювання та вплив інших учасників міжособистісних стосунків. Надмірне зосередження на внутрішньоособистісному регулюванні призвело до недостатнього вивчення міжособистісного регулювання [61].

Останні дослідження емоційної регуляції наголошують на ролі соціальних процесів у її механізмах [65]. Міжособистісні стосунки є

фундаментальною парадигмою для вивчення спільного регулювання та моделей афективних коливань між людьми. Ці підходи підкреслюють роль емоційної регуляції в соціальних відносинах і навпаки.

Міжособистісна емоційна регуляція в контексті міжособистісних стосунків – це процес, у якому співрозмовники впливають на появу, інтенсивність та тривалість емоційного стану один одного [69]. Це спільне управління емоціями сприяє психічному здоров'ю та покращує міжособистісні стосунки., в емпатичному діалозі учасники залучені до процесу міжособистісної емоційної регуляції, де один регулює емоції іншого. Ця взаємодія має чотири характеристики:

- цілеспрямованість (на іншу людину);
- афективний вплив (на почуття співрозмовника);
- свідомість та навмисність;
- соціальні функції [71].

Емпатія та емоційна корегуляція тісно пов'язані. Нейронні зони, залучені в переоцінку (стратегію емоційної регуляції), перекриваються з зонами, що беруть участь у когнітивному компоненті емпатії. Здатність розуміти емоційний стан інших корелює з використанням переоцінки. Незважаючи на важливість міжособистісної регуляції, дослідження рідко поєднують внутрішню (регулювання власних емоцій) та зовнішню (регулювання емоцій інших) регуляцію в єдину концептуальну модель.

Механізми міжособистісної регуляції взаємодіють з процесами, залежними або незалежними від реакції.

- Залежні від реакції процеси: емоційний стан покращується лише при підтримці іншого.
- Незалежні від реакції процеси: емоції регулюються без необхідності певної реакції співрозмовника [69].

Учасники одночасно використовують внутрішні та зовнішні стратегії регулювання, демонструючи поведінку, залежну або незалежну від реакції співрозмовників. Міжособистісна регуляція включає одночасне розгортання

процесів внутрішньої та міжособистісної регуляції. Наприклад, люди модулюють свою експресивну поведінку в присутності інших та діляться емоціями з тими, хто може допомогти [51].

Емпатичні міжособистісні стосунки відображають внутрішню та зовнішню регуляцію емоцій, використовуючи механізми, залежні або незалежні від реакції співрозмовників. Теорія IPS – це міждисциплінарна концепція особистості та дії, що базується на трансцендентальній антропології та моральній психології. IPS висуває чотири положення для розуміння емпатії [57]:

- Людина – це унікальна та трансцендентна “цілісна” істота.
- IPS базується на теорії людського розвитку та єдності знання і дії.
- Людина – це трансцендентна, співіснуюча істота, що виходить за межі своїх дій.
- Розвиток людини відбувається через зростання цілісності в міжособистісних стосунках [61].

Людина – це складна система, що вимагає цілісного підходу, а не штучного поділу на частини. Розвиток людини відбувається через міжособистісні стосунки, що базуються на зрілих діях та особистій близькості. У рамках міждисциплінарної концепції особистості та дії особистісне зростання проявляється в міжособистісних відносинах як безперервний та глибоко особистий процес, спрямований на цілісне спілкування та співіснування, що сприяє розвитку всіх учасників взаємодії.

Особиста свобода розуміється як здатність ефективно реагувати на співіснування з іншими людьми. Це спонукає до інтеграції трьох фундаментальних аспектів буття:

- Людська особа як вільна система, що базується на близькості.
- Добродісна істота, яка прагне до самовдосконалення через розвиток чеснот у суспільстві.

- Суб'єкт-агент, що творить новизну, прагнучи до афективної близькості в міжособистісних відносинах та доброчесного зростання в контексті спільної мети [55].

Для досягнення цієї цілісності кожна людина здійснює особисту дію. Згідно з міждисциплінарної концепції особистості та дії, особиста дія, що характеризується порядністю, сприяє зростанню через інтеграцію трьох фундаментальних аспектів людського буття:

- “Радикал природи” (грецький): розвиток соціальної істоти через біологічне та культурне вдосконалення, прагнення до доброчесного зростання та сприяння загальному благу.
- “Радикал суб'єкта” (сучасний): досягнення новизни через виробничу та пізнавальну майстерність.
- “Радикал особи” (християнський): розуміння людської особистості як вільної трансцендентної істоти, що характеризується унікальністю та реляційною близькістю.
- Реалізацію інтеграції трьох аспектів буття через “радикал особи”.
- Розвиток афективної близькості в доброчесних міжособистісних відносинах, що включають когнітивні, емоційні та етично-моральні процеси, які сприяють взаємному зростанню [64].

Емпатія є ключовим елементом цього процесу, основою особистих дій у міжособистісних відносинах через вільне самовіддання (свобода для), що підкреслює особистісне зростання через близькі стосунки. Дія, що базується на близькості, прагне до гуманістичної трансцендентально-персоналістичної перспективи, спрямованої на розвиток міжособистісних відносин та стале співіснування. Це вимагає розвитку особистої практичної мудрості, що об'єднує когнітивні, емоційні, етичні та практичні знання [66]. Ця практична мудрість також передбачає уникнення обмежень автономного “Я”. Міждисциплінарна концепція особистості та дії розглядає емпатію як прагнення до цілісності в просторі відносин, що характеризується вільними діями, заснованими на близькості. Близькість спрямовує вольову дію (свобода

для) у складній взаємодії, що керується прагненням до іншої людини в контексті часу та унікальності кожної особистості.

Емпатія – це складна взаємодія, що керується прагненням до іншої людини. Це не одноразовий акт, а безперервний процес, що враховує контекст, час та унікальність кожної особистості. Емпатія – це чутливий процес, що виникає з внутрішньої близькості людини та спрямований на співіснування та взаємне зростання. Емпатія є ключовою для розуміння людини в контексті філософської психології та антропології, оскільки вона сприяє стійкості відносин та міжособистісному зростанню, не принижуючи гідність іншої особи [38].

Емпатійне слухання та відображення емоцій дозволяють нам зрозуміти не лише слова, але й почуття, що стоять за ними. Емпатія допомагає уникнути неправильної інтерпретації слів та дій іншої людини, що часто є причиною конфліктів. Коли людина відчуває, що її розуміють та приймають, вона більше довіряє співрозмовнику та відкривається для спілкування.

Емпатійне співпереживання дозволяє нам розділити біль іншої людини та виразити їй підтримку. Розуміння потреб іншої людини дозволяє нам запропонувати їй адекватну допомогу. Емпатійна підтримка допомагає людині відчути себе прийнятою та зрозумілою, що особливо важливо в складних життєвих ситуаціях.

Емпатійне слухання та відображення емоцій дозволяють учасникам конфлікту виразити свої почуття та зменшити емоційну напругу. Емпатія допомагає учасникам конфлікту побачити ситуацію з точки зору іншої сторони, що сприяє пошуку компромісних рішень. Емпатійне спілкування створює атмосферу довіри та поваги, що сприяє конструктивному діалогу.

Фактори, що впливають на емпатію в міжособистісних відносинах:

- Рівень емпатії залежить від особистісних якостей людини, таких як емоційна стійкість, відкритість та здатність до саморегуляції.
- Соціальні норми та цінності впливають на прояв емпатії в різних культурах та соціальних групах.

▪ Досвід успішного емпатійного спілкування сприяє розвитку емпатійних навичок [6].

Отже, емпатія – це динамічний процес, що розвивається з часом і залежить від міжособистісної взаємодії. Емпатія є важливим фактором, що впливає на якість міжособистісних відносин. Вона сприяє взаєморозумінню, підтримці та конструктивному розв’язанню конфліктів. Розвиток емпатійних навичок є важливим для побудови гармонійних та продуктивних стосунків з іншими людьми. Розвиток емпатії у студентів-психологів – це не лише питання академічної підготовки, але й важлива складова їхнього особистісного зростання. Вміння співпереживати та розуміти інших людей допомагає їм краще розуміти себе, свої емоції та реакції. Це сприяє розвитку їхньої емоційної зрілості та здатності до саморефлексії, що є важливим для їхнього професійного та особистого життя.

1.3. Специфіка міжособистісних відносин у студентському віці та їх значення для професійного становлення психолога

Студентський вік – це особливий період розвитку особистості, що характеризується активним формуванням ідентичності, пошуком свого місця в суспільстві та підготовкою до професійної діяльності. Міжособистісні відносини, що складаються в цей період, відіграють важливу роль у становленні майбутнього психолога, впливаючи на його професійні якості та успішність.

Специфіка міжособистісних відносин у студентському віці:

Розширення соціального кола:

- студенти активно розширюють своє соціальне коло, встановлюючи нові знайомства та формуючи дружні зв’язки;
- групова динаміка в студентському середовищі відіграє важливу роль у формуванні соціальних навичок та розвитку емпатії.

- *Пошук ідентичності та самовизначення:*
- студентський вік – це період активного пошуку ідентичності та самовизначення;
- міжособистісні відносини відіграють важливу роль у цьому процесі, надаючи підтримку та зворотний зв'язок [3].

У студентському віці формуються професійні цінності та установки, що впливають на майбутню професійну діяльність. Міжособистісні відносини з викладачами та колегами відіграють важливу роль у цьому процесі. Студентський вік – це період активного розвитку емпатії та соціальної компетентності. Міжособистісні відносини в студентському середовищі надають можливості для практики емпатійного спілкування та розвитку соціальних навичок [7].

Також майбутній психолог повинен володіти розвиненими навичками спілкування та міжособистісної взаємодії. Міжособистісні відносини в студентському середовищі надають можливості для практики цих навичок. Саме тому міжособистісні відносини з викладачами та колегами під час навчання відіграють важливу роль у формуванні професійної ідентичності психолога. Вони допомагають студентам усвідомити свою роль у професійній спільноті та визначити свої професійні цінності. Командна робота теж є дуже важливою для майбутнього психолога, адже фахівець часто працює в команді з іншими фахівцями. Міжособистісні відносини в студентському середовищі надають можливості для розвитку навичок командної роботи.

Особливу увагу потрібно звернути на володіння навичками конструктивного розв'язання конфліктів. Студентський вік характеризується високою конфліктністю, пов'язаною з пошуком ідентичності та самовизначення. Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти є важливою професійною якістю для психолога. Міжособистісні відносини в студентському середовищі надають можливості для практики цих навичок.

Велике значення для міжособистісних відносин та професійного становлення психолога має розвиток емпатії та емоційного інтелекту студента.

Емпатія та емоційний інтелект є ключовими професійними якостями для майбутнього психолога. Міжособистісні відносини в студентському середовищі надають можливості для розвитку цих якостей. Для майбутніх психологів, особливо в студентському віці, емпатія є ключовим елементом міжособистісних відносин, що сприяє розвитку довіри, взаєморозуміння та взаємного зростання.

Емпатія – це складна взаємодія, що керується принципами вищого рівня. Це не алгоритмічна дія, а чутливий процес, що виникає з внутрішньої близькості людини. Емпатія підтримує акт самовіддачі, спрямований на побудову мостів між людьми. Вона сприяє стійкості відносин та міжособистісному зростанню, не принижуючи гідність іншої особи:

1. Емпатія передбачає вільне самовіддання та прийняття вільної відповіді іншої особи, що підкріплюється особистою цілісністю. Це особливо важливо на ранніх етапах міжособистісних відносин, які часто формуються у студентському віці.

2. Емпатія створює простір психологічної безпеки, де зростає особистісний розвиток та близькість на основі спільної діяльності. Вона доповнює духовну орієнтацію на “спільну працю” як шлях до іншої людини.

3. Емпатія передбачає доступ до інтимності іншої людини та дії, спрямовані на розвиток відносин. Турбота про іншу людину та спільне зростання вимагає використання емпатії для поглиблення близькості, зберігаючи психологічну безпеку [5].

Крім того, емпатія дозволяє зосередитися на іншій людині, а не лише на собі, у спільній діяльності та усвідомити, як ця дія впливає на особистість іншого. Емпатія, що базується на спільній діяльності, сприяє прийняттю актів доброти та оцінці самопожертви й намірів іншої людини, що зміцнює відчуття, що самовіддачу сприймають і цінують.

Емпатія сприяє прийняттю, вдячності та взаємодії на всіх рівнях, а також підтримує спільні зобов'язання, це чутливий двосторонній процес, що проявляється на таких рівнях:

1. Емпатія допомагає долати ситуації, де очікування не збігаються. Вона вимагає довіри перед труднощами та невизначеністю, а також терпіння для подолання непорозумінь. Це особливо актуально для студентів, які часто стикаються з новими та складними ситуаціями.

2. Емпатія сприяє розвитку глибоких відносин та взаєморозуміння, навіть коли наміри та поведінка не є очевидними. Вона допомагає приймати та зберігати довіру, прощати, проявляти терпіння та ставити правильні запитання. Емпатія допомагає побачити правду за зовнішністю, що залежить від особистості, історії та суб'єктивності кожної людини.

3. Емпатія сприяє розвитку практичної мудрості через обмін знаннями. Вона створює безпечний простір для розвитку спільної практичної мудрості, що сприяє міжособистісному зростанню. Емпатія допомагає уникати хитрощів та маніпуляцій.

4. Емпатія дозволяє краще інтегрувати унікальність іншої людини та сприяє взаємному зростанню. Вона допомагає прийняти іншу людину як цінність, яка має свободу волі та власні виклики.

5. Емпатія сприяє об'єднанню емоційних ресурсів для підтримки спільної мети. Вона допомагає покращити якість відносин та сприяє взаємному зростанню. Емпатія може виявлятися не лише в діях, а й у наданні простору для самотності, паузи або уникненні дій, що можуть зашкодити відносинам.

6. Емпатія сприяє розвитку солідарності та взаємопідтримки з часом. Вона допомагає підтримувати любовну спрямованість дій, що залишається стійкою. Емпатія передбачає розвиток спільної близькості та цілісності кожної людини [4].

Отже, міжособистісні відносини, що складаються в студентському віці, відіграють важливу роль у професійному становленні майбутнього психолога. Вони сприяють розвитку емпатії, емоційного інтелекту, навичок спілкування, командної роботи та розв'язання конфліктів. Розуміння специфіки міжособистісних відносин у студентському віці є важливим для психологів, які працюють зі студентами та сприяють їхньому професійному розвитку.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз наукової літератури підтверджує ключову роль емпатії у підготовці майбутніх психологів та їхніх міжособистісних відносинах. Емпатія, як багатогранна здатність до розуміння та співпереживання, є фундаментом ефективної психотерапевтичної практики, сприяючи встановленню довірливих стосунків з клієнтами та розумінню їхніх потреб. Українські дослідження розглядають емпатію як невід'ємну складову професійної компетентності психологів, важливий елемент соціальної взаємодії, значущу якість для соціальних працівників та рятувальників. Науковці вивчають рівень її розвитку у студентів, розробляють програми вдосконалення та досліджують її зв'язок з емоційним інтелектом і благополуччям. Емпатія також аналізується як компонент педагогічної діяльності, емоційної зрілості, професійної Я-концепції та динаміки становлення фахівця.

Отже, розвиток емпатії є критично важливим для майбутніх психологів, визначаючи якість їхньої роботи та професійний успіх. Різноманітність наукових підходів підкреслює важливість і багатогранність емпатії в психологічній науці та практиці, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цій сфері. Розуміння та відчуття емоцій клієнта, вміння ефективно взаємодіяти з ними, розуміння їхніх потреб та надання підтримки дозволяє психологу створити ту саму довірливу та безпечну атмосферу, яка є наріжним каменем успішної терапевтичної роботи. Саме емпатія допомагає побудувати ті міцні та продуктивні міжособистісні стосунки, які є основою для ефективної психологічної практики. Беручи до уваги складність та багатогранність емпатії, а також її тісний зв'язок з емоційною регуляцією та міжособистісною взаємодією, стає очевидним, що розвиток цих навичок є безперервним процесом. Майбутнім психологам необхідно не лише опановувати теоретичні знання, але й активно працювати над собою, розвиваючи усвідомленість своїх емоцій, вміння їх приймати та адаптивно на них реагувати. Практика усвідомленості, когнітивна реструктуризація, розвиток навичок емоційної

регуляції, визначення власних цінностей – усі ці стратегії, про які ми говорили, є важливими інструментами на цьому шляху.

2. Протягом останніх десятиліть дослідження емпатії в психології активно розвиваються. Різноманітні теорії та методи операціоналізації емпатії суттєво вплинули на теоретичні та практичні дослідження. Проте, необхідні подальші дослідження для повного розуміння цього важливого поняття та його теоретичної глибини. Теорія міжпроцесуального Я (IPS) може збагатити розуміння емпатії, виходячи за рамки існуючих концепцій. Систематичний аналіз IPS та її розуміння емпатії, з акцентом на розвиток міжособистісних відносин, дозволяє виділити сім ключових аспектів:

- Емпатія як вільне самовіддання та прийняття іншого.
- Емпатія як створення простору психологічної безпеки.
- Емпатія як обмін особистою близькістю.
- Емпатія як розвиток практичної мудрості.
- Емпатія як прийняття унікальності іншої людини.
- Емпатія як спільна емоційна підтримка.
- Емпатія як основа солідарності та взаємопідтримки.

Ці аспекти підкреслюють роль емпатії в міжособистісних відносинах та необхідність її вивчення в контексті цілісності особистості. Незважаючи на досягнення, необхідно розробити моделі, які враховують міжособистісні процеси, що відбуваються в контексті емпатії.

3. Студентський вік є не просто етапом здобуття академічних знань, а й надзвичайно важливим періодом для формування особистості майбутнього психолога. Міжособистісні відносини, які активно розбудовуються в цей час, є своєрідним полігоном для розвитку ключових професійних якостей, що безпосередньо впливатимуть на ефективність їхньої майбутньої діяльності. Специфіка міжособистісних відносин у студентському середовищі, що характеризується розширенням соціального кола, активним пошуком ідентичності та самовизначенням, створює унікальні можливості для особистісного зростання. Саме в цей період формуються професійні цінності та

установки, відбувається становлення соціальної компетентності та розвиваються необхідні навички спілкування та міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З МІЖОСОБИСТІСНИМИ ВІДНОСИНАМИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

В рамках дослідження, присвяченого актуальній темі: “Емпатія в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів”, нами було проведено емпіричне опитування на базі Білоцерківського інституту економіки та управління (БІЕУ) Університету “Україна”. З метою розширення охоплення та отримання більш різноманітних даних до участі в дослідженні також були залучені студенти Білоцерківського національного аграрного університету (БНАУ) та Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти (БІНПО).

Для всебічного дослідження рівня емпатії та складних особливостей міжособистісних відносин у майбутніх психологів було застосовано ретельно підібраний комплекс психометричних інструментів, що вирізняються високою валідністю та надійністю. Цей комплекс включав наступні методики:

1. *Тест емоційного інтелекту Н. Холла (додаток А).* Цей стандартизований інструмент був використаний для комплексної оцінки загального рівня емоційного інтелекту респондентів. Крім того, він дозволив отримати деталізовану інформацію щодо окремих, ключових компонентів емоційної компетентності, а саме – здатності до самоусвідомлення (розуміння власних емоцій), ефективного управління емоціями (контроль та регуляція власних емоційних станів), самомотивації (здатність керувати власною поведінкою через емоції для досягнення цілей), емпатії (розуміння та співпереживання емоційному стану інших) та розпізнавання емоцій інших (вміння ідентифікувати емоції оточуючих за вербальними та невербальними сигналами). Застосування цього тесту надало можливість оцінити не лише

загальний емоційний інтелект, але й профіль розвитку окремих його складових, що є важливим для розуміння потенціалу майбутніх психологів у встановленні емпатійного контакту.

Даний тест є стандартизованим опитувальником, призначеним для визначення загального рівня емпатії особистості. Він включає ряд тверджень, що відображають здатність людини до співпереживання, розуміння емоційного стану інших, емоційної реактивності та ідентифікації з іншими людьми. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за певною шкалою (наприклад, від “абсолютно не згоден” до “абсолютно згоден”). Обробка результатів передбачає підрахунок загального балу, на основі якого визначається рівень емпатії (низький, середній, високий).

2. *Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В.В. Бойка (додаток Б).* Ця методика була обрана з метою виявлення наявності та ступеня вираженості потенційних емоційних перешкод, які можуть значно ускладнювати ефективну міжособистісну взаємодію майбутніх психологів. Опитувальник дозволив ідентифікувати такі аспекти емоційних бар'єрів, як страх близькості, труднощі у вираженні власних почуттів, недовіра до інших, схильність до захисних реакцій та інші емоційні особливості, що можуть стати на заваді встановленню глибокого емпатійного зв'язку з клієнтами. Аналіз цих бар'єрів є критично важливим для розуміння можливих зон ризику у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Емоційні бар'єри можуть суттєво впливати на якість міжособистісних відносин, зокрема на здатність до емпатійного розуміння. Майбутні психологи, які мають високий рівень емоційних бар'єрів, можуть відчувати труднощі у встановленні глибокого емоційного контакту з клієнтами. Вивчення зв'язку між рівнем емпатії та вираженістю емоційних бар'єрів є важливим для розуміння потенційних перешкод на шляху формування ефективних професійних якостей майбутніх психологів.

3. *Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT) (додаток В).* Використання ще одного авторитетного інструменту для оцінки емоційного

інтелекту, тесту Шутте, було зумовлено необхідністю отримання більш широкої та верифікованої картини емоційної компетентності досліджуваної групи. SREIT фокусується на здатності особистості до точного сприйняття власних емоцій та емоцій інших людей, їхнього розуміння (інтерпретація та аналіз емоційної інформації) та ефективного управління цими емоціями (регуляція власних емоційних станів та вплив на емоційний стан інших). Застосування двох різних тестів на емоційний інтелект дозволило провести порівняльний аналіз отриманих даних та підвищити об'єктивність оцінки цієї важливої якості.

4. *Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS) (додаток Г).* Цей інструмент був включений до комплексу методик для оцінки специфічних труднощів, з якими можуть стикатися майбутні психологи у процесі регулювання власних емоційних реакцій. DERS дозволяє оцінити такі аспекти емоційної дисрегуляції, як нездатність контролювати імпульсивну поведінку під впливом негативних емоцій, складнощі з прийняттям власних емоційних станів, обмежений репертуар ефективних стратегій емоційної регуляції, недостатнє усвідомлення власних емоцій, труднощі у підтримці цілеспрямованої поведінки під час переживання негативних емоцій та недостатня ясність у розумінні власних емоційних станів. Розуміння цих труднощів є важливим для прогнозування потенційної схильності до емоційного вигорання та ефективності емпатійної взаємодії.

Здатність до регуляції власних емоцій є важливим фактором для ефективної емпатійної взаємодії. Майбутні психологи, які відчують труднощі у регуляції власних емоцій, можуть бути більш схильними до емоційного вигорання та менш здатними до адекватного співпереживання емоційному стану клієнта. Вивчення зв'язку між емпатією та труднощами у регуляції емоцій допоможе виявити потенційні фактори ризику для розвитку емпатійної компетентності майбутніх фахівців.

5. *Опитувальник професійної ідентичності студентів – майбутніх психологів (додаток Д).* Ця спеціалізована методика була застосована для

дослідження ступеня сформованості професійної ідентичності у студентів, які обрали фах психолога. Опитувальник спрямований на виявлення рівня усвідомлення себе як майбутнього професіонала, прийняття професійних цінностей та етичних норм, наявності професійних планів та цілей, а також відчуття власної компетентності та впевненості у своїх професійних можливостях. Дослідження професійної ідентичності є важливим, оскільки її сформованість може впливати на мотивацію до розвитку професійно важливих якостей, зокрема емпатії, та на готовність до ефективної міжособистісної взаємодії в майбутній професійній діяльності.

Сформована професійна ідентичність може впливати на ставлення майбутніх психологів до своєї майбутньої професійної діяльності та їхню готовність до емпатійної взаємодії з клієнтами. Студенти з більш високим рівнем професійної ідентичності можуть бути більш мотивованими до розвитку емпатійних навичок як важливої складової їхньої професійної компетентності. Вивчення зв'язку між емпатією та професійною ідентичністю дозволить виявити потенційні взаємозв'язки між цими важливими аспектами особистісного та професійного розвитку майбутніх психологів.

Використання зазначеного комплексу методик дозволить отримати різнобічні дані про рівень емпатії, особливості емоційних бар'єрів у спілкуванні, емоційний інтелект, труднощі в регуляції емоцій та сформованість професійної ідентичності у студентів – майбутніх психологів. Подальший статистичний аналіз отриманих даних дасть змогу виявити існуючі взаємозв'язки між цими параметрами та зробити висновки щодо ролі емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх фахівців.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня розвитку емпатії у майбутніх психологів

В рамках дослідження, присвяченого актуальній темі: “Емпатія в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів”, було проведено емпіричне

опитування на базі Білоцерківського інституту економіки та управління (БІЕУ) Університету “Україна”. З метою розширення охоплення та отримання більш різноманітних даних до участі в дослідженні також були залучені студенти Білоцерківського національного аграрного університету (БНАУ) та Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти (БІНПО) (додатки Е, Ж).

Загалом у дослідженні взяли участь 29 осіб, серед яких 7 чоловіків та 23 жінки. Після завершення етапу збору даних було проведено ретельне опрацювання отриманого емпіричного матеріалу, здійснено первинний статистичний аналіз та психологічну інтерпретацію результатів дослідження.

Аналіз демографічних даних показав, що більшість респондентів (переважна більшість) є студентами 2 курсу денної форми навчання Білоцерківського інституту економіки та управління Університету “Україна”, віком переважно 19-20 років. Це створює сприятливі умови для подальшого проведення корекційних занять або тренінгів з метою розвитку емпатійних навичок та подальшого аналізу їхньої ефективності для кваліфікаційної роботи.

Результати тесту Н. Холла (рисунок 2.1.1.) виявили, що інтегративний рівень емоційного інтелекту у 50% опитаних є середнім. Водночас, відносно високий рівень (14,1%) спостерігається за шкалою емоційної обізнаності, що свідчить про здатність значної частини студентів усвідомлювати та розуміти власні емоції, а також мати достатній словниковий запас для їхнього опису.

Проте, рівень управління власними емоціями (емоційна гнучкість та довільне керування) виявився низьким (5,4%). Аналогічно низькі показники (6,5%) зафіксовано за шкалою самомотивації та здатності управління своєю поведінкою через контроль емоцій. Що стосується безпосередньо емпатії (розуміння емоцій інших, співпереживання, готовність до підтримки, розуміння стану за невербальними сигналами), то її рівень серед опитаних є середнім (10,9%). Розпізнавання емоцій інших людей та вплив на емоційний стан інших також знаходяться на середньому рівні (13%).

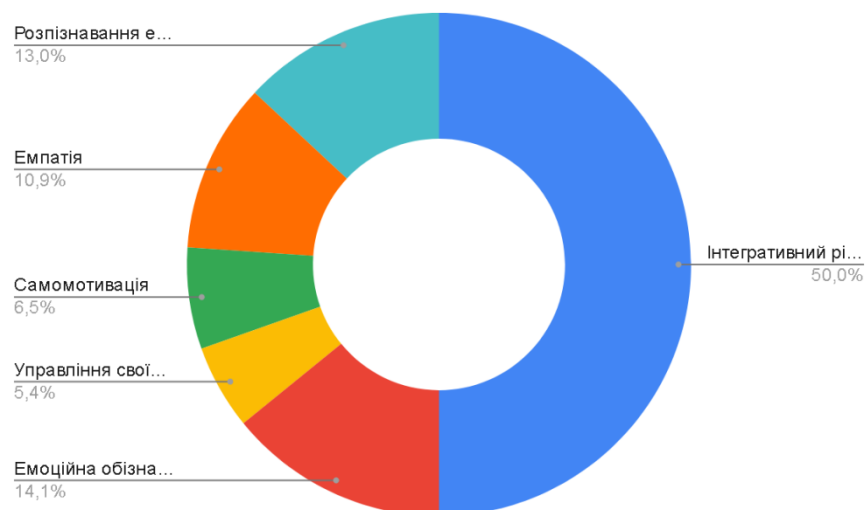


Рисунок 2.1.1.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про необхідність розробки та впровадження тренінгових занять, спрямованих насамперед на розвиток навичок управління власними емоціями. Це є особливо важливим в умовах воєнного часу, оскільки сприятиме більш екологічному проживанню як негативних, так і позитивних емоцій та почуттів. Крім того, потребує посилення самомотивація студентів для успішної самореалізації в навчанні та майбутній професійній діяльності.

Результати діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (Бойко) (рисунок 2.1.2.) показали, що емоційна ефективність більшості студентів знаходиться на рівні середньому та вище середнього (3-й та 4-й рівні за тестом). Це свідчить про наявність у деяких студентів певних емоційних проблем, що можуть ускладнювати повсякденне спілкування. Такі бар'єри, як неадекватний прояв емоцій, негнучкість, нерозвиненість та невиразність емоцій, домінування негативних емоцій та небажання емоційно зближуватися з людьми, відповідно до дослідження, виражені відносно слабо. Це дозволяє стверджувати про достатній рівень рефлексії та комунікативних навичок у більшості опитаних (2-й рівень за тестом). Проте, виявлення студентів з 3-м рівнем (6-8 балів) вказує на необхідність врахування їхніх потреб при розробці корекційних заходів.

Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні Бойко

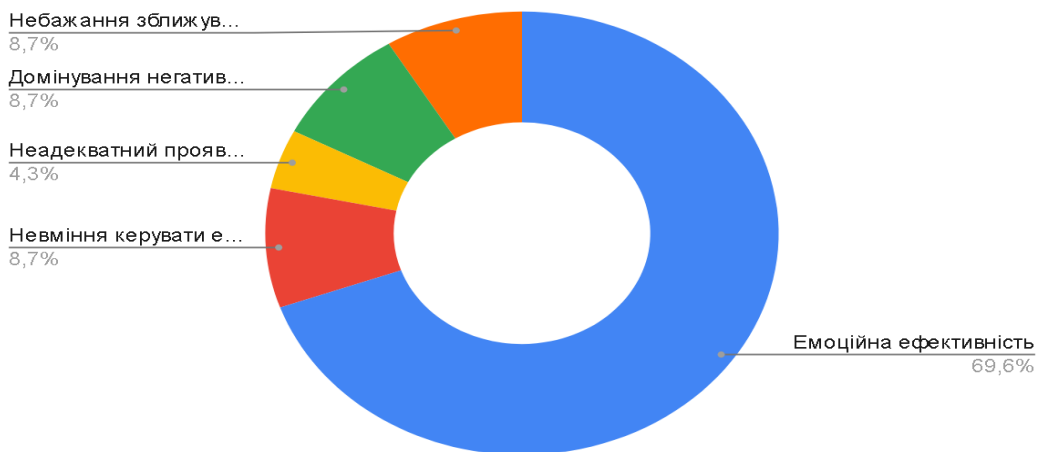


Рисунок 2.1.2.

Візуальне представлення розподілу рівнів емоційного інтелекту за тестом Шутте (SREIT) відображено на рисунку 2.1.3., що дозволяє більш наочно оцінити загальну тенденцію у вибірці досліджуваних студентів. Розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту показав наступну картину. Частина студентів (20%) продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про їхню розвинену здатність сприймати, розуміти, використовувати та керувати як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Ці студенти, ймовірно, краще усвідомлюють емоційні нюанси у міжособистісній взаємодії та ефективніше реагують на емоційний стан оточуючих.

Більша група респондентів (40%) показала середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на достатній рівень розвитку емоційних здібностей, проте з наявністю потенціалу для подальшого вдосконалення у сфері розуміння та управління емоціями. Значна частина студентів (40%) виявила низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про певні труднощі у сфері емоційної обізнаності та регуляції. Цій групі студентів може бути корисним цілеспрямоване вдосконалення навичок емоційного інтелекту, враховуючи важливість цієї якості для майбутньої професійної діяльності психолога.

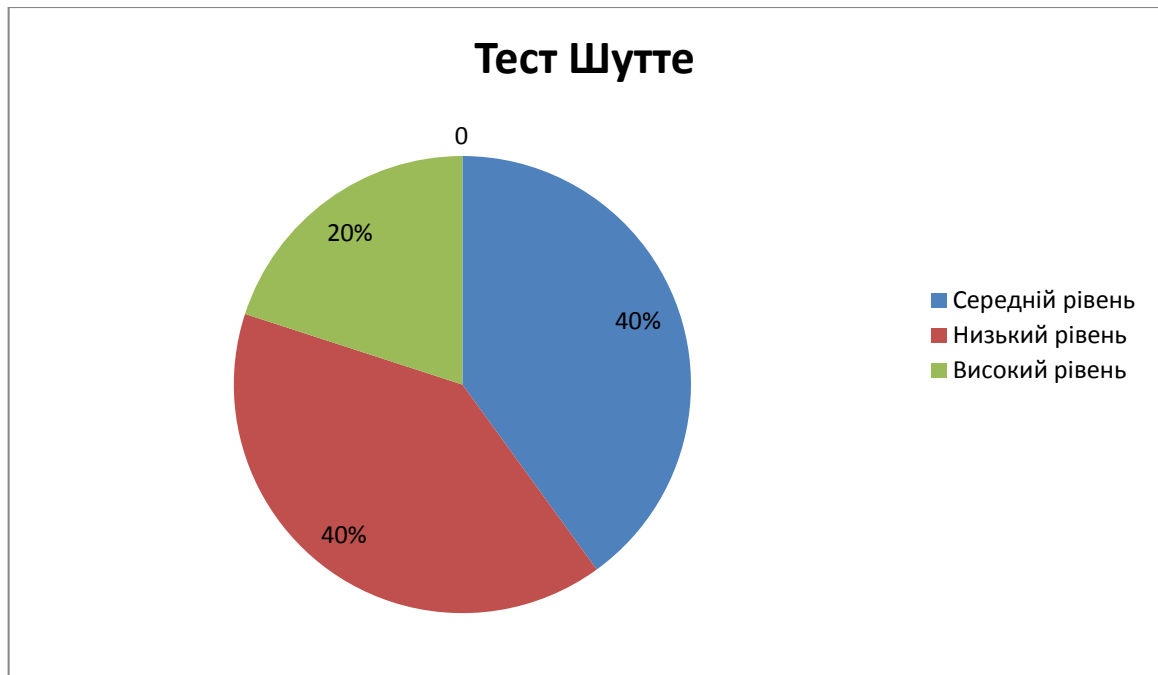


Рисунок 2.1.3.

Підсумовуючи результати тесту Шутте, можна стверджувати, що розподіл рівнів емоційного інтелекту в даній групі студентів є відносно рівномірним між низьким та середнім рівнями, з меншою часткою студентів, які демонструють високий рівень емоційного інтелекту за результатами тесту.

Результати застосування Шкали труднощів у регуляції емоцій (DERS) (рисунок 2.1.4.) серед студентів-психологів виявили певні тенденції у їхній здатності керувати власними емоційними станами. Середній загальний бал труднощів у регуляції емоцій свідчить про загальний рівень складності, з якою стикаються студенти у цій сфері.

Аналіз окремих підшкал DERS дозволив виявити специфічні аспекти труднощів у регуляції емоцій. Неприйняття емоційних реакцій, 12,5% студентів продемонстрували високі бали за цією підшкалою, що вказує на їхню схильність до негативного ставлення та неприйняття власних емоційних переживань, особливо дистресу. Це може проявлятися у вторинних негативних реакціях на власні емоції. Труднощі з цілеспрямованою поведінкою – 13,5% студентів відчують значні труднощі з концентрацією уваги та ефективним виконанням завдань під час переживання негативних емоцій. Це може

ускладнювати їхню здатність діяти раціонально та продуктивно у складних емоційних ситуаціях.

Труднощі з контролем імпульсів – значна частина студентів (17,3%) має проблеми з контролем своєї поведінки, особливо під впливом негативних емоцій. Це може проявлятися у імпульсивних діях, про які вони згодом можуть жалкувати. Відсутність емоційного усвідомлення – п'ята частина студентів (20,2%) демонструє недостатню обізнаність або неувагу до власних емоційних реакцій. Низький рівень емоційного усвідомлення може ускладнювати розуміння причин та наслідків власних емоційних станів.

Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій – найбільша частка студентів (21,2%) висловлює віру в те, що вони мають обмежені можливості контролювати свої емоції, коли відчувають засмучення. Це може свідчити про недостатній розвиток або знання ефективних стратегій емоційної саморегуляції. Також значна частина студентів (20,2%) відчуває труднощі з чітким розумінням та ідентифікацією власних емоцій. Недостатня емоційна ясність може ускладнювати адекватну реакцію на власні емоційні стани та ефективне їх регулювання.

Отримані дані свідчать про те, що значна частина студентів-психологів відчуває певні труднощі у сфері регуляції емоцій. Найбільш вираженими проблемами є обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій та відсутність емоційної ясності, які спостерігаються у понад 20% досліджуваних. Також значна частка студентів має труднощі з емоційним усвідомленням та контролем імпульсів. Ці результати підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції у майбутніх психологів, оскільки здатність керувати власними емоціями є критично важливою для ефективної професійної діяльності та запобігання емоційному вигоранню.

Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS)

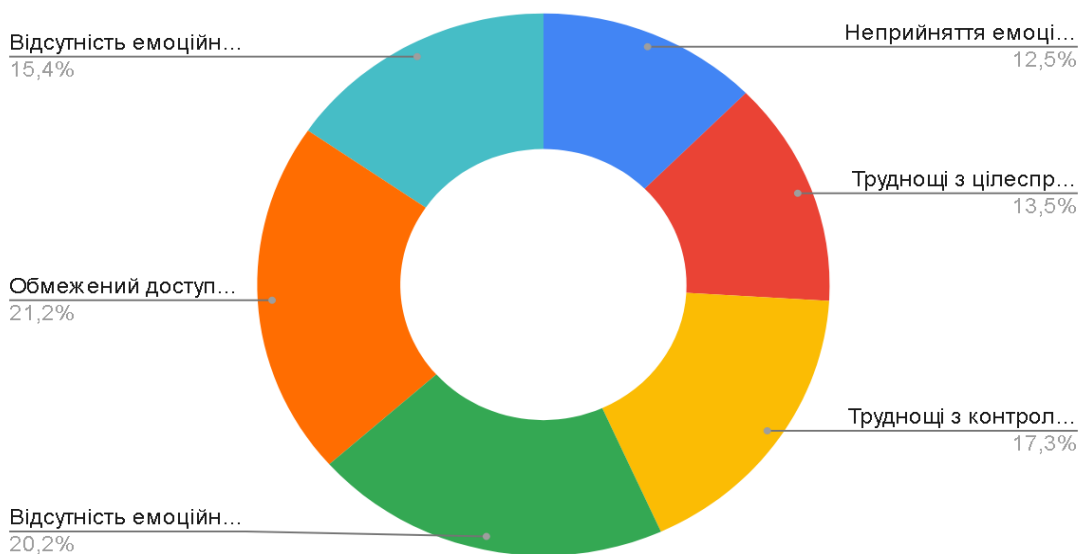


Рисунок 2.1.4.

Аналіз результатів опитувальника професійної ідентичності студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», виявив наступні середні значення у відсотках за кожною з чотирьох шкал (рисунок 2.1.5.).

Шкала 1 «Позитивні емоції, пов'язані із задоволенням потреб людини у даній професії» 25,0%. Це відображає середній рівень позитивних емоцій, які студенти відчують у зв'язку із задоволенням своїх потреб у обраній професії. Показник у 25,0% свідчить про те, що в середньому студенти не надто сильно виражають позитивні емоції, пов'язані із задоволенням професійних потреб.

Шкала 2 «Негативні емоції, пов'язані з незадоволенням потреб людини у цій професії» 29,2%. Цей показник відображає середній рівень негативних емоцій, які студенти відчують у зв'язку з незадоволенням своїх потреб у професії психолога. Середнє значення у 29,2% є дещо вищим, ніж за шкалою позитивних емоцій, що може вказувати на наявність певних аспектів професійної підготовки або розуміння майбутньої роботи, які викликають негативні емоції або побоювання у студентів.

Шкала 3 «Позиція активного ставлення студента до професії, що набуває» 30,6%. Ця шкала оцінює ступінь активності та залученості студентів у процес опанування професії. Середнє значення у 30,6% є найвищим серед усіх шкал,

що свідчить про відносно активну позицію студентів щодо свого професійного становлення. Вони проявляють інтерес, ініціативу та прагнення долучитися до майбутньої професійної діяльності.

Шкала 4 «Позиція пасивного ставлення студента до професії, що набуває» 15,3%. Цей показник відображає середній рівень пасивності та відстороненості студентів від процесу професійного навчання. Низьке середнє значення у 15,3% вказує на те, що більшість студентів не демонструють вираженої пасивної позиції щодо своєї майбутньої професії.

Опитувальник професійної ідентичності студентів – майбутніх психологів

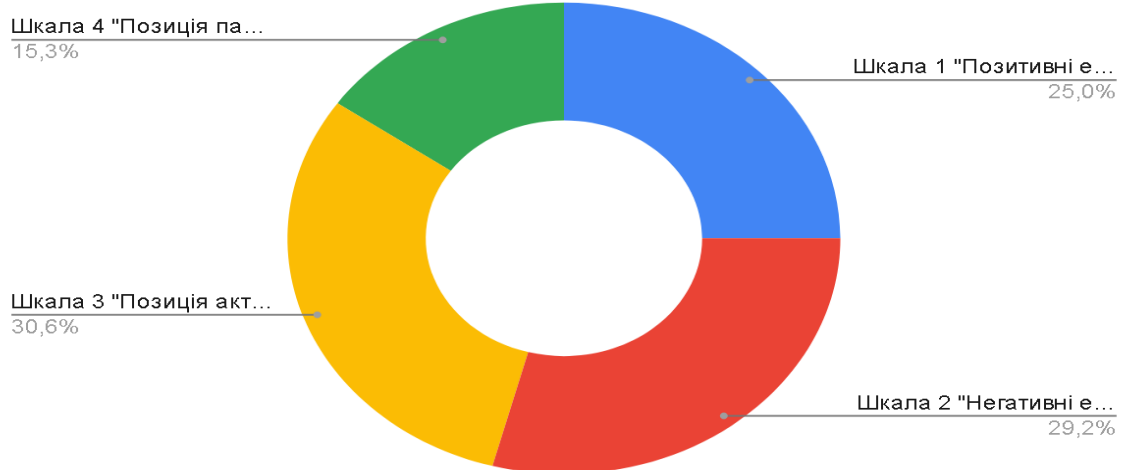


Рисунок 2.1.5.

Отримані результати свідчать про те, що в середньому студенти-психологи проявляють більш активне ставлення до процесу навчання професії, ніж відчують позитивні емоції, пов'язані із задоволенням професійних потреб. При цьому рівень негативних емоцій, пов'язаних з незадоволенням потреб, є помірним, а пасивне ставлення до професії виражено найменше.

Ці дані можуть вказувати на те, що студенти загалом залучені до процесу навчання та усвідомлюють необхідність активної участі у своєму професійному становленні. Однак, відносно низький рівень позитивних емоцій, пов'язаних із задоволенням професійних потреб, та помірний рівень негативних емоцій можуть бути предметом подальшого дослідження для виявлення конкретних

факторів, що впливають на емоційне сприйняття майбутньої професії. Розуміння цих аспектів може допомогти оптимізувати процес навчання та сприяти формуванню більш позитивної професійної ідентичності у майбутніх психологів.

Аналіз відповідей на додаткові питання опитування виявив, що значна частина студентів (43%) (рисунок 2.2.6.) відзначила зміни у своєму рівні емпатії під час війни. Більшість опитаних (62,1%) (рисунок 2.2.7.) вважає, що високий рівень емпатії в сучасних умовах може заважати, викликати додатковий стрес (51,7%) (рисунок 2.2.8.) та ускладнювати спокійне життя (62,1%) (рисунок 2.2.9.). Водночас, відчуття морального задоволення від прояву емпатії до інших дещо переважає негативні емоції (51,7% проти 44,8%) (рисунок 2.2.10.). Ці дані дозволяють припустити, що загальний рівень емпатії опитуваних може бути нижчим за середній, що також потребує уваги при проведенні корекційних занять.

Чи змінився Ваш рівень емпатії з початку війни?
29 відповідей

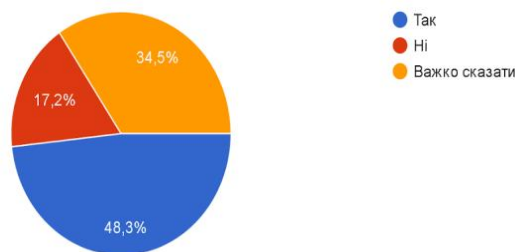


Рисунок 2.2.6.

На Вашу думку, високий рівень емпатії допомагає чи заважає в умовах сьогодення?
29 відповідей

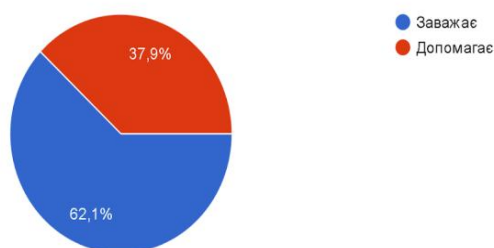


Рисунок 2.2.7.

Чи викликає у Вас додатковий стрес високий рівень емпатії?
29 відповідей

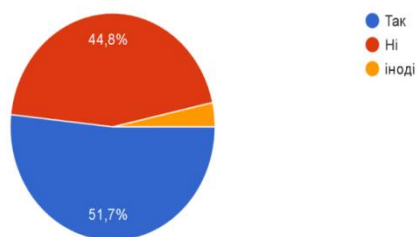


Рисунок 2.2.8.

Ви погоджуєтесь з думкою, що висока емпатійність заважає спокійно жити?
29 відповідей

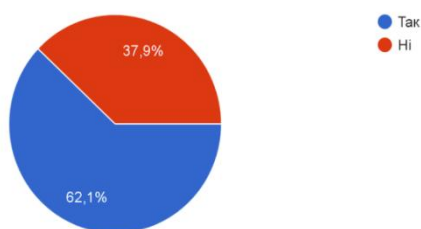


Рисунок 2.2.9.

Проявляючи більше емпатії до інших чи відчуваєте ви моральне задоволення?
29 відповідей

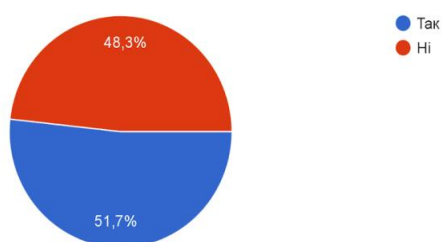


Рисунок 2.2.10.

Цікавим є порівняння рівня емпатії до тварин (41,4%) та до людей (48,3%) (рисунок 2.2.11.). Незначна різниця свідчить про високий рівень співчуття та готовність українців допомагати не лише людям, а й тваринам, які

також страждають від наслідків війни. Незважаючи на можливу нестачу внутрішніх ресурсів для підтримки високого рівня емпатії до людей, тварини, в умовах сьогодення, можуть відігравати важливу роль у подоланні стресу та нормалізації психоемоційного стану людини. Тому, рівень емпатії до тварин можна оцінити як достатньо високий.

До кого у Вас рівень емпатії вищий?
29 відповідей



Рисунок 2.2.11.

Отримані результати є важливим підґрунтям для розробки та впровадження ефективних тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії та емоційного інтелекту у майбутніх психологів, враховуючи специфіку їхнього навчання та виклики воєнного часу. Подальший аналіз та систематизація цих даних стануть основою для написання кваліфікаційної роботи.

Висновки до другого розділу

1. Дослідження студентів-психологів виявило середній рівень емоційного інтелекту (тест Холла), з високою емоційною обізнаністю, але низьким управлінням емоціями та самомотивацією. Емпатія та розпізнавання емоцій також на середньому рівні. Більшість мають середню та вище середню емоційну ефективність (Бойко), проте виявлено емоційні бар'єри. Розподіл за тестом Шутте показав рівномірність між низьким (40%) та середнім (40%) рівнями, з меншою часткою високого (20%). Значна частина студентів має

труднощі з регуляцією емоцій (DERS), особливо з доступом до стратегій та емоційною ясністю. Професійна ідентичність характеризується активним ставленням до навчання, але помірними позитивними емоціями щодо майбутньої професії. Війна, ймовірно, знизилася рівень емпатії до людей, але високою залишається емпатія до тварин. Результати підкреслюють необхідність тренінгових програм для розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції, враховуючи вплив війни, для забезпечення ефективної підготовки майбутніх психологів.

2. Аналіз дослідження емпатії майбутніх психологів Білої Церкви підтвердив актуальність теми в контексті підготовки фахівців до роботи у складних умовах воєнного часу. Комплексний діагностичний підхід виявив середній рівень інтегративного емоційного інтелекту з високою емоційною обізнаністю, але низькими показниками управління емоціями та самомотивації. Середній рівень емпатії вказує на необхідність її розвитку. Діагностика емоційних бар'єрів виявила переважно середній та вище середнього рівні емоційної ефективності. Дані про вплив війни показали зміни в рівні емпатії, більшість вважає високу емпатію обтяжливою, хоча моральне задоволення від допомоги іншим дещо переважає негативні емоції. Незначна різниця між емпатією до тварин та людей підкреслює важливість підтримки тварин. Отримані результати є підґрунтям для розробки тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту та емпатії, враховуючи потреби студентів в умовах війни. Подальший аналіз сприятиме впровадженню науково обґрунтованих підходів до підготовки психологів у регіоні.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

3.1. Тренінгова програма розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів

Майбутні психологи прагнуть допомагати іншим долати труднощі та досягати особистісного зростання. Щоб бути ефективними у своїй професійній діяльності, необхідно не лише розуміти психіку інших, але й володіти потужними психологічними навичками саморегуляції, психічної підготовки та відновлення. Дослідження показують, що саме ці навички відрізняють високоефективних професіоналів у будь-якій сфері.

Тренінг психологічних навичок – це систематична та послідовна практика розумових навичок з метою підвищення ефективності, збільшення задоволення або досягнення більшого самозадоволення. Для досягнення особистого та професійного успіху майбутньому психологу необхідно свідомо та наполегливо розвивати цей набір розумових навичок.

У майбутній професії психолога особливого значення набувають такі психологічні навички, як:

- **Стійкість (resilience):** здатність успішно адаптуватися до складних ситуацій, відновлюватися після невдач та зберігати ефективність під тиском.
- **Саморегуляція:** вміння контролювати свої емоції, думки та поведінку, особливо в емоційно напружених ситуаціях консультування.
- **Концентрація та увага:** здатність зосереджуватися на важливій інформації та підтримувати увагу протягом тривалого часу під час сесій з клієнтами.

- Емпатія: здатність розуміти та співпереживати емоційним станам інших, що є основою ефективного терапевтичного альянсу.
- Управління стресом: володіння стратегіями для запобігання та подолання стресу, пов'язаного з професійною діяльністю [60].

Розвиток та вдосконалення цих психологічних навичок допоможе ефективно справлятися зі змінами, підтримувати власне психологічне благополуччя та надавати якісну допомогу вашим майбутнім клієнтам. Саме тому повинні розроблятися ефективні тренінгові програми, спрямовані на розвиток емпатії та емоційного інтелекту у майбутніх психологів, враховуючи специфіку їхнього навчання та виклики воєнного часу.

На основі проведеного дослідження діагностики емпатії та емоційного інтелекту серед майбутніх психологів Білоцерківських закладів вищої освіти, можна сформулювати наступні рекомендації щодо розробки тренінгової програми. Перш за все потрібно сфокусуватись на розвитку управлінні власними емоціями, мета полягає у врахуванні низьких показників за шкалою «управління власними емоціями» (емоційна гнучкість та довільне керування), тренінги повинні мати чіткий фокус на розвитку цих навичок. Включити вправи та техніки, спрямовані на усвідомлення емоцій та навчання розпізнавати власні емоції на ранніх стадіях їх виникнення, щоб розуміти їхні причини та фізіологічні прояви.

Потрібно впроваджувати регуляцію емоційної інтенсивності, ознайомлювати студентів зі стратегіями зниження надмірної емоційної реакції (наприклад, дихальні вправи, техніки релаксації, когнітивне переоцінювання). Розвивати емоційну гнучкість, навчати адаптивно реагувати на різні емоційні ситуації, допомагати змінювати свої реакції залежно від контексту. Контролювати імпульсивну поведінку, розвивати здатності обмірковувати свої дії перед тим, як реагувати на сильні емоції. Тому, ми рекомендуємо використовувати рольові ігри з моделюванням емоційно складних ситуацій, вправи на саморефлексію, техніки усвідомленого дихання, елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зміни деструктивних думок.

Зважаючи на низькі показники самомотивації та управління поведінкою через контроль емоцій, необхідно розробити тренінги, що сприятимуть зростанню внутрішньої мотивації. Тренінги повинні включати визначення цінностей та цілей. Важливою є допомога студентам у визначенні їхніх особистих та професійних цінностей, а також у постановці значущих та досяжних цілей. Розвиток навичок планування та організації дозволяє навчати розбивати великі завдання на менші кроки, розробляти плани дій та керувати часом. Стратегії подолання прокрастинації та ознайомлення з ефективними методами боротьби з відкладанням справ.

Підтримці у майбутніх психологів внутрішньої мотивації та навчанню методам самопідбадьорення, винагородження себе за досягнення, пошуку внутрішніх ресурсів допомагає застосовування вправи на постановку SMART-цілей, візуалізацію успіху, техніки тайм-менеджменту, елементів коучингу, обміну досвідом та підтримку в групі.

При розробці тренінгів потрібно врахувати впливу воєнного часу, нажаль, цей фактор теж сьогодні відіграє велику роль. Оскільки значна частина студентів відзначила зміни у рівні емпатії та сприйняття її впливу під час війни, тренінги повинні враховувати цей контекст. Тобто включати обговорення впливу війни на емоційний стан та емпатійні реакції, стратегії самопідтримки та відновлення емоційного ресурсу в умовах хронічного стресу. Проводити дискусії про особистий досвід, використовувати метафори та притчі, що відображають складність переживань воєнного часу, навчати технікам стабілізації емоційного стану, розвивати навички самоспівчуття та турботи про себе.

Зважаючи на середній рівень емпатії у студентів, важливо розвивати цю якість, одночасно навчаючи студентів усвідомлювати її потенційний вплив на власний емоційний стан. Тренінги повинні включати поглиблення розуміння емоцій інших, вправи на розпізнавання та інтерпретацію вербальних та невербальних сигналів емоцій. Розвивати навички прийняття перспективи іншого та вправи на постановку себе на місце іншої людини.

Навчання екологічним способам прояву емпатії полягає у розрізненні між емпатією та емоційним злиттям, навчанню встановлення психологічних меж. Розвиток навичок самопідтримки після емпатійного контакту розглядають техніки відновлення емоційного балансу після взаємодії з емоційно складними переживаннями інших. Для цього потрібно використовувати аналіз кейсів, рольові ігри з моделюванням психологічного консультування, вправи на активне слухання та відображення почуттів, дискусії про етичні аспекти емпатії в роботі психолога.

Оскільки у деяких студентів виявлено емоційні бар'єри у спілкуванні, тренінги повинні сприяти їхньому зниженню. Включати вправи на розвиток відкритості, емоційної виразності, прийняття власних та чужих емоцій, формування довірливих міжособистісних стосунків. Застосовувати групові дискусії, вправи на встановлення контакту, техніки саморозкриття в безпечному середовищі, елементи арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії для опрацювання емоційних блоків.

Дослідження показало ефективність *інтерактивних методів*. Тому ми рекомендуємо активно використовувати рольові ігри, дискусії, аналіз кейсів, мозкові штурми, групові вправи для забезпечення активної участі студентів та кращого засвоєння матеріалу. Враховуючи різний рівень розвитку емоційного інтелекту та наявності емоційних бар'єрів у студентів, варто передбачити можливість індивідуального підходу та диференціації завдань у тренінгових програмах. До та після проведення тренінгових програм необхідно проводити повторну діагностику рівня емоційного інтелекту (зокрема, шкали управління емоціями та самомотивації) та емоційних бар'єрів для оцінки ефективності впроваджених заходів.

Враховуючи ці рекомендації, розроблена нами тренінгова програма, що складається із повноцінних п'яти тренінгів, що зможуть більш ефективно сприяти розвитку емоційного інтелекту, зокрема навичок управління власними емоціями та самомотивації, а також зниженню емоційних бар'єрів у майбутніх

психологів, враховуючи специфіку їхнього навчання та виклики сучасного воєнного часу в Україні.

Тренінгова програма розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів

Тренінг 1. “Керування емоційною хвилею: розвиток гнучкості та самоконтролю”

Цільова аудиторія: студенти майбутні психологи з низьким рівнем управління власними емоціями (емоційна негнучкість та труднощі з довільним керуванням).

Мета тренінгу:

- Підвищити усвідомленість власних емоційних реакцій.
- Розвинути навички розпізнавання ранніх сигналів емоцій.
- Навчити ефективним стратегіям управління інтенсивністю емоцій.
- Сприяти розвитку емоційної гнучкості та здатності адаптивно реагувати на різні емоційні ситуації.
- Знизити імпульсивність у поведінці, спричинену сильними емоціями.

Тривалість: 3 години (з перервою 15 хвилин).

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, роздатковий матеріал (описи притчі, картки з емоціями/ситуаціями для рольових ігор).

Хід заняття:

I. Вступ (15 хвилин)

1. ***Привітання та знайомство (5 хвилин):*** викладач вітає учасників, створює доброзичливу атмосферу. Коротке представлення тренера та учасників (за бажанням, можна використати легку вправу на знайомство).

2. ***Озвучення мети та завдань тренінгу (5 хвилин):*** викладач чітко формулює мету та основні завдання тренінгу, підкреслюючи важливість розвитку навичок управління емоціями для майбутніх психологів, особливо в умовах підвищеної емоційної напруги.

3. **Встановлення правил роботи групи (5 хвилин):** спільно з учасниками формулюються основні правила ефективної та безпечної роботи в групі (активність, повага до думки інших, конфіденційність, правило “стоп”, якщо емоції стають занадто інтенсивними).

II. Теоретична частина та притча (30 хвилин)

1. **Міні-лекція “Емоційна гнучкість та самоконтроль” (15 хвилин):** викладач коротко розкриває поняття емоційної гнучкості та самоконтролю, їхню важливість для психолога. Пояснює, що емоційна гнучкість – це не придушення емоцій, а здатність усвідомлювати їх, приймати та адаптивно реагувати на них. Самоконтроль розглядається як здатність керувати імпульсивними реакціями, особливо у відповідь на сильні емоції. Наголошується на тому, що розвиток цих навичок є процесом, який потребує часу та практики.

2. **Притча “Дві чаші” (15 хвилин):** викладач розповідає притчу:

У одного мудреця було дві чаші. Одна була наповнена гіркою отрутою, а інша – цілющою водою. Коли до мудреця приходили люди, охоплені гнівом, образою чи розчаруванням, вони просили його розсудити їхні суперечки. Мудрець уважно вислуховував кожного, а потім пропонував випити з однієї з чаш. Ті, хто був сповнений ненависті та злості, жадібно хапалися за чашу з отрутою, вважаючи, що це допоможе їм покарати своїх кривдників. Але чим більше вони пили, тим більше отруювали себе зсередини, їхні серця ставали важкими та сповненими болем. Ті ж, хто приходив з бажанням зрозуміти себе та знайти спокій, обережно брали чашу з цілющою водою. Кожен ковток давав їм ясність думки, допомагав розібратися у своїх почуттях та знайти мудре рішення.

Обговорення притчі: після розповіді тренер ставить запитання для обговорення:

1. Що символізують дві чаші у притчі? (Отрута – неконтрольовані негативні емоції, вода – усвідомлене прийняття та управління емоціями).

2. Які наслідки вибору кожної з чаш? (Неконтрольовані емоції

руйнують зсередини, усвідомлені – приносять спокій та ясність).

3. Як ця притча пов'язана з навичками управління емоціями для майбутнього психолога? (Психолог повинен вміти не “отруювати” себе емоціями клієнтів та допомагати їм знаходити “цілющу воду” самоконтролю).

III. Практична частина (90 хвилин)

1. ***Вправа “Емоційний термометр” (20 хвилин):*** викладач пропонує учасникам уявити шкалу від 0 до 10, де 0 – повний спокій, а 10 – пік емоційної інтенсивності (гнів, страх, роздратування тощо). Учасники діляться ситуаціями з власного досвіду, коли вони відчували сильні емоції, та оцінюють інтенсивність цих емоцій за шкалою. Далі обговорюються ранні сигнали (фізичні відчуття, думки, поведінкові реакції), які передували зростанню емоційної напруги. Важливо навчити студентів розпізнавати ці сигнали на ранніх етапах. Ведуча записує на фліпчарті приклади ранніх сигналів, які називають учасники.

2. ***Рольова гра “Емоційні ситуації” (40 хвилин):*** учасники об'єднуються в пари або невеликі групи. Кожна група отримує картку з описом емоційно складної ситуації (наприклад: “Клієнт агресивно реагує на вашу інтерпретацію”, “Ви отримали критичний відгук на свою роботу”, “Ви відчуваєте сильне роздратування через поведінку співрозмовника”). Учасники розігрують ці ситуації, зосереджуючись на демонстрації різних стратегій управління власними емоціями.

Усвідомлення емоції: “Я відчуваю зараз роздратування/гнів/тривогу”.

Зміна думки: “Можливо, ситуація не така критична, як здається”, “У цієї людини можуть бути свої причини так поводитися”.

Фізичне розслаблення: глибоке дихання, повільні рухи.

Тайм-аут: коротке усунення себе з ситуації для заспокоєння.

Вербалізація почуттів: “Я відчуваю себе роздратованим, коли ви говорите таким тоном”.

Пошук підтримки: звернення за порадою до колеги або супервізора (в контексті навчання).

Після кожної рольової гри відбувається обговорення:

1. Які емоції відчували учасники?
2. Які стратегії управління емоціями вони використовували?
3. Наскільки ефективними були ці стратегії?
4. Що можна було б зробити інакше?

3. **Групова вправа “Створення емоційної аптечки” (30 хвилин):**

учасники об’єднуються у невеликі групи (3-4 особи). Кожна група отримує великий аркуш паперу та маркери. Завдання групи – скласти список конкретних дій, технік та ресурсів, які кожен учасник може використовувати для управління своїми емоціями в складних ситуаціях.

Це може включати:

- Техніки дихання та розслаблення.
- Способи зміни негативних думок.
- Дії, що приносять задоволення та допомагають відволіктися.
- Людей, до яких можна звернутися за підтримкою.
- Місця, де можна відновити емоційний баланс.

Після завершення роботи кожна група презентує свою «емоційну аптечку». Викладач підсумовує представлені ідеї, наголошуючи на індивідуальності ефективних стратегій.

IV. Завершення (15 хвилин)

1. **Підбиття підсумків та обговорення (10 хвилин):** ведуча повертається до мети та завдань тренінгу, запитує учасників про їхні враження та нові усвідомлення. Обговорюються ключові моменти тренінгу, наголошується на важливості подальшої практики.

2. **Зворотний зв’язок (5 хвилин):** викладач просить учасників поділитися своїми думками щодо тренінгу (що було корисним, що можна було б покращити). За бажанням, учасники можуть письмово надати анонімний зворотний зв’язок.

Між заняттями (домашнє завдання)

Протягом тижня учасникам пропонується свідомо відстежувати свої емоційні реакції, фіксувати ранні сигнали емоцій та експериментувати з різними стратегіями управління емоціями зі своєї “емоційної аптечки”. За бажанням, вести щоденник емоцій, записуючи ситуації, емоції, інтенсивність та використані стратегії.

Подальші кроки

Рекомендувати студентам продовжувати практику самоспостереження та використання отриманих навичок у повсякденному житті та навчальній діяльності. Запланувати наступні тренінгові заняття, спрямовані на поглиблення навичок емоційної регуляції та розвитку емпатії. Цей тренінг, використовуючи притчу для метафоричного розуміння, рольові ігри для практичного відпрацювання навичок та групові вправи для обміну досвідом, спрямований на створення підтримуючого середовища для розвитку емоційної гнучкості та самоконтролю у майбутніх психологів.

Тренінг 2. “Шлях до мети: зміцнення самомотивації та емоційного самоконтролю”

Цільова аудиторія: студенти майбутні психологи з низькими показниками за шкалами самомотивації та здатності управління своєю поведінкою через контроль емоцій.

Мета тренінгу:

- підвищити усвідомленість власних цінностей та цілей;
- розвинути навички постановки SMART-цілей та їх декомпозиції на менші кроки;
- навчити стратегіям подолання прокрастинації та підтримки мотивації;
- посилити зв'язок між емоційним станом та цілеспрямованою поведінкою;
- розвинути навички емоційного самоконтролю для досягнення цілей, зокрема в умовах стресу та перешкод.

Тривалість: 3 години (з перервою 15 хвилин).

Обладнання: дошка, маркери, стікери, роздатковий матеріал (описи притчі, картки з ситуаціями для рольових ігор, шаблони для постановки цілей).

Хід заняття:

I. Вступ (15 хвилин)

1. ***Привітання та створення позитивної атмосфери (5 хвилин):*** викладач вітає учасників, підкреслює важливість теми тренінгу для їхнього особистісного та професійного зростання. Можна використати коротку енерджайзер-вправу.

2. ***Озвучення мети та завдань тренінгу (5 хвилин):*** викладач чітко формулює мету та основні завдання тренінгу, акцентуючи на тому, що розвиток самомотивації та емоційного самоконтролю є ключовими для успішного навчання та майбутньої професійної діяльності психолога, особливо в умовах нестабільності.

3. ***Встановлення правил роботи групи (5 хвилин):*** повторення або спільне створення правил ефективної взаємодії (активність, відкритість, повага, конфіденційність, право на “паузу”).

II. Теоретична частина та притча (30 хвилин)

1. ***Міні-лекція “Самомотивація та емоційний самоконтроль: взаємозв’язок” (15 хвилин):*** викладач розкриває поняття самомотивації як внутрішньої сили, що спонукає до дії та досягнення цілей. Пояснює, як емоційний стан може суттєво впливати на рівень мотивації та здатність до цілеспрямованої поведінки. Наголошується на тому, що емоційний самоконтроль є важливим інструментом для подолання перешкод, керування імпульсами та підтримки мотивації, особливо при зіткненні з труднощами або негативними емоціями.

2. ***Притча “Про мураха та метелика” (15 хвилин):*** викладач розповідає притчу.

Жила собі Мураха, працювита та наполеглива. Ціле літо вона невпинно збирала зерна, готуючись до холодної зими. Поруч літав безтурботний Метелик, який насолоджувався теплом, квітами та танцями, не думаючи про

майбутнє. Мураха часто бачила Метелика і іноді відчувала заздрість до його легкості та безтурботності, але продовжувала свою роботу, пам'ятаючи про свою мету – вижити взимку. Коли настали холоди, Мураха мала затишний дім, повний запасів їжі, а Метелик змерз і голодував. Тоді він згадав про працювиту Мураху і попросив у неї допомоги. Мураха поділилася з Метеликом своїми запасами, але сказала: “Пам'ятай, легкість і безтурботність хороші у свій час, але наполегливість і передбачливість допомагають досягати важливих цілей, навіть коли це вимагає зусиль та самоконтролю”.

Обговорення притчі: після розповіді викладач ставить запитання для обговорення:

- що символізують Мураха та Метелик у притчі? (Мураха – цілеспрямованість, самоконтроль, Метелик – імпульсивність, відсутність довгострокового планування);
- які наслідки різної поведінки героїв? (Наполегливість призводить до досягнення мети, імпульсивність – до труднощів);
- як ця притча пов'язана з самомотивацією та емоційним самоконтролем у навчанні та майбутній професії психолога? (Психологу необхідно бути наполегливим у навчанні, контролювати свої емоції для досягнення професійних цілей, навіть коли виникають труднощі).

III. Практична частина (90 хвилин)

1. **Вправа “Колесо життєвого балансу та цілі” (30 хвилин):** викладач пропонує учасникам намалювати «колесо життєвого балансу», розділене на 8 основних сфер життя (наприклад: навчання/робота, особисті стосунки, здоров'я, хобі, фінанси, духовність, саморозвиток, відпочинок). Учасники оцінюють рівень своєї задоволеності кожною сферою за 10-бальною шкалою та відмічають це на відповідному секторі колеса. Після цього викладач просить визначити 1-2 сфери, які потребують найбільшої уваги та постановки цілей для покращення. Далі учасники вчаться формулювати SMART-цілі (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі) для обраних сфер. Викладач надає індивідуальну допомогу при необхідності.

2. **Рольова гра “Перешкоди на шляху до мети” (40 хвилин):** учасники об’єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з описом ситуації, де виникають перешкоди на шляху до досягнення поставленої цілі (наприклад: “Ви вирішили щодня приділяти час навчанню, але друзі запрошують на вечірку”, “Ви готуєте важливий проект, але відчуваєте сильну прокрастинацію”, “Ви прагнете покращити свої комунікативні навички, але відчуваєте страх перед публічними виступами”). Один учасник грає роль людини, яка стикається з перешкодою та відчуває зниження мотивації або сильні емоції (роздратування, тривогу, апатію). Другий учасник грає роль “внутрішнього мотиватора” або “емоційного коуча”, який допомагає першому впоратися з перешкодою, відновити мотивацію та застосувати стратегії емоційного самоконтролю.

Після кожної рольової гри відбувається обговорення:

- Які емоції виникали у ролі “того, хто зіткнувся з перешкодою”?
- Які стратегії мотивації та самоконтролю використовував “коуч”?
- Що було ефективним, а що ні?
- Які висновки можна зробити для власного досвіду?

3. **Групова вправа “Сходинок до успіху” (20 хвилин):** учасники повертаються до своїх SMART-цілей, сформульованих раніше. Кожна група (можна залишити ті ж пари) спільно розробляє детальний план дій для досягнення однієї з обраних цілей. План має включати конкретні кроки, терміни їх виконання, необхідні ресурси та потенційні перешкоди. Особлива увага приділяється визначенню стратегій емоційного самоконтролю, які допоможуть подолати можливі негативні емоції або зниження мотивації на кожному етапі. Кожна група презентує свій план “сходинок до успіху”. Викладач надає зворотний зв’язок та підкреслює важливість розбиття великих цілей на менші, керовані кроки.

IV. Завершення (15 хвилин)

1. **Підбиття підсумків та обговорення (10 хвилин):** викладач узагальнює ключові поняття та інструменти, розглянуті на тренінгу. Запитує

учасників про їхні інсайти та плани щодо застосування отриманих знань у майбутньому. Акцентується на тому, що самотивація та емоційний самоконтроль – це навички, які потребують постійної практики та самопідтримки.

2. **Зворотний зв'язок (5 хвилин):** учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, відзначають найбільш корисні моменти та пропонують свої побажання. Заохочується як вербальний, так і письмовий (анонімний) зворотний зв'язок.

Між заняттями (домашнє завдання):

1. Учасникам пропонується активно використовувати розроблені SMART-цілі та плани дій.

2. Рекомендується вести щоденник досягнень, фіксуючи навіть невеликі кроки на шляху до мети, а також аналізувати емоційні стани, що супроводжують цей процес.

3. Застосовувати вивчені стратегії емоційного самоконтролю при зіткненні з труднощами або зниженням мотивації.

Подальші кроки

Організація наступних тренінгів, спрямованих на поглиблення навичок саморегуляції, управління стресом та розвитку наполегливості. Забезпечення індивідуальної підтримки студентам у процесі досягнення їхніх навчальних та особистих цілей. Цей тренінг, поєднуючи метафоричну притчу, практичні рольові ігри та структуровані вправи з постановки цілей, має на меті допомогти студентам майбутнім психологам зміцнити внутрішню мотивацію та розвинути емоційний самоконтроль, що є важливими складовими їхнього успіху як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності.

Тренінг 3. “Міст до розуміння: подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні”

Цільова аудиторія: студенти майбутні психологи з виявленими емоційними бар'єрами у міжособистісному спілкуванні.

Мета тренінгу:

- Підвищити усвідомленість власних емоційних бар'єрів у спілкуванні.
- Дослідити вплив емоційних бар'єрів на якість міжособистісних відносин.
- Навчити ефективним стратегіям розпізнавання та подолання емоційних бар'єрів.
- Розвинути навички відкритого, емоційно виразного та емпатійного спілкування.
- Сприяти формуванню довірливих та підтримуючих міжособистісних стосунків.

Тривалість: 3 години (з перервою 15 хвилин).

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, роздатковий матеріал (описи притчі, картки з ситуаціями для рольових ігор).

Хід заняття:

І. Вступ (15 хвилин)

1. ***Привітання та створення безпечної атмосфери (5 хвилин):*** викладач вітає учасників, підкреслює важливість відкритого та довірливого спілкування для майбутніх психологів. Наголошує на тому, що емоційні бар'єри є поширеним явищем і цей тренінг – це можливість для зростання. Можна використати легку вправу на знайомство, що сприяє зближенню.

2. ***Озвучення мети та завдань тренінгу (5 хвилин):*** викладач чітко формулює мету та основні завдання тренінгу, акцентуючи на тому, що розуміння та подолання емоційних бар'єрів є ключовим для ефективної міжособистісної взаємодії, особливо в контексті майбутньої професійної діяльності психолога.

3. ***Встановлення правил роботи групи (5 хвилин):*** спільно з учасниками формулюються правила, що сприятимуть безпечному та продуктивному навчанню (активність, повага до думок інших, конфіденційність, правило «стоп», якщо виникає дискомфорт, фокус на власному досвіді).

II. Теоретична частина та притча (30 хвилин)

1. ***Міні-лекція “Емоційні бар’єри у міжособистісному спілкуванні” (15 хвилин):*** викладач розкриває поняття емоційних бар’єрів, їхні основні види (неадекватне вираження емоцій, емоційна негнучкість, нерозвиненість емоцій, домінування негативних емоцій, небажання емоційно зближуватися). Пояснює причини їх виникнення (минулий досвід, страхи, переконання) та наслідки для якості спілкування (непорозуміння, конфлікти, відчуження). Наголошується на тому, що усвідомлення власних бар’єрів є першим кроком до їх подолання.

2. ***Притча “Про стіни та мости” (15 хвилин):*** викладач розповідає притчу.

У одному місті жили люди, кожен у своєму будинку, обнесеному високими стінами. Вони могли бачити одне одного здалеку, але не могли спілкуватися безпосередньо, ділитися радістю чи просити про допомогу. Кожна стіна була збудована з їхніх страхів, образ, нерозуміння та невміння виражати свої справжні почуття. З часом люди почали відчувати самотність та відірваність. Тоді з’явилися мудреці, які запропонували їм будувати не стіни, а мости. Мости порозуміння, відкритості та емпатії. Спочатку це було важко, адже потрібно було розібрати частину своєї стіни – подолати свій страх бути вразливим, навчитися слухати та виражати свої емоції. Але ті, хто наважився, відчували, як їхнє життя наповнюється теплом, підтримкою та справжніми зв’язками. Місто почало розквітати, бо люди навчилися будувати мости замість стін.

Обговорення притчі: після розповіді викладач ставить запитання для обговорення:

1. Що символізують стіни у притчі? (Емоційні бар’єри, страхи, закритість).

2. Що символізують мости? (Відкритість, емпатія, емоційна виразність, бажання зближуватися).

3. Які кроки потрібно зробити, щоб почати будувати “мости” у власному спілкуванні? (Усвідомити свої бар’єри, наважитися на відкритість,

навчитися слухати та виражати емоції).

4. Як ця притча пов'язана з майбутньою професійною діяльністю психолога? (Психолог повинен вміти будувати “мости” з клієнтами, долаючи їхні та власні емоційні бар'єри).

III. Практична частина (90 хвилин)

1. ***Вправа “Мої емоційні бар'єри” (20 хвилин):*** учасникам пропонується індивідуально заповнити коротку анкету (роздатковий матеріал) для самодіагностики власних емоційних бар'єрів у спілкуванні (на основі опису видів бар'єрів з міні-лекції). Після заповнення учасники об'єднуються в невеликі групи (3-4 особи) та діляться своїми роздумами щодо виявлених бар'єрів, не обов'язково називаючи конкретні відповіді з анкети. Фокус на усвідомленні наявності бар'єрів та їхнього впливу. У загальному колі відбувається коротке обговорення: які бар'єри зустрічаються найчастіше, як вони проявляються у повсякденному спілкуванні, які емоції супроводжують їх виникнення.

2. ***Рольова гра “Спілкування через бар'єри” (40 хвилин):*** учасники об'єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з описом ситуації міжособистісного спілкування (наприклад: “Студент намагається висловити свою думку під час дискусії, але відчуває страх критики”, “Два друга обговорюють складну особисту проблему, але один з них уникає емоційного залучення”, “Клієнт розповідає психологу про травматичний досвід, але психолог відчуває незручність і намагається змінити тему”). Кожному учаснику в парі призначається певний емоційний бар'єр, який він повинен відігравати у спілкуванні (наприклад: “неадекватне вираження гніву”, “емоційна закритість”, “домінування тривоги”). Учасники розігрують ситуації, намагаючись спілкуватися, враховуючи задані бар'єри.

Після кожної рольової гри відбувається обговорення:

- Які емоції виникали у кожного з учасників?
- Як емоційні бар'єри впливали на процес спілкування?
- Що ускладнювало порозуміння?

▪ Які стратегії намагалися використовувати учасники для подолання бар'єрів?

3. **Групова вправа “Будуємо мости” (30 хвилин):** учасники об'єднуються у нові групи (4-5 осіб). Кожна група отримує фліпчарт або великий аркуш паперу та маркери. Завдання групи – розробити конкретні стратегії та навички, які допоможуть подолати різні види емоційних бар'єрів у спілкуванні та побудувати «мости» порозуміння.

Це можуть бути:

- навички активного слухання та емпатії;
- техніки відкритого та щирого вираження власних емоцій;
- способи розпізнавання та реагування на емоційні сигнали інших;
- стратегії управління власними страхами та тривогами у спілкуванні;
- методи встановлення психологічної близькості та довіри.

Після завершення роботи кожна група презентує свої “мости” та пояснює, як вони можуть допомогти у подоланні конкретних емоційних бар'єрів.

IV. Завершення (15 хвилин)

1. **Підбиття підсумків та обговорення (10 хвилин):** викладач узагальнює ключові моменти тренінгу, акцентуючи на важливості усвідомлення та подолання емоційних бар'єрів для ефективного спілкування та майбутньої професійної діяльності. Запитує учасників про їхні інсайти та плани щодо застосування отриманих знань у реальному житті.

2. **Зворотний зв'язок (5 хвилин):** учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, відзначають найбільш корисні моменти та пропонують свої побажання. Заохочується як вербальний, так і письмовий (анонімний) зворотний зв'язок.

Між заняттями (домашнє завдання):

Учасникам пропонується протягом тижня свідомо спостерігати за своїм спілкуванням та виявляти власні емоційні бар'єри. Заохочується спробувати застосовувати отримані на тренінгу стратегії для подолання цих бар'єрів у

реальних ситуаціях. За бажанням, вести щоденник спостережень за власними емоційними реакціями та їхнім впливом на спілкування.

Подальші кроки

Рекомендувати студентам продовжувати практику усвідомленого спілкування та саморефлексії щодо власних емоційних бар'єрів. Запланувати наступні тренінгові заняття, спрямовані на поглиблення навичок емпатійного слухання, конструктивного вирішення конфліктів та розвитку емоційної виразності. Цей тренінг, використовуючи метафоричну притчу, практичні рольові ігри та групові вправи, спрямований на створення підтримуючого середовища для усвідомлення та початку подолання емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні майбутніх психологів, сприяючи розвитку їхньої комунікативної компетентності та емоційної відкритості.

Тренінг 4: “Розвиток емоційної ясності та стратегій регуляції емоцій в умовах підвищеного стресу”

Цільова аудиторія: студенти-психологи, які відчують труднощі з емоційною ясністю та мають обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій, особливо в умовах воєнного часу.

Мета тренінгу:

- Підвищити рівень емоційної ясності: навчити студентів краще розпізнавати, ідентифікувати та розуміти власні емоційні стани.
- Розширити репертуар ефективних стратегій регуляції емоцій, адаптованих до умов підвищеного стресу.
- Знизити відчуття безпорадності у керуванні емоціями та підвищити впевненість у власних силах.
- Сприяти усвідомленню впливу стресу на емоційний стан та пошуку індивідуальних шляхів його подолання.

Тривалість: 3 години (з перервою 15 хвилин).

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, роздатковий матеріал (описи притчі, картки з емоціями для рольової гри, бланки “Щоденника емоцій”).

Хід заняття:

I. Вступ (15 хвилин)

1. **Привітання та створення безпечної атмосфери (5 хвилин):** викладач вітає учасників, підкреслює важливість розуміння та керування власними емоціями, особливо в складних умовах. Заохочує до відкритості та взаємної підтримки. Можна використати коротку вправу на знайомство або налаштування на роботу.

2. **Озвучення мети та завдань тренінгу (5 хвилин):** викладач чітко формулює мету та основні завдання тренінгу, акцентуючи на тому, що розвиток емоційної ясності та стратегій регуляції є ключовим для особистої стійкості та майбутньої професійної діяльності психолога.

3. **Встановлення правил роботи групи (5 хвилин):** спільно з учасниками формулюються правила, що сприятимуть безпечному та продуктивному навчанню (активність, повага до думок інших, конфіденційність, право “пас”, якщо немає бажання ділитися, фокус на власних переживаннях).

II. Теоретична частина та притча (30 хвилин)

1. **Міні-лекція “Емоційна ясність: розпізнавання та розуміння власних емоцій” (15 хвилин):** викладач розкриває поняття емоційної ясності, обговорює базові емоції та їхні прояви на фізіологічному, когнітивному та поведінковому рівнях. Надає інструменти для самостереження та вербалізації емоцій (емоційний словник). Підкреслюється важливість розрізнення емоцій та їхньої інтенсивності.

2. **Притча “Корабель у штормі” (15 хвилин):** викладач розповідає притчу.

“Уявіть собі корабель у бурхливому морі. Хвилі здіймаються до небес, вітер рве вітрила. Капітан, щоб врятувати судно та екіпаж, повинен чітко розуміти, що відбувається: яка сила вітру, з якого боку йдуть хвилі, стан корпусу корабля. Якщо він буде в паніці або ігноруватиме сигнали, корабель може затонути. Так само й наші емоції під час стресу – це бурхливе море

всередині нас. Щоб впоратися зі штормом, нам потрібно бути уважними до кожної хвили – кожної емоції, розуміти її силу та напрямок. Лише тоді ми зможемо прийняти мудрі рішення та втриматися на плаву”.

Обговорення притчі: після розповіді викладач ставить запитання для обговорення:

1. Що символізує корабель у притчі? (Внутрішній емоційний стан людини).
2. Що символізує шторм? (Стрес, складні життєві обставини).
3. Чому для капітана важливо розуміти стан корабля та погодні умови? (Для ефективного керування емоціями необхідно їх усвідомлювати).
4. Як неусвідомлені або ігноровані емоції можуть зашкодити нам під час стресу?
5. Які перші кроки до «розуміння шторму» всередині себе ми можемо зробити? (Самоспостереження, ідентифікація емоцій).

ІІІ. Практична частина (90 хвилин)

1. **Техніка “Щоденник емоцій” (25 хвилин):** викладач надає учасникам бланки “Щоденника емоцій” (або пропонує використовувати власні нотатки). Проводиться інструктаж щодо його ведення: фіксація ситуації, емоції (назва, інтенсивність), тілесних відчуттів, думок, реакцій. Учасникам пропонується протягом наступних днів (або під час тренінгу, якщо виникнуть сильні емоції) зробити кілька записів. Потім відбувається коротке обговорення в малих групах (3-4 особи) щодо досвіду ведення щоденника, виявлених закономірностей та складностей.

2. **Рольова гра “Емоційний детектив” (35 хвилин):** учасники об’єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з описом короткої емоційно насиченої ситуації (наприклад, сварка з близьким, отримання неприємної новини, несподівана похвала). Один учасник відіграє роль людини, яка переживає цю ситуацію, виражаючи емоції вербально та невербально. Інший учасник виступає в ролі “емоційного детективу”, спостерігаючи та намагаючись максимально точно ідентифікувати емоції партнера, їхню

інтенсивність та можливі причини. Після розігрування ситуації відбувається обговорення: наскільки точно “детективу” вдалося розпізнати емоції, які сигнали були найбільш інформативними, чи були розбіжності в інтерпретаціях. Потім учасники міняються ролями.

3. Техніка “Квадрат дихання” та її модифікації (30 хвилин): викладач повторює техніку “Квадрат дихання” як інструмент швидкої саморегуляції. Далі пропонує модифікації для різних емоційних станів (наприклад, подовжений видих для заспокоєння, акцент на вдиху для активізації). Учасники практикуються у виконанні різних варіантів техніки та діляться своїми відчуттями. Обговорюється можливість використання цієї техніки в стресових ситуаціях.

IV. Завершення (15 хвилин)

1. Підбиття підсумків та обговорення (10 хвилин): викладач узагальнює ключові моменти тренінгу, наголошуючи на важливості емоційної ясності як першого кроку до ефективної регуляції емоцій. Запитує учасників про їхні основні інсайти та нові стратегії, які вони планують використовувати.

2. Зворотний зв’язок (5 хвилин): учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, відзначають найбільш корисні моменти та пропонують свої побажання. Заохочується як вербальний, так і письмовий (анонімний) зворотний зв’язок.

Між заняттями (домашнє завдання): учасникам пропонується протягом тижня свідомо практикувати самоспостереження за своїми емоціями, вести “Щоденник емоцій” та використовувати техніку “Квадрат дихання” у стресових ситуаціях. Заохочується аналізувати свої емоційні реакції та їхній вплив на поведінку.

Подальші кроки

Рекомендувати студентам продовжувати розвивати навички емоційної ясності та досліджувати різні стратегії регуляції емоцій. Запланувати наступні тренінгові заняття, спрямовані на поглиблення конкретних стратегій (когнітивних, поведінкових, фокусованих на емоціях) та їхнє застосування в

різних контекстах, включаючи професійну діяльність. Цей тренінг, використовуючи метафоричну притчу, практичні вправи та інструменти самоаналізу, спрямований на підвищення емоційної компетентності студентів-психологів, що є важливим для їхньої особистої стійкості та майбутньої професійної ефективності.

Тренінг 5: “Розвиток емпатії та емоційної стійкості в умовах зниженої емпатії”

Цільова аудиторія: студенти-психологи, які відзначають зниження рівня емпатії в умовах війни та відчують пов’язаний з цим дискомфорт або труднощі у майбутній професійній діяльності.

Мета тренінгу:

- Дослідити особистий досвід змін в емпатії в умовах війни та пов’язані з цим переживання.
- Відновити та зміцнити здатність до емпатійного розуміння та співпереживання, особливо до людей.
- Розвинути навички емоційної стійкості для запобігання емоційному вигоранню при прояві емпатії.
- Дослідити ресурси підтримки емоційного стану, включаючи емпатію до тварин.

Тривалість: 3 години (з перервою 15 хвилин).

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, роздатковий матеріал (описи притчі, картки з ситуаціями для рольових ігор, анкети для саморефлексії).

Хід заняття:

I. Вступ (15 хвилин)

1. **Привітання та створення безпечного простору (5 хвилин):** викладач вітає учасників, підкреслює важливість дослідження та підтримки власної емпатії, особливо в складних умовах воєнного часу. Створює атмосферу прийняття та розуміння різних емоційних реакцій. Можна

використати коротку вправу на встановлення контакту та емоційного налаштування.

2. **Озвучення мети та завдань тренінгу (5 хвилин):** викладач чітко формулює мету та основні завдання тренінгу, акцентуючи на тому, що розвиток емпатії та емоційної стійкості є ключовим для майбутньої професійної діяльності психолога та особистого благополуччя.

3. **Встановлення правил роботи групи (5 хвилин):** спільно з учасниками формулюються правила, що сприятимуть безпечному та продуктивному навчанню (активність, повага до досвіду інших, конфіденційність, правило “трьох ні” – не відповідати, не продовжувати, не пояснювати, якщо некомфортно, фокус на власних відчуттях).

II. Теоретична частина та притча (30 хвилин)

1. **Міні-лекція “Емпатія під час кризи: виклики та адаптація” (15 хвилин):** викладач розкриває поняття емпатії, обговорює її різні аспекти (когнітивний, емоційний, співчутливий). Розглядаються можливі причини зниження рівня емпатії як захисного механізму в умовах тривалого стресу та травматичного досвіду війни. Підкреслюється важливість відновлення емпатії для професійної діяльності психолога та необхідність балансу між співпереживанням та власною емоційною стійкістю.

2. **Притча “Два серця ” (15 хвилин):** викладач розповідає притчу.

“Жив колись чоловік, чиє серце було надзвичайно чутливим до болю інших. Він страждав разом з кожним, хто потрапляв у біду, і його співчуття не знало меж. Але одного разу він зустрів мудреця, який сказав йому: “Твоє серце занадто м’яке. Якщо ти не навчишся його захищати, ти згориш у вогні чужого болю”. Чоловік задумався і вирішив зробити своє серце твердішим. З часом його серце стало настільки міцним, що вже не відчувало чужого страждання. Він перестав співчувати, але й перестав відчувати радість інших. Він став самотнім. Тоді він знову зустрів мудреця, який сказав: “Ти зробив своє серце каменем. Але справжня сила не в твердості, а в здатності любити та співчувати, не руйнуючи себе. Мати одне серце, відкрите до світу, але й мати інше –

внутрішнє, здатне зцілювати власні рани та відновлювати сили після співпереживання”. Чоловік зрозумів, що важливо не закривати своє серце, а навчитися мати два серця: одне – для розуміння інших, інше – для турботи про себе”.

Обговорення притчі: після розповіді викладач ставить запитання для обговорення:

1. Що символізує “м’яке” серце у притчі? (Високий рівень емпатії, вразливість).
2. Що символізує “тверде” серце? (Емоційне відсторонення, захист від болю).
3. Яке значення має “друге серце”? (Внутрішні ресурси, самопідтримка, емоційна стійкість).
4. Як знайти баланс між емпатією до інших та турботою про власне емоційне благополуччя?
5. Які “внутрішні ресурси” можуть допомогти нам зберігати емпатію, не вигораючи?

ІІІ. Практична частина (90 хвилин)

1. **Техніка “Картування емпатії” (25 хвилин):** учасники об’єднуються в малі групи (3-4 особи). Кожна група отримує опис складної ситуації, в якій опинилася людина (можливо, пов’язаної з досвідом війни). Завдання групи – спільно скласти “карту емпатії” цієї людини, відповідаючи на запитання: що вона бачить, що чує, що думає і відчуває, що говорить і робить, які її потреби та страхи. Після завершення роботи групи презентують свої карти та обговорюють складнощі, які виникли, та інсайти, які вони отримали.

2. **Рольова гра “Емпатійна підтримка” (35 хвилин):** учасники об’єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з описом людини, яка переживає емоційні труднощі (наприклад, почуття втрати, страху, розчарування). Один учасник відіграє роль людини, яка ділиться своїми переживаннями, інший – роль того, хто намагається надати емпатійну підтримку, використовуючи навички активного слухання, відображення емоцій

та вираження співчуття. Після розігрування ситуації відбувається обговорення: що допомагало відчувати підтримку, які фрази були найбільш емпатійними, що ускладнювало процес спілкування. Потім учасники міняються ролями.

3. Техніка “Коло турботи про себе” (30 хвилин): учасники індивідуально на аркуші паперу малюють коло, розділене на кілька секторів. У кожному секторі вони записують різні сфери свого життя, які є для них важливими (фізичне здоров’я, стосунки, хобі, духовність, професійний розвиток тощо). Потім вони оцінюють, наскільки вони зараз задоволені кожною з цих сфер за шкалою від 1 до 10. Далі учасникам пропонується подумати, які конкретні дії (навіть маленькі) вони можуть зробити протягом наступного тижня для покращення кожної з цих сфер та підтримки свого емоційного стану. Відбувається коротке обговорення в загальному колі щодо важливості самотурботи як ресурсу для підтримки емпатії.

IV. Завершення (15 хвилин)

1. Підбиття підсумків та обговорення (10 хвилин): викладач узагальнює ключові моменти тренінгу, наголошуючи на важливості розвитку емпатії та емоційної стійкості, особливо в контексті роботи з людьми, які пережили травматичний досвід. Запитує учасників про їхні основні інсайти та плани щодо подальшого розвитку цих якостей.

2. Зворотний зв’язок (5 хвилин): учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, відзначають найбільш корисні моменти та пропонують свої побажання. Заохочується як вербальний, так і письмовий (анонімний) зворотний зв’язок.

Між заняттями (домашнє завдання): учасникам пропонується протягом тижня свідомо практикувати емпатійне слухання у спілкуванні з іншими, звертати увагу на свої реакції на чужі емоції та свідомо впроваджувати практики самотурботи. За бажанням, вести щоденник спостережень за своїм рівнем емпатії та емоційним станом.

Подальші кроки

Рекомендувати студентам продовжувати розвивати навички емпатії та емоційної стійкості через самоосвіту, практику та супервізію. Цей тренінг, використовуючи метафоричну притчу, практичні вправи та інструменти саморефлексії, спрямований на зміцнення емпатійної здатності та емоційної стійкості майбутніх психологів, що є критично важливим для їхньої ефективної та гуманної професійної діяльності.

Протягом березня та квітня 2025 року в Білоцерківському інституті економіки та управління було успішно проведено серію з п'яти тренінгів, спрямованих на всебічний розвиток емоційної компетентності майбутніх психологів. Кожна зустріч, організована за підтримки доктора філософії у галузі психології, доцента Т.І. Пономаренко, проходила в атмосфері довіри та активної участі п'ятнадцяти студентів.

Перший тренінг: “Керування емоційною хвилею: розвиток гнучкості та самоконтролю” (21 березня 2025 року). Цей тренінг заклав фундамент розуміння власних емоційних реакцій. Метафорична вправа “Мій емоційний стан зараз як...” допомогла створити затишну атмосферу та налаштувати студентів на дослідження внутрішнього світу. Притча про дві чаші стала потужним символом важливості усвідомленого управління емоціями. Практичні вправи “Емоційний термометр” та рольова гра “Емоційні ситуації” надали студентам перші інструменти для ідентифікації та керування власними почуттями. Завершальна вправа “Створення емоційної аптечки” стала практичним кроком до самодопомоги в складних емоційних ситуаціях. Зворотний зв'язок був позитивним, підкреслюючи цінність практичних вправ та метафоричної притчі.

Другий етап: “Шлях до мети: зміцнення самомотивації та емоційного самоконтролю” (28 березня 2025 року). Цей тренінг був спрямований на розвиток внутрішньої сили та цілеспрямованості студентів. Вправа “Мій найкращий успіх за останній місяць” створила позитивний настрій. Притча про мурашу та метелика наочно ілюструвала важливість наполегливості. Практичні вправи “Колесо життєвого балансу та цілі”, рольова гра “Перешкоди на шляху

до мети” та групова вправа “Сходинки до успіху” допомогли студентам усвідомити свої цінності, формулювати цілі та розробляти плани їх досягнення, враховуючи емоційний самоконтроль. Зворотний зв’язок підтвердив практичну цінність тренінгу та корисність отриманих інструментів.

Третій тренінг: “Міст до розуміння: подолання емоційних бар’єрів у спілкуванні” (04 квітня 2025 року). Цей тренінг був присвячений розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Вправа “Дві правди, одна брехня” створила відкриту атмосферу. Теоретична частина розкрила сутність емоційних бар’єрів, а притча “Про стіни та мости” символізувала важливість відкритості. Практичні вправи “Мої емоційні бар’єри” та рольова гра “Спілкування через бар’єри” дозволили студентам усвідомити власні перешкоди у спілкуванні. Групова вправа “Будуємо мости” сприяла розробці стратегій подолання цих бар’єрів. Зворотний зв’язок був позитивним, підкреслюючи цінність практичних вправ та метафоричної притчі.

Четвертий етап: “Розвиток емоційної ясності та стратегій регуляції емоцій в умовах підвищеного стресу” (28 квітня 2025 року). Цей тренінг був особливо актуальним у складних суспільно-політичних умовах. Притча “Корабель у штормі” допомогла візуалізувати внутрішній емоційний стан під час стресу. Практичні вправи “Щоденник емоцій” та рольова гра “Емоційний детектив» сприяли кращому розумінню власних та чужих емоцій. Техніка “Квадрат дихання” стала дієвим інструментом саморегуляції. Зворотний зв’язок був позитивним, відзначаючи практичну цінність вправи “Емоційний детектив” та наочність притчі.

П’ятий тренінг: “Розвиток емпатії та емоційної стійкості в умовах зниженої емпатії” (30 квітня 2025 року). Завершальний тренінг серії був спрямований на відновлення та зміцнення здатності до емпатії в умовах зниження співпереживання, спричиненого тривалим стресом. Притча про “Два серця” стала метафорою пошуку балансу між співпереживанням та власною емоційною стійкістю. Практичні вправи “Картування емпатії” та рольова гра “Емпатійна підтримка” допомогли студентам розвинути навички емпатійного

розуміння. Вправа “Коло турботи про себе” наголосила на важливості самопідтримки як ресурсу для емпатії. Зворотний зв’язок був позитивним, студенти відзначили важливість усвідомлення власних емоційних реакцій та отримання практичних навичок.

Проведена серія тренінгів стала важливим кроком у професійному становленні майбутніх психологів. Активна участь студентів, їхня відкритість та позитивний зворотний зв’язок підтверджують ефективність програми. Для подальшого вдосконалення програми рекомендується:

- ✓ поглиблення практичної складової – збільшити час на практичні вправи та використовувати більш складні сценарії, що відображають реальні професійні ситуації;
- ✓ розширення теоретичної бази – надавати більше конкретних стратегій та технік емоційної регуляції, подолання бар’єрів та розвитку емпатії;
- ✓ спеціалізовані тренінги – розглянути можливість проведення додаткових тренінгів з окремих аспектів емоційної компетентності;
- ✓ інтеграція з навчальним процесом – включити елементи тренінгової програми в основний навчальний план;
- ✓ підтримка самостійної роботи – заохочувати ведення щоденників самоспостереження та надавати рекомендації щодо додаткових ресурсів;
- ✓ групова супервізія – організувати регулярні зустрічі для обміну досвідом та отримання зворотного зв’язку.

Проведена серія тренінгів озброїла майбутніх психологів цінними знаннями та навичками для ефективної та емпатійної роботи в умовах сучасних викликів. Після завершення серії тренінгів, ми провели повторне опитування в Google Формі серед експериментальної групи (п’ятнадцяти студентів, що проходили тренінги). Це опитування стало важливим етапом для завершення нашого дослідження, дозволивши оцінити динаміку змін у їхньому розумінні та ставленні до емоційних бар’єрів у спілкуванні після проходження всього циклу тренінгів.

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми розвитку емпатії у майбутніх психологів

У рамках дослідження, спрямованого на оптимізацію підготовки майбутніх психологів, особливу увагу було приділено розвитку їхнього емоційного інтелекту та зниженню емоційних бар'єрів у міжособистісній взаємодії. Перший етап дослідження виявив у певної групи студентів 2 курсу денної форми навчання Білоцерківського інституту економіки та управління Університету “Україна” низький рівень розвитку емоційного інтелекту та високу вираженість емоційних бар'єрів. З метою корекції цих показників було розроблено та впроваджено спеціалізовану тренінгову програму.

Даний етап дослідження є повторною діагностикою, проведеною після завершення тренінгової програми. Його метою є оцінка ефективності впроваджених заходів шляхом порівняння повторних показників рівня емоційного інтелекту та емоційних бар'єрів з первинними даними.

У повторній діагностиці взяли участь 15 студентів (6 чоловіків та 9 жінок), які на першому етапі дослідження показали низький рівень розвитку емоційного інтелекту та високий рівень емоційних бар'єрів і пройшли повний курс розробленої тренінгової програми (додатки К,Л,М).

Для забезпечення порівнянності результатів, на етапі повторної діагностики було використано той самий комплекс валідних та надійних психометричних інструментів, що й на першому етапі дослідження:

1. Тест на емоційний інтелект Н. Холла. Цей тест спрямований на комплексну оцінку емоційного інтелекту особистості. Він дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту (інтегративний показник), а також оцінити окремі його складові:

- Самоусвідомлення – здатність розуміти власні емоції, їхні причини та вплив на поведінку.
- Управління емоціями – здатність контролювати та регулювати власні емоційні реакції.

- Самомотивація – здатність використовувати власні емоції для досягнення цілей та подолання перешкод.
- Емпатія – здатність розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей.
- Розпізнавання емоцій інших – здатність ідентифікувати емоції інших людей за вербальними та невербальними сигналами.

2. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В.В. Бойка. Даний метод спрямований на виявлення та оцінку вираженості емоційних проблем, які можуть виникати у процесі міжособистісної взаємодії та ускладнювати її ефективність. Тест дозволяє діагностувати такі емоційні бар'єри, як:

- неадекватне вираження емоцій;
- емоційну негнучкість;
- нерозвиненість емоцій;
- домінування негативних емоцій;
- небажання емоційно зближуватися з іншими.

3. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT). Цей інструмент є ще одним методом оцінки емоційного інтелекту, який фокусується на трьох основних аспектах:

- Сприйняття емоцій – здатність ідентифікувати та розпізнавати власні емоції та емоції інших людей.
- Розуміння емоцій – здатність усвідомлювати причини виникнення емоцій, їхній розвиток та взаємозв'язок.
- Управління емоціями – здатність регулювати власні емоції та впливати на емоційний стан інших людей.

4. Шкала труднощів у регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS). Шкала DERS є самозвітним опитувальником, спрямованим на оцінку різних аспектів труднощів, які людина відчуває у керуванні власними емоційними станами. Вона не оцінює окремі емоції, а фокусується на загальних закономірностях регуляції емоційного досвіду.

Загальний бал за шкалою DERS є сумою балів за всіма 36 твердженнями та відображає загальний рівень труднощів у регуляції емоцій. Вищі бали свідчать про більші труднощі в цій сфері.

5. Опитувальник професійної ідентичності студентів-психологів.

Для оцінки особливостей професійної ідентичності студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», було використано спеціально розроблений опитувальник. Цей інструмент спрямований на виявлення емоційного ставлення студентів до обраної професії та їхньої активності у процесі професійного становлення.

Повторна діагностика проводилася після завершення останньої тренінгової програми. Студентам було запропоновано пройти ті самі психометричні тести в індивідуальному порядку, з дотриманням конфіденційності та анонімності отриманих даних. Інструкції щодо заповнення тестів були стандартизованими та ідентичними тим, що використовувалися на першому етапі дослідження.

Оскільки у першому дослідженні взяли участь усі 29 осіб (100%), а в другому лише 15 осіб (51,72%) (додаток К), важливо враховувати, що менша вибірка може мати меншу репрезентативність щодо контрольної групи студентів. Проте, зважаючи на те, що 15 учасників експериментальної групи, другого дослідження є саме тими, хто потребував тренінгу та його проходив, то ми можемо порівняти їхні показники з початковими даними всієї групи.

Порівняльний аналіз ключових показників

Інтегративний рівень емоційного інтелекту (Тест Н. Холла), перше дослідження у 50% опитаних інтегративний рівень емоційного інтелекту був середнім. Друге дослідження у 50% опитаних інтегративний рівень емоційного інтелекту став високим. Спостерігається позитивна динаміка, де половина учасників, які, пройшли тренінг, демонструють вищий рівень емоційного інтелекту.

Емоційна обізнаність, перше дослідження, відносно високий рівень (14,1%). Друге дослідження, високий, але дещо нижчий рівень (11%). Це може

свідчити про потребу підвищення здатності усвідомлювати та розуміти власні емоції після втручання. Управління власними емоціями (емоційна гнучкість та довільне керування), перше дослідження, низький рівень (5,4%). Друге дослідження, середній рівень (12,2%). Відзначається значне покращення, це є ключовим результатом, оскільки тренінг, за висновками першого дослідження, був особливо необхідний саме в цій сфері. Самомотивація та здатність управління своєю поведінкою через контроль емоцій, перше дослідження, низькі показники (6,5%). Друге дослідження, показники дещо нижчі (6,1%). Це вказує на потребу удосконалення тренінгу на мотивацію та самоконтроль учасників.

Емпатія (розуміння емоцій інших, співпереживання, готовність до підтримки, розуміння стану за невербальними сигналами), перше дослідження, середній рівень (10,9%), друге дослідження, середній рівень (15,2%). Спостерігається зростання рівня емпатії. Хоча він залишається в межах середнього рівня, збільшення на 4,3% є позитивним зрушенням, особливо враховуючи, що тренінг був спрямований насамперед на управління власними емоціями. Розпізнавання емоцій інших людей та вплив на емоційний стан інших, перше дослідження, середній рівень (13%), друге дослідження (рисунок 3.2.1.) – низький рівень (6,7%), ця сфера не була основним фокусом тренінгових занять.



Рисунок 3.2.1.

Емоційна ефективність (Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В.В. Бойка) (рисунок 3.2.2.): Перше дослідження – більшість на середньому та вище середнього рівнях (3-й та 4-й рівні). Друге дослідження, більшість також на середньому та вище середнього рівня (3-й рівень). Загалом рівень емоційної ефективності залишається схожим.

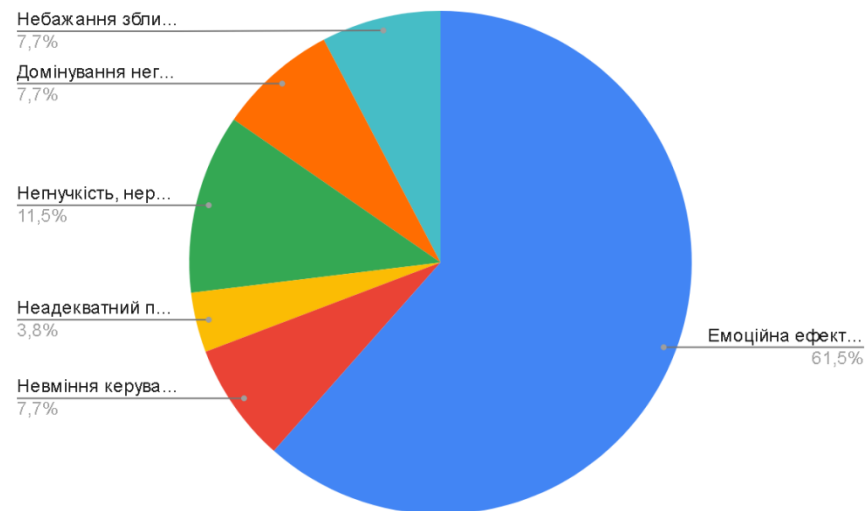


Рисунок 3.2.2.

Аналіз первинних результатів тесту Шутте свідчить про відносно збалансований розподіл студентів між низьким та середнім рівнями емоційного інтелекту, з меншою представленістю осіб, які демонструють високі показники за цим тестом. Конкретні відсоткові дані первинного дослідження показують, що більшість студентів-психологів (а саме 46,67%) характеризуються середнім рівнем емоційного інтелекту, їхні бали варіюються в межах 107-126. Значна частка досліджуваних (26,67%) також потрапляє до категорії середнього рівня, але в дещо нижчому діапазоні – 88-107 балів. Частка студентів, які на першому етапі продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту (розбитий на діапазони 50-69 та 69-88 балів), є меншою і становить по 13,33% для кожного з цих діапазонів. Таким чином, первинне дослідження наочно ілюструє переважання студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту, тоді як частки студентів з низьким та високим рівнями є меншими.

Порівнюючи первинне та повторне дослідження, можна спостерігати чітку позитивну динаміку у рівні емоційного інтелекту студентів-психологів після проведених тренінгів. По-перше, значно зросла частка студентів, які демонструють високий рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що тренінгові заняття сприяли розвитку ключових аспектів ЕІ у значної частини групи, дозволивши їм перейти на вищий рівень емоційної компетентності. По-друге, відбулося зменшення частки студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту в обох піддіапазонах (з 46,67% до 40% та з 26,67% до 20%) (рисунок 3.2.3.). Це вказує на те, що значна кількість студентів, які на початку дослідження мали середні показники, змогли підвищити свій рівень ЕІ до високого. Найбільш показовим є суттєве зменшення або повне зникнення студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту (з 13,33% до 5% у вищому піддіапазоні та з 13,33% до 0% у нижчому). Це є переконливим доказом ефективності тренінгових програм у підтримці студентів, які мали початково низькі показники ЕІ, та їхньому просуванні до середнього або навіть вищого рівня.

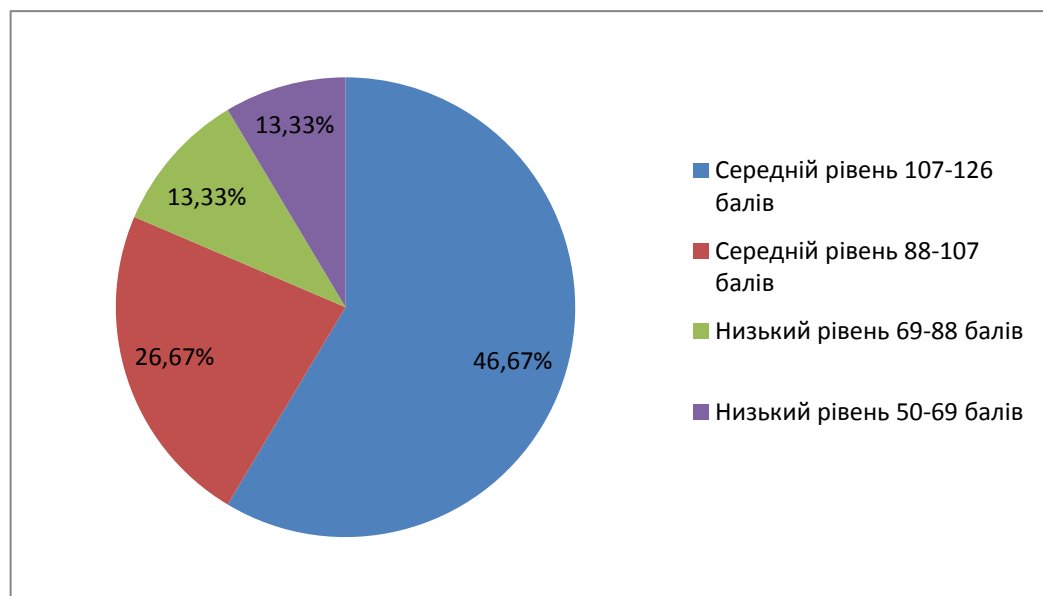


Рисунок 3.2.3.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів повторного тестування з первинними даними наочно демонструє позитивний вплив проведених тренінгів на рівень емоційного інтелекту студентів-психологів. Відбулося зростання частки студентів з високим рівнем EI та значне скорочення частки студентів з низьким рівнем, що свідчить про успішність впроваджених навчальних програм у розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців.

Зміни у рівні емпатії під час війни (додаткові питання, додатки К,Л,М). Перше дослідження – 43% відзначили зміни. Більшість вважає, що високий рівень емпатії заважає (62,1%), викликає стрес (51,7%) та ускладнює спокійне життя (62,1%). Моральне задоволення від емпатії дещо переважає негативні емоції (51,7% проти 44,8%). Друге дослідження – 53,3% відзначили зміни. Більшість вважає, що високий рівень емпатії не заважає, не викликає стрес (80%) та не ускладнює спокійне життя (20%). Моральне задоволення від емпатії значно переважає негативні емоції (90% проти 10%). У групі, яка пройшла тренінг, спостерігається більш позитивне сприйняття емпатії в умовах війни. Менше студентів вважають її обтяжливою, а відчуття морального задоволення від її прояву значно зросло.

Порівняння рівня емпатії до тварин та людей (додаткові питання): перше дослідження – емпатія до тварин (41,4%) трохи нижча, ніж до людей (48,3%). Друге дослідження – емпатія до тварин (46,7%) трохи нижча, ніж до людей (53,3%). Співвідношення рівнів емпатії до тварин та людей залишається схожим, але загальні показники емпатії в обох випадках дещо зросли у другій групі.

Первинне та повторне дослідження, проведені серед студентів-психологів з використанням Шкали труднощів у регуляції емоцій (DERS), виявили певні закономірності в їхній здатності керувати власними емоційними станами. Обидва етапи дослідження констатують наявність загального рівня складності у сфері емоційної регуляції, про що свідчать середні загальні бали за шкалою DERS.

Порівняльний аналіз розподілу студентів за окремими підшкалами DERS демонструє наступні зміни у відсотковому співвідношенні осіб з високими балами (що вказує на значні труднощі) після проведених тренінгів. Неприйняття емоційних реакцій, у первинному дослідженні 12,5% студентів виявили схильність до негативного ставлення та неприйняття власних емоційних переживань, особливо дистресу. У повторному дослідженні цей показник зменшився до 11,4%, що може свідчити про незначне позитивне зрушення у прийнятті власних емоцій після тренінгу.

Труднощі з цілеспрямованою поведінкою, частка студентів, які відчували значні труднощі з концентрацією уваги та виконанням завдань під час переживання негативних емоцій, у первинному дослідженні становила 13,5%. У повторному дослідженні цей показник зріс до 13,9%, що може вказувати на відсутність значного позитивного впливу тренінгу на цю сферу. Труднощі з контролем імпульсів, у первинному дослідженні 17,3% студентів мали проблеми з контролем своєї поведінки під впливом негативних емоцій. Повторне дослідження зафіксувало зростання цього показника до 19%, що може свідчити про недостатню ефективність тренінгових вправ у розвитку навичок імпульс-контролю або вплив інших неконтрольованих факторів.

Відсутність емоційного усвідомлення, частка студентів з недостатньою обізнаністю або неувагою до власних емоційних реакцій у первинному дослідженні становила 20,2%. У повторному дослідженні цей показник зменшився до 17,7%, що може вказувати на позитивний вплив тренінгу на розвиток емоційної самосвідомості. Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій, у первинному дослідженні найбільша частка студентів (21,2%) висловлювала віру в обмеженість своїх можливостей контролювати емоції у стані засмучення. Повторне дослідження показало зростання цього показника до 25,3%, що може свідчити про те, що тренінгові вправи не змогли ефективно розширити усвідомлювання студентами стратегій регуляції емоцій.

Відсутність емоційної ясності, у первинному дослідженні 20,2% студентів відчували труднощі з чітким розумінням та ідентифікацією власних емоцій. У

повторному дослідженні цей показник значно зменшився до 12,7%, що є найбільш вираженим позитивним ефектом тренінгового заняття. Це свідчить про те, що тренінги могли бути особливо ефективними у розвитку здатності студентів до самоідентифікації та розуміння власних емоційних станів.

Попри неоднозначні результати за деякими підшкалами, повторне дослідження демонструє позитивну динаміку у двох ключових аспектах регуляції емоцій – зменшення неприйняття емоційних реакцій та значне зростання емоційної ясності. Зниження частки студентів, які негативно ставляться до власного дистресу, може свідчити про зростання рівня прийняття своїх емоцій, що є важливим кроком на шляху до ефективної саморегуляції. Особливо вагомим є суттєве зменшення частки студентів, які відчують відсутність емоційної ясності. Здатність чітко ідентифікувати власні емоції є фундаментальною передумовою для застосування будь-яких стратегій їх регуляції. Покращення у цій сфері після тренінгів вказує на те, що студенти стали краще розуміти свої емоційні стани, що може сприяти більш усвідомленому та адекватному реагуванню на них.

Однак, зростання показників труднощів з цілеспрямованою поведінкою, контролем імпульсів та обмеженого доступу до стратегій регуляції емоцій викликає занепокоєння. Це може свідчити про те, що запропоновані тренінгові вправи потребують більш тривалого та інтенсивного застосування. Також не виключено вплив інших факторів, які не контролювалися в рамках дослідження. Зменшення відсотка студентів з низьким рівнем емоційного усвідомлення є позитивним сигналом, але зростання частки тих, хто відчуває обмеженість у стратегіях регуляції, потребує подальшого вивчення та корекції тренінгової програми.

Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS)

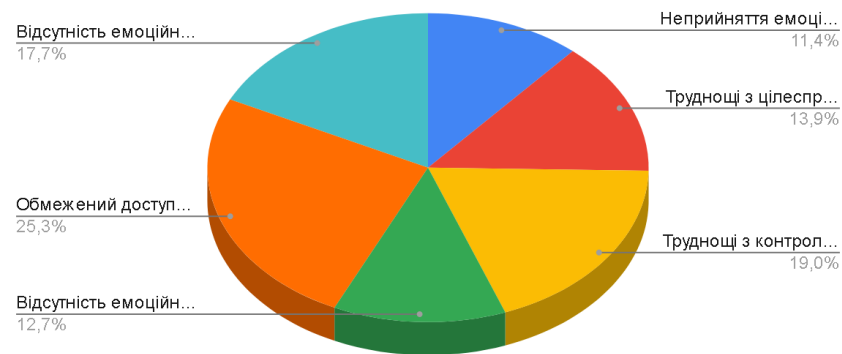


Рисунок 3.2.4.

Проведений аналіз результатів опитувальника професійної ідентичності студентів-психологів на двох етапах дослідження – до та після (рисунок 3.2.5) серії тренінгових занять – виявив низку важливих змін у середніх значеннях за чотирма ключовими шкалами. Порівняння цих показників дозволяє оцінити потенційний вплив тренінгів на емоційне сприйняття майбутньої професії та активність студентів у процесі її опанування.

Шкала 1: “Позитивні емоції, пов’язані із задоволенням потреб людини у даній професії”. На першому етапі дослідження середнє значення за цією шкалою становило 25,0%, що вказувало на помірно низький рівень позитивних емоцій, які студенти відчували у зв’язку із задоволенням своїх потреб у професії психолога. Після проведення тренінгів спостерігалось зростання цього показника до 31,3%. Це збільшення на 6,3% свідчить про позитивний вплив тренінгових занять на емоційне сприйняття майбутньої професії. Студенти стали відчувати більше позитивних емоцій, пов’язаних із задоволенням їхніх особистих потреб через майбутню професійну діяльність. Можливо, тренінги допомогли їм краще усвідомити потенціал професії психолога у задоволенні їхніх цінностей та прагнень.

Шкала 2: “Негативні емоції, пов’язані з незадоволенням потреб людини у цій професії”. Середнє значення за шкалою негативних емоцій на першому етапі становило 29,2%, що було дещо вищим за показник позитивних емоцій. Це вказувало на наявність певних побоювань або негативних очікувань,

пов'язаних з майбутньою професією. Після тренінгів відбулося значне зниження цього показника до 17,2%. Зменшення середнього значення на 12% є суттєвим позитивним зрушенням. Це може свідчити про те, що тренінгові втручання допомогли студентам розвіяти деякі негативні уявлення про професію, зменшити їхні тривоги та побоювання, пов'язані з потенційним незадоволенням власних потреб у цій сфері.

Шкала 3: “Позиція активного ставлення студента до професії, що набуває». На першому етапі дослідження ця шкала продемонструвала найвище середнє значення – 30,6%, що вказувало на відносно високий рівень активності та залученості студентів у процес навчання. Після тренінгів спостерігалось подальше зростання цього показника до 34,4%. Збільшення на 3,8% підтверджує позитивний вплив тренінгів на мотивацію та ініціативність студентів у процесі опанування професійних знань та навичок. Вони стали ще більш активно проявляти інтерес до навчання та прагнення долучитися до майбутньої професійної діяльності.

Шкала 4: “Позиція пасивного ставлення студента до професії, що набуває”. Середнє значення за шкалою пасивного ставлення на першому етапі було найнижчим – 15,3%, що свідчило про низький рівень відстороненості студентів від процесу навчання. Після тренінгів цей показник зріс до 17,2%. Це невелике збільшення на 1,9% є єдиною негативною динамікою серед усіх шкал. Хоча рівень пасивного ставлення залишається відносно низьким, його зростання може потребувати додаткової уваги. На нашу думку, це пов'язано із війною в Україні.

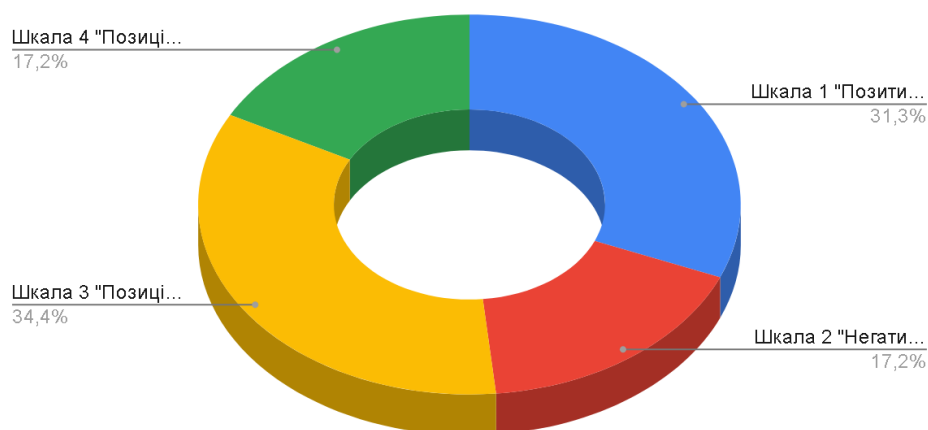


Рисунок 3.2.5.

Загалом, порівняльний аналіз результатів опитувальника професійної ідентичності до та після тренінгового втручання демонструє переважно позитивний вплив на емоційне сприйняття майбутньої професії та активність студентів-психологів. Найбільш значущі позитивні зміни спостерігаються у зростанні позитивних емоцій, пов'язаних із задоволенням потреб, та суттєвому зниженні негативних емоцій, пов'язаних з незадоволенням потреб. Ці зміни свідчать про формування більш позитивного емоційного фону щодо майбутньої професійної діяльності після проходження тренінгів. Також відзначається підвищення рівня активного ставлення до навчання, що вказує на зростання залученості та мотивації студентів у процесі опанування професії. Незначне зростання рівня пасивного ставлення потребує подальшого вивчення, але загальна тенденція свідчить про позитивний вплив тренінгових втручань на формування професійної ідентичності майбутніх психологів, роблячи їх більш емоційно позитивно налаштованими та активними у процесі навчання. Ці зміни можуть сприяти більш успішному професійному становленню та запобіганню емоційному вигоранню в майбутньому.

Отже, порівняльний аналіз показує позитивні зміни в ряді ключових показників емоційного інтелекту, особливо у сфері управління власними емоціями, у групі, яка брала участь у тренінгових заняттях. Рівень емпатії

також продемонстрував позитивну динаміку, а сприйняття емпатії в умовах війни стало більш позитивним. Важливо зазначити, що оскільки друге дослідження охоплює меншу вибірку, яка, була цілеспрямовано відібрана, ці результати слід інтерпретувати з обережністю щодо їхнього поширення на всю початкову групу. Однак, вони дають підстави припустити, що проведені корекційні заходи мали позитивний вплив на емоційний інтелект та емпатію учасників.

Попри позитивні зміни, деякі аспекти все ще потребують подальшої уваги та роботи. Хоча більшість студентів і відзначають, що високий рівень емпатії не завжди є перешкодою, частина з них все ще відчуває емоційне навантаження. Потрібно продовжувати працювати над стратегіями емоційної регуляції та самопідтримки в умовах тривалого стресу. Потрібно зосередитися на розвитку не лише розуміння емоцій, але й здатності до глибокого співпереживання та емпатійної підтримки, а також на вмінні встановлювати психологічні межі при емпатійному контакті. Також попрацювати над самомотивацією. Подальші тренінгові програми мають враховувати індивідуальні потреби та темпи розвитку кожного студента, оскільки рівень покращення показників може варіюватися.

Висновки до третього розділу

1. Тренінги є невід'ємною складовою особистісного та професійного зростання майбутнього психолога, вимагаючи свідомого залучення та наполегливої практики. Розглядаючи ключові компоненти психологічних навичок, акцент робиться на розрізненні між бажаними результатами (такими як впевненість, концентрація, саморегуляція) та конкретними психологічними інструментами (візуалізація, саморефлексія, медитація), які використовуються для досягнення цих результатів. Психологічна навичка визначається як набута

здатність ефективно виконувати завдання, пов'язані з професійною діяльністю та психологічним благополуччям.

У контексті майбутньої професії психолога виокремлено п'ять ключових психологічних навичок, які є особливо важливими: стійкість, саморегуляція, концентрація та увага, емпатія та управління стресом. Розвиток та вдосконалення цих навичок розглядається як необхідна умова для ефективної роботи з клієнтами, підтримки власного психологічного стану та успішного подолання професійних викликів. Для якісної підготовки майбутніх психологів необхідно розробляти та впроваджувати ефективні тренінгові програми, які будуть цілеспрямовано розвивати емпатію та емоційний інтелект, враховуючи специфіку їхнього навчання та потенційні труднощі, з якими вони можуть зіткнутися у своїй майбутній професійній діяльності.

Проведене дослідження емпатії та емоційного інтелекту серед майбутніх психологів Білоцерківських закладів вищої освіти виявило потребу в розвитку навичок управління емоціями, самомотивації та зниженні емоційних бар'єрів, особливо з урахуванням впливу воєнного часу. Розроблені три тренінгові програми ("Керування емоційною хвилею", "Шлях до мети", "Подолання емоційних бар'єрів") з використанням інтерактивних методів продемонстрували ефективність у залученні студентів та сприяли позитивним змінам.

Ключові результати тренінгів:

- Підвищилася усвідомленість емоційних реакцій та з'явилися перші навички управління емоціями.
- Покращилося розуміння власних цінностей, цілей та навички самомотивації.
- Зросла усвідомленість емоційних бар'єрів у спілкуванні та почався процес їх подолання.
- Інтеграція обговорення впливу війни створила безпечний простір для обміну досвідом.
- Інтерактивні методи навчання виявилися високоефективними.

Зворотний зв'язок вказав на потребу в більшій кількості практики, конкретних технік та індивідуальному підході. Для оцінки ефективності необхідна повторна діагностика. Дослідження та проведені тренінги є важливим кроком у підготовці емоційно компетентних майбутніх психологів, здатних працювати в складних умовах, що підкреслюється теоретичними засадами розвитку емпатії в психологічній практиці. Отримані рекомендації сприятимуть вдосконаленню навчальних програм.

2. Повторна діагностика показала позитивний вплив тренінгової програми на емоційний інтелект та емпатію студентів-психологів з початково низькими показниками. Спостерігалось значне зростання інтегративного рівня емоційного інтелекту, покращення емоційної обізнаності, а особливо помітні зміни у сферах управління емоціями та самомотивації. Рівень емпатії також продемонстрував позитивну динаміку, а сприйняття емпатії в умовах війни стало менш обтяжливим.

Водночас, розпізнавання емоцій інших залишилося без змін, а рівень емоційної ефективності суттєво не змінився. Потребують подальшої уваги питання емоційного навантаження від емпатії в умовах війни, розвиток глибокого співпереживання з встановленням психологічних меж та індивідуалізація навчання. Підсумовуючи, тренінгова програма мала позитивний ефект, значно покращивши ключові показники емоційного інтелекту та емпатії. Отримані результати обґрунтовують подальше використання та вдосконалення подібних програм, враховуючи виявлені потреби для всебічного розвитку професійних якостей майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ

1. Розкрито, що емпатія – це багатогранне та часом неловиме явище. Вона виходить далеко за межі простого співчуття, передбачаючи глибоке розуміння та розділення емоційних станів іншої людини, вміння стати на її місце та сприймати світ з її перспективи. Це складна інтегральна властивість, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Здатність до емпатії, підкріплена емоційною гнучкістю та самоконтролем, дозволяє майбутнім психологам глибше розуміти внутрішній світ клієнта, його переживання, надії та страхи, не ототожнюючись з ними повністю, але й не залишаючись емоційно відстороненими. Це дає змогу створити той самий «концептуальний простір», про який говорив Карл Роджерс, де клієнт відчуває себе прийнятим та зрозумілим.

Проведений аналіз наукової літератури переконливо демонструє ключову роль емпатії у професійній підготовці майбутніх психологів та її важливість у контексті міжособистісних відносин. Емпатія не є простою емоційною реакцією, а являє собою багатогранну здатність до глибокого розуміння та співпереживання емоційним станам інших, що є фундаментальною для ефективної психотерапевтичної практики. Вона дозволяє майбутнім фахівцям встановлювати довірливі та безпечні стосунки з клієнтами, розуміти їхні потреби та надавати необхідну підтримку, що є запорукою успішної терапевтичної роботи.

Дослідження в українському науковому просторі підкреслюють багатоаспектність емпатії та її значення для різних сфер діяльності. Зокрема, емпатія розглядається як невід’ємна складова професійної компетентності психологів, необхідна для якісної взаємодії з клієнтами та надання ефективної допомоги. Науковці активно вивчають рівень розвитку емпатії у студентів-психологів у процесі їхнього навчання, а також досліджують фактори, що впливають на її формування. Крім того, емпатія постає як важливий елемент соціальної взаємодії та міжособистісних відносин у студентському середовищі,

сприяючи налагодженню контактів та розвитку емоційного інтелекту. Її значення підкреслюється і в контексті підготовки майбутніх соціально-психологічних працівників та рятувальників, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з допомогою людям у кризових ситуаціях.

Наукові праці також зосереджуються на структурно-динамічних аспектах розвитку емпатії у практикуючих психологів та на розробці спеціальних навчальних програм для її вдосконалення у студентів. Емпатія розглядається як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту та її зв'язок із психологічним благополуччям майбутніх фахівців. Окремі дослідження присвячені вивченню проблеми дефіциту емпатії та її ролі у професійній діяльності педагогів дошкільних навчальних закладів. Цікавим є також міждисциплінарний погляд на емпатію, зокрема її розгляд у лінгвістичному контексті. Фундаментальні праці, такі як монографія Л.П. Журавльової, забезпечують глибоке теоретичне та емпіричне розуміння феномену емпатії. Різноманітність наукових підходів до вивчення емпатії підкреслює її багатогранність та значущість у сучасній психологічній науці та практиці. Подальші дослідження в цій галузі є важливими для оптимізації процесу підготовки майбутніх психологів та сприяння розвитку їхніх емпатійних навичок.

Майбутнім психологам необхідно не лише опановувати теоретичні знання, але й активно працювати над собою, розвиваючи усвідомленість своїх емоцій, вміння їх приймати та адаптивно на них реагувати. Практика усвідомленості, когнітивна реструктуризація, розвиток навичок емоційної регуляції, визначення власних цінностей – усі ці стратегії, про які ми говорили, є важливими інструментами на цьому шляху. Емпатія – це не статична якість, а динамічний процес, який розвивається протягом усього життя. Вона залежить від багатьох факторів, включаючи наш власний емоційний стан, контекст взаємодії та наші стосунки з іншою людиною. Тому постійне самовдосконалення, рефлексія власного емоційного досвіду та прагнення до

глибшого розуміння емоційного світу інших є невід'ємними складовими професійного зростання майбутнього психолога.

2. Досліджено значення емпатії як ключового елементу якісних міжособистісних зв'язків, особливо для майбутніх психологів. Прагнення студентів-психологів до налагодження глибоких та змістовних відносин є природним стимулом для дослідження та засвоєння різноманітних стратегій міжособистісної взаємодії. У цьому контексті розвиток емпатії постає не просто як бажана якість, а як нагальна потреба, що визначає успішність їхньої самореалізації як в академічному середовищі, так і в майбутній професійній діяльності. Емпатія, що визначається як складна здатність відчувати та розуміти емоції, думки й переживання інших, є багатогранним явищем, яке виходить далеко за межі звичайного співчуття. Вона є процесом психологічного відображення внутрішнього світу іншої людини, формуючись під впливом індивідуального сприйняття, ціннісних орієнтацій, мотивації, моральних норм та вольових якостей. Представлена восьмирівнева модель розвитку емпатії демонструє складність та поетапність цього процесу, від повної відсутності емпатійних проявів до глибокого діалогічного сприйняття іншого як себе та навіть трансцендентного альтруїзму.

Концепція позитивного та негативного емоційних атракторів Боятзіса розкриває динаміку емоційного обміну в міжособистісних відносинах, підкреслюючи важливість балансу між ними для формування спільного бачення та досягнення стійких змін. Емпатійна взаємодія вимагає збалансованої активації обох атракторів, де позитивний сприяє адаптації та пошуку рішень, а негативний мобілізує до дії. Важливим аспектом є також зв'язок емпатії з емоційною регуляцією, яка дозволяє розрізняти власні емоції та емоції інших, запобігаючи афективному переповненню та сприяючи просоціальній поведінці. Розгляд міжособистісної емоційної регуляції підкреслює вплив співрозмовників на емоційний стан один одного, що є особливо важливим в емпатичному діалозі, де відбувається взаємне управління емоціями.

Міждисциплінарна концепція особистості та дії (IPS) розглядає емпатію як особисту дію, спрямовану на досягнення цілісності в міжособистісних відносинах, що базуються на близькості, вільному самовідданні та прагненні до взаємного зростання. Емпатія постає як чутливий та безперервний процес, що враховує контекст, час та унікальність кожної особистості, сприяючи стійкості відносин та міжособистісному розвитку без приниження гідності іншої людини. Основні теоретичні підходи до дослідження емпатії – гуманістичного (Роджерс), когнітивного, афективного та нейробіологічного – показує міждисциплінарний інтерес до цього феномену та різноманітність методологічних підходів до його вивчення. Особливо детально розглянуто нейронаукові дослідження емпатії до болю, які, попри значний прогрес у виявленні нейронних корелятів емпатійних реакцій, стикаються з методологічними труднощами, пов'язаними з розмежуванням власне емпатії та сприйняття чужого болю, а також з вибором контрольних станів.

3. Висвітлено, що особливо важливим для майбутнього психолога є усвідомлення ролі емпатії та емоційного інтелекту в процесі побудови міжособистісних відносин. Студентське середовище надає безцінні можливості для практики емпатійного спілкування, вчить розуміти емоційний стан інших, співпереживати та надавати підтримку. Розвинена емпатія стає тим «клеєм», який скріплює міжособистісні зв'язки, сприяє встановленню довіри, взаєморозуміння та взаємного зростання, що є фундаментальними аспектами ефективної психологічної практики. Важливо наголосити, що емпатія в контексті міжособистісних відносин у студентському віці є не лише пасивним співпереживанням, а й активним процесом, що передбачає вільне самовіддання, прийняття іншої людини з її унікальністю та створення простору психологічної безпеки для спільного розвитку. Емпатія, що базується на спільній діяльності, сприяє прийняттю актів доброти, вдячності та взаємодії на всіх рівнях, підтримуючи спільні зобов'язання та долаючи непорозуміння.

Розвиток емпатії та інших важливих міжособистісних навичок у студентському віці не відбувається автоматично. Він вимагає усвідомленої

роботи над собою, здатності до рефлексії власного досвіду, відкритості до нового та готовності вчитися на власних помилках і досвіді взаємодії з іншими. У цьому контексті міжособистісні відносини з викладачами та колегами відіграють ключову роль, надаючи підтримку, зворотний зв'язок та можливості для практики необхідних навичок, включаючи командну роботу та конструктивне розв'язання конфліктів. Отже, студентський вік є визначальним періодом для професійного становлення майбутнього психолога. Якість міжособистісних відносин, що складаються в цей час, рівень розвитку емпатії та емоційного інтелекту, набуті навички спілкування та розв'язання конфліктів – усе це є важливим підґрунтям для їхньої майбутньої успішної та ефективної професійної діяльності. Розуміння цієї специфіки є важливим не лише для самих студентів, але й для викладачів та психологів, які працюють зі студентською молоддю, сприяючи їхньому всебічному розвитку як майбутніх фахівців.

4. Охарактеризовано методологічні аспекти емпіричного дослідження емпатії у студентів-психологів, підкреслюючи комплексність підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Обґрунтовано необхідність ретельного формування репрезентативної вибірки, визначаючи чіткі критерії включення та виключення учасників, а також стратегії забезпечення представленості різних типів закладів вищої освіти, вікових груп та статі студентів. Особлива увага приділяється розробці інструментарію дослідження, включаючи питання для оцінки різних аспектів емпатії (до людей та тварин), суб'єктивного сприйняття її впливу на життя та навчання, а також ретроспективної оцінки змін у рівні емпатії після початку повномасштабного вторгнення. Описано практичну реалізацію дослідження, акцентуючи на важливості комунікації з колегами, розповсюдженні онлайн-анкет та проведенні онлайн-сесій для збору даних. Підкреслюється необхідність забезпечення анонімності та конфіденційності отриманої інформації для заохочення чесних відповідей.

Запропоновано розширення методологічного арсеналу дослідження емпатії у студентів-психологів, доповнюючи вже використані тести на

емоційний інтелект та діагностику емоційних бар'єрів такими методами, як повторне тестування, щоденникові записи, групові дискусії на основі власного досвіду, аналіз діалогів з художніх творів, рольові ігри та групові вправи на складання емпатійних фраз. Застосування якісних та інтерактивних методів спрямоване на глибше дослідження поведінкового компоненту емпатії, розуміння студентами емоцій інших та здатності до емпатійної комунікації в різних контекстах, включаючи досвід, пов'язаний з війною.

Особливу цінність представляє огляд зарубіжних досліджень щодо методів розвитку емпатії, включаючи експериментальне навчання, дидактичне та експериментальне навчання, навчання навичкам, поєднання дидактичного та навичкового навчання, відеостимулююче навчання, навчання письму та навчання усвідомленості. Аналіз ефективності різних підходів виявляє як позитивні результати щодо підвищення рівня емпатії та пов'язаних з нею навичок, так і певні обмеження та питання, що потребують подальшого вивчення (наприклад, визначення ключових елементів досвіду, вплив мотивації, стійкість набутих змін та перенесення навичок у реальну практику).

Наголошується на необхідності зосередження на всіх трьох компонентах емпатії (знання, афект та поведінка) для досягнення більш глибоких та стійких змін. У висновку окреслено низку важливих питань для майбутніх досліджень, включаючи взаємозв'язок між різними компонентами емпатії при навчанні, вплив біодемографічних характеристик на ефективність навчання, стійкість набутих змін та потенційні взаємодії між різними методами навчання та характеристиками цільової групи. Таким чином, текст не лише підсумовує методологічні аспекти емпіричного дослідження емпатії, але й окреслює перспективні напрямки для подальших наукових пошуків у цій важливій галузі психології.

5. Проаналізовано та інтерпретовано дослідження емпатії в системі міжособистісних відносин майбутніх психологів на базі закладів вищої освіти Білої Церкви, що підкреслює актуальність та важливість вивчення даного феномену, особливо в контексті підготовки кваліфікованих фахівців, здатних

ефективно працювати в складних соціально-психологічних умовах, зокрема в умовах воєнного часу. Залучення студентів з різних навчальних закладів міста (БІЕУ, БНАУ, БІНПО) дозволило отримати первинні дані, що відображають загальні тенденції та особливості розвитку емпатії серед майбутніх психологів регіону.

Результати тесту Н. Холла показали, що інтегративний рівень емоційного інтелекту у половини опитаних є середнім. При цьому спостерігається відносно високий рівень емоційної обізнаності, що є позитивним фактором, вказуючи на здатність студентів розуміти власні емоції. Однак, низькі показники управління власними емоціями та самотивації є тривожним сигналом, особливо в умовах хронічного стресу, спричиненого війною. Рівень емпатії та розпізнавання емоцій інших серед опитаних є середнім, що свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку цих ключових для майбутніх психологів навичок.

Дані діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (Бойко) демонструють, що емоційна ефективність більшості студентів знаходиться на середньому та вище середнього рівня, що вказує на наявність певних емоційних проблем, які можуть ускладнювати повсякденне спілкування. Хоча вираженість окремих бар'єрів, таких як неадекватний прояв емоцій чи небажання емоційно зближуватися, є відносно слабкою, виявлення студентів з помірним рівнем емоційних перешкод підкреслює необхідність індивідуального підходу при розробці корекційних заходів.

Аналіз тесту емоційного інтелекту Шутте (SREIT) виявив неоднорідний розподіл рівнів: 40% студентів продемонстрували низький рівень, 40% – середній, і лише 20% – високий. Такий розподіл підтверджує необхідність впровадження програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності значної частини майбутніх фахівців.

Результати Шкали труднощів у регуляції емоцій (DERS) виявили, що значна частина студентів відчуває труднощі у керуванні власними емоційними станами. Найбільш проблемними сферами є обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій та відсутність емоційної ясності, що спостерігаються у понад

20% досліджуваних. Також значна частка студентів має труднощі з емоційним усвідомленням та контролем імпульсів. Ці дані акцентують на критичній важливості розвитку навичок емоційної саморегуляції для запобігання емоційному вигоранню та забезпечення ефективної професійної діяльності.

Аналіз опитувальника професійної ідентичності показав, що студенти в середньому проявляють більш активне ставлення до процесу навчання, ніж відчують позитивні емоції, пов'язані із задоволенням професійних потреб. Помірний рівень негативних емоцій та низький рівень пасивного ставлення свідчать про загальну залученість студентів, проте необхідне подальше вивчення факторів, що впливають на їхнє емоційне сприйняття майбутньої професії.

Особливо важливими є результати аналізу відповідей на додаткові питання щодо впливу війни. Значна частина студентів відзначила зміни у своєму рівні емпатії під час війни, причому більшість вважає, що високий рівень емпатії в сучасних умовах може бути обтяжливим, спричиняти стрес та ускладнювати спокійне життя. Це може свідчити про потенційне зниження загального рівня емпатії у досліджуваній групі. Водночас, високий рівень емпатії до тварин, порівняно з емпатією до людей, може вказувати на важливу роль тварин у підтримці психоемоційного стану в умовах війни.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження комплексних тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, емпатії та навичок емоційної саморегуляції у майбутніх психологів. Врахування специфіки навчання в умовах воєнного часу та потенційного зниження рівня емпатії є ключовим для забезпечення їхньої ефективної професійної підготовки та психологічної стійкості. Подальший глибокий аналіз та систематизація отриманих даних стануть основою для розробки кваліфікаційної роботи та впровадження практичних рекомендацій.

6. Розроблено тренінгову програму розвитку емпатійних здібностей студентів-психологів на основі проведеного дослідження діагностики емпатії та емоційного інтелекту серед майбутніх психологів Білоцерківських закладів

вищої освіти. Результати діагностичного етапу чітко вказали на необхідність пріоритетного фокусування на розвитку навичок управління власними емоціями у студентів-психологів, зважаючи на виявлені низькі показники емоційної гнучкості та довільного керування емоціями. Запропоновані рекомендації щодо включення в тренінги вправ на усвідомлення емоцій, регуляцію їхньої інтенсивності, розвиток емоційної гнучкості та контролю імпульсивної поведінки є обґрунтованими та практично спрямованими. Застосування рольових ігор, саморефлексії, технік усвідомленого дихання та елементів КПТ видається перспективним для досягнення поставленої мети.

Окрім управління емоціями, важливим напрямком тренінгових програм є підвищення рівня самомотивації студентів. Зважаючи на виявлену недостатність у цій сфері, рекомендації щодо визначення цінностей та цілей, розвитку навичок планування та організації, а також стратегій подолання прокрастинації є своєчасними. Застосування SMART-цілей, візуалізації успіху, технік тайм-менеджменту та групової підтримки може сприяти зростанню внутрішньої мотивації майбутніх психологів. Унікальним аспектом, який необхідно враховувати при розробці тренінгів для українських студентів-психологів, є вплив воєнного часу. Рекомендації щодо включення обговорень впливу війни на емоційний стан та емпатійні реакції, навчання стратегіям самопідтримки та відновлення емоційного ресурсу, а також розвитку навичок самоспівчуття є надзвичайно важливими в умовах хронічного стресу.

Проведений тренінг “Керування емоційною хвилюю” під моїм керівництвом є практичним прикладом реалізації рекомендацій, сформульованих на основі діагностичного етапу. Опис дружньої атмосфери, активної участі студентів, використання притчі як ілюстративного матеріалу, практичних вправ (“Емоційний термометр”, “Емоційні ситуації”, “Створення емоційної аптечки”) та отриманий позитивний зворотний зв’язок свідчать про ефективність застосованих методів у розвитку усвідомленості емоційних реакцій та перших навичок управління ними. Зафіксовані побажання студентів щодо збільшення часу на практичні вправи та надання більш конкретних технік

емоційної регуляції є цінними для подальшого вдосконалення тренінгових програм.

Загалом, проведений аналіз та результати як діагностичного дослідження, так і пілотного тренінгу є важливим підґрунтям для розробки комплексних та ефективних тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та емпатії у майбутніх психологів Білоцерківських закладів вищої освіти, з урахуванням специфіки їхнього навчання та викликів сучасного воєнного часу в Україні. Подальша розробка та впровадження таких програм сприятиме формуванню висококваліфікованих, емоційно стійких та емпатійних фахівців, здатних ефективно допомагати іншим. Загальним успіхом серії тренінгів є активна участь студентів, їхня готовність до самопізнання та розвитку, а також позитивний зворотний зв'язок. Використання метафоричних притч виявилось ефективним інструментом для ілюстрації складних психологічних концепцій, а практичні вправи, особливо рольові ігри, надали студентам можливість отримати безпосередній досвід та відпрацювати нові навички в безпечному середовищі.

7. Проаналізовано плановане повторне опитування в Google Формі серед учасників після завершення всього циклу тренінгів є важливим етапом для оцінки динаміки змін у їхньому розумінні та ставленні до емоційних бар'єрів у спілкуванні. Результати цього опитування стануть вагомим внеском у завершення магістерського дослідження та дозволять оцінити ефективність розробленої та проведеної серії тренінгів для майбутніх психологів. На основі повторної діагностики виявлено позитивний вплив розробленої тренінгової програми на ключові аспекти емоційного інтелекту та емпатії у студентів-психологів, які на першому етапі дослідження демонстрували нижчі показники. Повторне тестування тієї ж цільової групи з 15 осіб після проходження тренінгів виявило значущу позитивну динаміку за низкою важливих параметрів.

Зокрема, інтегративний рівень емоційного інтелекту зріс, перемістивши половину учасників з середнього на високий рівень. Відзначено покращення у

здатності до емоційної обізнаності, що вказує на глибше розуміння власних емоцій. Найбільш помітні позитивні зміни спостерігалися у сфері управління власними емоціями та самомотивації, де середні показники значно зросли порівняно з низькими первинними значеннями. Це свідчить про ефективність тренінгових вправ, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості, довільного керування емоціями та підвищення внутрішньої мотивації. Рівень емпатії також продемонстрував позитивну тенденцію до зростання, хоча й залишається в межах середнього рівня. Важливо, що сприйняття емпатії в контексті воєнного часу стало більш позитивним: менша кількість студентів вважає її обтяжливою, а відчуття морального задоволення від її прояву значно зросло. Це може свідчити про формування більш зрілого та адаптивного підходу до емпатії в умовах хронічного стресу. Водночас, показник розпізнавання емоцій інших людей залишився без змін, що може вказувати на необхідність приділення цій сфері більшої уваги в майбутніх тренінгових програмах. Рівень емоційної ефективності за тестом Бойка загалом не зазнав суттєвих змін, проте відсутність найвищого рівня у повторній діагностиці потребує подальшого аналізу.

Незважаючи на загальний позитивний вплив, повторне дослідження виявило потребу у подальшій роботі над деякими аспектами. Частина студентів все ще відчуває емоційне навантаження від високого рівня емпатії в умовах війни, що підкреслює важливість продовження розвитку стратегій емоційної регуляції та самопідтримки. Майбутні тренінги повинні бути спрямовані на поглиблення не лише розуміння емоцій, але й здатності до глибокого співпереживання з одночасним навчанням встановлення психологічних меж. Врахування індивідуальних потреб та темпів розвитку кожного студента також є важливим для оптимізації навчального процесу.

Повторна діагностика контрольної групи студентів після проходження спеціалізованої тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту та емпатії підтвердила її позитивний вплив. Спостерігається значне покращення ключових показників, особливо у сферах управління емоціями та

самомотивації, а також позитивна динаміка у розвитку емпатії. Ці результати є важливим емпіричним підтвердженням ефективності впроваджених корекційних заходів та обґрунтовують подальше використання та вдосконалення подібних тренінгових програм у підготовці майбутніх психологів. Водночас, виявлені аспекти, що потребують подальшої уваги, слугуватимуть орієнтиром для оптимізації майбутніх навчальних ініціатив з метою забезпечення всебічного розвитку професійно важливих якостей у студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 28. С. 28-39. (Серія : Психологія і педагогіка). URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3654/1/5.pdf> (дата звернення: 18.10.24).
2. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 14-19.
3. Безугла Ж. Емпатія в системі міжособистісних відносин студентів-психологів. *Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плачемо майбутнє* : збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м. Київ) / ред. колегія : Вольнова Л.М. Київ, 2024. С. 205-207.
4. Белякова С. М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 5 (32). С. 539-542.
5. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників : дис. ... к. психолог. н. за спец. : 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2020. 265 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7005/1/dis.docx.pdf> . (дата звернення: 18.10.24).
6. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 13-17.
7. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів-майбутніх соціально-психологічних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 7. Випуск 32. С. 73-79.

8. Єрко А. І., Тимощук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64-67.
9. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир. ЖДУ ім. І. Франка. 2007. 328 с. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/12998/1/ZduNPU_2007_328.pdf. (дата звернення: 15.10.24).
10. Журавльова, Л. П. Шпак, М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № 3 (25). С. 85-88.
11. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : дис. ... к. психолог. н. за спец. : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса. 2015. 197 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/25002/>. (дата звернення: 15.10.24).
12. 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.
13. Кузьміна В., Гульбс О., Діхтяренко С. Розвиток емпатії у студентів психологічного профілю в групах активного соціально-психологічного 80 навчання (АСПН). *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 63. С. 117-132.
14. 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.
15. Литвинчук Н. Б. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. Київ. 2021. С. 47-48.
16. Мацнєва Є.А. Проблема дефіциту емпатії. *Молодий вчений*. 2016. № 3 (30). С. 46-50.

17. Мащенок А. О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. № 4 (31). С. 459-462.
18. Мельничук О. Емпатія в структурі професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2016. №31. С. 213-226.
19. Міненко О. О. Емпатія як професійно значуща якість педагогів дошкільних навчальних закладів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 224-229.
20. Нефедченко О. І. Поняття емпатії в лінгвістиці. *Філологічні трактати*. 2016. Т. 8. №1. С. 46-53.
21. Перетятко Л. Г., Юдіна Н. О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 146-154.
22. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : дис. ... к. психолог. н. за спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2016. 244 с.
23. Побірченко Н. С. Компетентнісний підхід у вищій школі: теоретичний аспект. *Освіта та педагогічна наука*. Київ, 2012. № 3. С. 24–30.
24. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови становлення позитивної Яконцепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога. *Психологія* : зб. наук. праць. Київ : НПУ, 2020. Вип. 2 (5). С. 177–183.
25. Тищенко Н. В. Соціально-психологічні особливості міжособистісних відносин студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2010. № 44. С. 118-123.
26. Що таке емпатія? Як це допомагає зміцнити наші стосунки. *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562> (дата звернення: 16.10.24).
27. Albiero P., Matricardi G., Speltri D., Toso D. The assessment of

empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the “Basic Empathy Scale.” *Journal of Adolescence*. 2009. № 32. Pp. 393–408.

28. Banissy M. J., Kanai R., Walsh V., Rees G. Inter-individual differences in empathy are reflected in human brain structure. *NeuroImage*. 2012. № 62. Pp. 2034–2039.

29. Barker R. L. The social work dictionary. Washington, DC : NASW Press, 2008. 584 p.

30. Barnett G., Mann R. E. Empathy deficits and sexual offending: A model of obstacles to empathy. *Aggression and Violent Behavior*. 2013. № 18. Pp. 228–239.

31. Baron-Cohen S., Wheelwright S. The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger’s syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2004. № 34 (2). Pp. 163–175.

32. Batson C. D. These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In Decety J., Ickes W. (Eds.). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA : MIT Press, 2011. Pp. 3-16.

33. Batson C. D., Ahmad N., Lishner D. A., Tsang J. Empathy and altruism. In Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK : Oxford University Press, 2005. Pp. 485–498.

34. Batson C. D., Eklund J. H., Chermok V. L., Hoyt J. L., Ortiz B. G. An additional antecedent of empathic concern: Valuing the welfare of the person in need. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. № 93. Pp. 65–74.

35. Batson C. D., Fultz J., Schoenrade P. A. Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*. 1987. № 55. Pp. 19–39.

36. Becker H. Some forms of sympathy: A phenomenological analysis. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1931. № 26. Pp. 58–68.

37. Besel L. D. S., Yuille J. C. Individual differences in empathy: The role of facial expression recognition. *Personality and Individual Differences*. 2010. № 49. Pp. 107–112.

38. Betancourt H. An attribution-empathy model of helping behavior: Behavioral intentions and judgments of help-giving. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1990. № 16. Pp. 573–591.
39. Blair R. J. R. Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations. *Consciousness and Cognition*. 2005. № 14. Pp. 698–718.
40. Book H. E. Empathy: Misconceptions and misuses in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*. 1988. № 145 (4). Pp. 420–424.
41. Brown S., Harkins L., Beech A. R. General and victim-specific empathy: Associations with actuarial risk, treatment outcome, and sexual recidivism. *Sex Abuse*. 2012. № 24. Pp. 411–430.
42. Brown S. J., Walker K., Gannon T. A., Keown K. Developing a theory of empathy and cognitions in sex offenders. *Journal of Sexual Aggression*. 2013. № 19 (3). Pp. 275–294.
43. Coplan A. Will the real empathy please stand up? A case for a narrow conceptualization. *The Southern Journal of Philosophy*. 2011. № 49. Pp. 40–65.
44. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. № 44 (1). Pp. 113–126.
45. Decety J., Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004. 3 (2). Pp. 71–100.
46. Duan C., Hill C. The current state of empathy research. *Journal of Counselling Psychology*. 1996. № 3. Pp. 261–274.
47. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*. 2000. 51 (1). Pp. 665–697.
48. Erikson E. H. *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company, 1968. 338 p.
49. Jackson P. L., Brunet E., Meltzoff A. N., Decety J. Empathy examined through the neural mechanisms involved in imagining how I feel versus how you feel pain. *Neuropsychologia*. 2006. № 44. Pp. 752–761.

50. Johnson J. A., Cheek J. M., Smither R. The structure of empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. № 45. Pp. 1299–1312.
51. Heberlein A. S., Saxe R. R. Dissociation between emotion and personality judgments: Convergent evidence from functional neuroimaging. *Neuroimage*. 2005. № 28. Pp. 770–777.
52. Hein G., Singer T. I feel how you feel but not always: The empathic brain and its modulation. *Current Opinion in Neurobiology*. 2008. № 18. Pp. 153–158.
53. Hills A. H. Empathy and offender behaviour: The motivational context. In Traverso G. B., Bognoli L. (Eds.), *Psychology and law in a changing world: New trends in theory, practice and research*. London, UK : Routledge, 2001. Pp. 51–64.
54. Hodges S. D., Biswas-Diener R. Balancing the empathy expense account: Strategies for regulating empathic response. In Farrow T. F. D., Woodruff P. W. R. (Eds.), *Empathy in mental illness*. Cambridge, UK : Cambridge University Press, 2007. Pp. 389–407.
55. Hoffman M. L. Empathy and moral development: Implications for caring and justice. Cambridge, UK : Cambridge University Press, 2000. 331 p.
56. Galinsky A. D., Magee J. C., Inesi M. E., Gruenfeld D. H. Power and perspectives not taken. *Psychological Science*. 2006. № 17 (12). Pp. 1068–1074.
57. Gladstein G. A. Understanding Empathy: Integrating Counseling, Developmental, and Social Psychology Perspectives. *Journal of Counseling Psychology*. 1983. № 30. Pp. 467–482.
58. Goetz J. L., Keltner D., Simon-Thomas E. Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*. 2010. № 136 (3). Pp. 351–374.
59. Goldman A. I. Ethics and cognitive science. *Ethics*. 1993. № 103 (2). Pp. 337–360.
60. Key Psychological Skills of Elite Performers. URL: [https://humanperformance.ie/psychological-skills/#:~:text=In%20multimodal%20psychological%20skills%20training,%2C%20and%20\(6\)%20review](https://humanperformance.ie/psychological-skills/#:~:text=In%20multimodal%20psychological%20skills%20training,%2C%20and%20(6)%20review) (дата звернення: 15.01.25).

61. Lamm C., Batson C. D., Decety J. The neural substrate of human empathy: Effects of perspective-taking and cognitive appraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2007. № 19. Pp. 42–58.
62. Lishner D. A., Batson C. D., Huss E. Tenderness and sympathy: Distinct empathic emotions elicited by different forms of need. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. № 37. Pp. 614–625.
63. Loevinger J. Ego development: Conceptions and theories. Jossey-Bass, 1976. 433 p.
64. Mann R. E., Barnett G. D. Victim empathy interventions with sexual offenders: Rehabilitation, punishment, or correctional quackery? *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*. Advance online publication. 2012. URL: <http://sax.sagepub.com/content/early/2012/08/20/1079063212455669> (дата звернення: 15.01.25).
65. Marshall W. L., Hudson S. M., Jones R., Fernandez Y. M. Empathy in sex offenders. *Clinical Psychology Review*. 1995. № 15. Pp. 99–113.
66. Mehrabian A., Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*. 1972. № 40 (4). Pp. 525–543.
67. Nakao H., Itakura S. An integrated view of empathy: Psychology, philosophy, and neuroscience. *Integrative Psychological and Behavioral Science*. 2009. № 43. Pp. 42–52.
68. Nickerson R. S., Butler S. F., Carlin M. Empathy and knowledge projection. In Decety J., Ickes W. (Eds.), *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA: MIT Press, 2011. Pp. 43–56.
69. Preston S. D. A perception–action model for empathy. In Farrow T. F. D., Woodruff P. W. R. (Eds.), *Empathy in mental illness*. Cambridge, UK : Cambridge University Press, 2007. Pp. 428–447.
70. Preston S. D., de Waal F. B. Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*. 2002. № 25. Pp. 1–20.
71. Rameson L. T., Morelli S. A., Lieberman M. D. The neural correlates of empathy: Experience, automaticity, and prosocial behavior. *Journal of Cognitive*

Neuroscience. 2012. № 24 (1). Pp. 235–245.

72. Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. № 21 (2). Pp. 95–103.

73. Santrock J. W. Adolescence. McGraw-Hill Education, 2018. 73 p.

74. Schwartz S. J., Côté J. E., Arnett J. J. Identity in adolescence and emerging adulthood: A conceptual framework. *Journal of Adolescent Research*. 2005. № 20 (5). Pp. 520–539.

75. Singer T., Lamm C. The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2009. № 1156 (1). Pp. 81–96.

76. Singer T., Seymour B., O'Doherty J., Kaube H., Dolan R. J., Frith C. D. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*. 2004. № 303. Pp. 1157–1162.

77. Singer T., Steinbeis N. Differential roles of fairness- and compassion-based motivations for cooperation, defection, and punishment. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2009. № 1167. Pp. 41–50.

78. Stinson L., Ickes W. Empathic accuracy in the interactions of male friends versus male strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. № 62 (5). Pp. 787–797.

79. Stocks E. L., Lishner D. A., Waits B. L., Downum E. M. I'm embarrassed for you: The effect of valuing and perspective taking on empathic embarrassment and empathic concern. *Journal of Applied Social Psychology*. 2011. № 41. Pp. 1–26.

80. Stotland E., Matthews K. E., Sherman S., Hansson R. O., Richardson B. Z. Empathy, fantasy and helping. Beverly Hills, CA : Sage, 1978. 152 p.

81. Strayer J. Affective and cognitive processes in empathy. In Eisenberg N., Strayer J. (Eds.). *Empathy and its development*. New York, NY : Cambridge University Press, 1987. Pp. 218–244.

82. Thomas G., Fletcher G. J. O., Lange C. On-line empathic accuracy in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. № 72 (4). Pp. 839–850.

83. Van der Weele C. Empathy's purity, sympathy's complexities: De Waal, Darwin and Adam Smith. *Biology and Philosophy*. 2011. № 26. Pp. 583–593.
84. Zahavi D. Simulation, projection and empathy. *Consciousness and Cognition*. 2008. № 17. Pp. 514–522.
85. Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M., Wagner E., Chapman M. Development of concern for others. *Developmental Psychology*. 1992. № 28 (1). Pp. 126–136.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на емоційний інтелект (Н. Холла)

Тест на емоційний інтелект (Н. Хол) показує, як ви використовуєте емоції у своєму житті, та враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії. Емоційний інтелект не менш, ніж класичний IQ сприяє успіху і психічному та фізичному благополуччю людини.

Текст

1. Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден

- 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
7. Я стежу за тим, як я почуваюся.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
13. Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.
- 1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

15. Я адекватно реаую на настрої, спонування та бажання інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

19. Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

- 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
23. Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

Інтерпретація.

Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражений цей емоційний прояв.

Рівні **парціального**(окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту відповідно до знаку результатів: **14 і більше — високий; 8–13 — середній; 7 і менше — низький.**

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше — високий; 40–69 — середній; 39 і менше — низький.**

1. **Емоційна обізнаність** — це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж в інші, обізнані про свій внутрішній стан.

2. **Управління своїми емоціями** — це емоційна гнучкість, довільне керування своїми емоціями

3. **Самотивація** — управління своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями.

4. **Емпатія** — це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови.

5. **Розпізнавання емоцій інших людей** — вміння впливати на емоційний стан інших людей

Додаток Б

Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (Бойко)

Методика діагностики бар'єрів («перешкод») у встановленні емоційних контактів спрямована на виявлення рівня емоційної ефективності у спілкуванні та виявлення типу емоційних перешкод.

Текст

1. Зазвичай до кінця робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
а) так
б) ні
2. Трапляється, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів.
а) так
б) ні
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
а) так
б) ні
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надто суворим.
а) так
б) ні
5. Я в принципі проти того, щоб зображати чемність, якщо тобі не хочеться.
а) так
б) ні
6. Я зазвичай вмію приховати від партнерів спалахи емоцій.
а) так
б) ні
7. Часто у спілкуванні з колегами я продовжую думати про щось своє.
а) так
б) ні
8. Буває, я хочу висловити партнеру емоційну підтримку (увага, співчуття, переживання), але він цього не відчуває.
а) так
б) ні
9. Найчастіше в моїх очах чи на обличчі видно занепокоєння.
а) так
б) ні
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
а) так
б) ні
11. Усі мої неприємні переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
а) так
б) ні
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то моя міміка стає надто виразною.
а) так
б) ні
13. Мабуть, я дещо скований, затиснутий.
а) так
б) ні
14. Я зазвичай перебуваю в стані нервової напруги.

а) так

б) ні

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукоштовпаннями в діловій обстановці.

а) так

б) ні

16. Іноді близькі люди смикають мене: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не морщи обличчя і т.п.

а) так

б) ні

17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.

а) так

б) ні

18. Зазвичай у новій ситуації мені важко бути розкутим, природнім.

а) так

б) ні

19. Мабуть, моє обличчя часто виражає смуток чи стурбованість, хоча на душі спокійно.

а) так

б) ні

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

а) так

б) ні

21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до поганой людини.

а) так

б) ні

22. Мені часто чомусь буває весело без жодної причини.

а) так

б) ні

23. Мені легко даються різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, розпач тощо.

а) так

б) ні

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати

а) так

б) ні

25. Мені щось заважає висловлювати теплоту, симпатію людині, навіть якщо я відчуваю ці почуття до неї.

а) так

б) ні

Ваш результат:

Емоційна ефективність: балів

Невміння керувати емоціями, дозувати їх: балів

Неадекватний прояв емоцій: балів

Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій: балів

Домінування негативних емоцій: балів

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: балів

Інтерпретація

Рівні емоційної ефективності у спілкуванні:

1-ий рівень - 0-2 бали - випробуваний погано бачить себе зі сторони або у своїх відповідях нещирий.

2-ий рівень - 3-5 балів - емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами.

3-ій рівень — 6-8 балів - є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні.

4-ий рівень — 9–12 балів — емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з партнерами.

5-ий рівень — 13 і більше балів - емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми.

Якщо випробуваний набрав 3 і більше балів за якоюсь групою, то робиться висновок про наявність істотних «перешкод» у встановленні емоційних контактів.

Додаток В

Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)

Текст

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.

- ☐ Цілком не згоден
- ☒ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти

- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

8. Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

21. Я контролюю свої емоції.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден

- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти

- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

29. Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

32. Я можу зрозуміти, що люди відчують, коли чую тон їхнього голосу.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчують ті чи інші почуття.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Цілком згоден

Інтерпретація результатів

Емоційний інтелект (діапазон: 33-165 балів).

Додаток Г

Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS)

Шкала труднощів у регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) — це інструмент, що вимірює проблеми регуляції емоцій. Вона включає не лише зміну емоційного збудження протягом часу, але й усвідомлення, розуміння та прийняття емоцій, а також здатність діяти бажаним чином незалежно від емоційного стану. Успішна регуляція емоцій є ключовим аспектом особистого благополуччя, труднощі в регуляції емоцій теоретично вважаються трансдіагностичним ризиком для виникнення та збереження різних психопатологій.

Текст

1. Я чітко розумію свої почуття.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

2. Я звертаю увагу на те, як почуваюся.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

3. Я відчуваю свої емоції як непереборні та неконтрольовані.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

4. Я не маю уявлення, як я себе почуваю.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко

- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

5. Мені важко розібратися у своїх почуттях.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

6. Я уважний до своїх почуттів.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

7. Я точно знаю, що я відчуваю.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

8. Мені важливо, що я відчуваю.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

9. Мене бентежить те, що я відчуваю.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

10. Коли я засмучений, я усвідомлюю свої емоції.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

11. Коли я засмучений, я злюся на себе за те, що почуваюся так.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

12. Коли я засмучений, мені стає ніяково через це почуття.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

14. Коли я засмучений, я втрачаю контроль.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

15. Коли я засмучений, я вірю, що залишусь таким ще довгий час.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

16. Коли я засмучений, я вважаю, що зрештою почуватимуся дуже пригніченим.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття дійсні та важливі.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

18. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на чомусь іншому.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

20. Коли я засмучений, я все одно можу довести справу до кінця.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

21. Коли я засмучений, мені соромно за це.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

22. Коли я засмучений, я знаю, що зможу знайти спосіб почуватися краще

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

23. Коли я засмучений, я відчуваю себе слабким.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свою поведінку.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так себе почуваю.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

28. Коли я засмучений, я вважаю, що нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

29. Коли я засмучений, я дратуюся на себе через те, що відчуваю себе так.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

30. Коли я засмучений, я починаю відчувати себе дуже погано.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

31. Коли я засмучений, я вважаю, що все, що я можу зробити, – це занурюватися в це почуття.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

34. Коли я засмучений, мені потрібен час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб відчути себе краще.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

36. Коли я засмучений, мої емоції переповнюють мене.

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

Інтерпретація результатів

Високий загальний бал: Значні труднощі в керуванні емоціями.

Низький загальний бал: Відносно легке керування емоціями.

Підшкали:

- Неприйняття емоцій: Високий бал - негативне ставлення до власних емоцій.
- Труднощі з цілеспрямованою поведінкою: Високий бал - емоції заважають досягати цілей.
- Труднощі з контролем імпульсів: Високий бал - імпульсивні дії під впливом емоцій.
- Відсутність емоційного усвідомлення: Високий бал - нерозуміння власних емоцій.
- Обмежений доступ до стратегій регуляції: Високий бал - відчуття безпорадності у керуванні емоціями.
- Відсутність емоційної ясності: Високий бал - сплутаність щодо власних емоцій.

Додаток Д

Опитувальник професійної ідентичності студентів – майбутніх психологів [Родигіна]

Опитувальник професійної ідентичності студентів – майбутніх психологів, розроблений в 2005р., (автор У.С. Родигіна) для діагностики ступеня розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів. Методика дозволяє визначити зрілість професійної ідентичності через оцінку двох основних характеристик: емоційного ставлення до професії та ступеня залучення до процесу професійного розвитку.

Опитувальник

1. Професія психолога задовольняє не всі мої життєві потреби та запити.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

2. Мої думки про майбутню кар'єру в психології приносять мені радість.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

3. Мій інтерес до психології виник досить давно (задовго до вступу на факультет психології) і саме він сприяв тому, що я поставив собі за мету вступити на факультет психології.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

4. Професія психолога для мене – це один із способів самореалізації у житті.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден

- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

5. У мене є потреба більшу частину свого вільного часу займатися психологією.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

6. Професія психолога не завжди викликає у мене позитивні емоції.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

7. Я вже давно прорахував усе, що мені потрібне для того, щоб працювати психологом.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

8. Я не впевнений, що навчання за спеціальністю «психологія» сприяє моєму саморозвитку.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

9. Освіти, яку ми отримуємо у ЗВО, буде цілком достатньо для психологічної кар'єри.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

10. Поки що я не буду планів, що робитиму після закінчення ЗВО.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

11. Я навчаюсь для того, щоб надавати професійну психологічну допомогу іншим людям.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

12. Є деякі питання в психології, які до кінця мені не зрозумілі, але я знаю, як можна отримати інформацію, яка мене цікавить..

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

13. Я довго розмірковував, зважуючи всі «за» та «проти», перш ніж зробити свій професійний вибір.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю

- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

14. Я думаю, що поки вчишся, не обов'язково набувати досвіду практичної психологічної діяльності.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

15. У мене немає особливого бажання працювати за фахом.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

16. Якби я знову опинився в ситуації вибору, то вже не вибрав би знову психологію як сферу професійної діяльності.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

17. Я дуже засмучуюсь при думці, що через будь-які обставини не зможу працювати психологом.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

18. Я розчарований, тому що представляв професію психолога трохи інакше.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

19. Я вважаю, що у професії психолога не можна ставити собі цілі, планувати, щоб потім не розчаруватись.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

20. Я можу однозначно стверджувати, що робота за професією психолога – це моє покликання.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

21. Психологія, як і будь-яка інша спеціальність – лише засіб заробляти гроші.

- ☐ a) зовсім не згоден
- ☐ b) не згоден
- ☐ c) не думав про це, не знаю
- ☐ d) згоден
- ☐ e) цілком згоден

Інтерпретація результатів

Позитивні емоції, пов'язані із задоволенням потреб у професії:

Високі бали: Позитивне емоційне сприйняття професії як засобу задоволення важливих потреб (самореалізація, допомога іншим тощо).

Низькі бали: Менш виражене позитивне емоційне ставлення до професії в контексті задоволення потреб.

Негативні емоції, пов'язані з незадоволенням потреб у цій професії:

Високі бали: Наявність негативних емоційних очікувань щодо професії (тривога, страх труднощів тощо).

Низькі бали: Менш виражені негативні емоційні очікування щодо професії.

Позиція активного ставлення студента до професії, що набуває:

Високі бали: Активна, ініціативна та залучена позиція у процесі навчання та професійного становлення.

Низькі бали: Менш виражена активність та залученість у процес навчання.

Позиція пасивного ставлення студента до професії, що набуває:

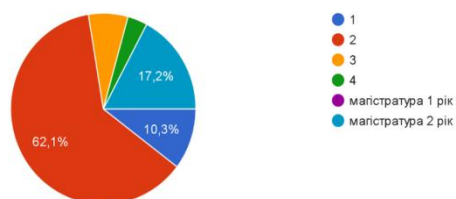
Високі бали: Пасивне, відсторонене та формальне ставлення до навчання.

Низькі бали: Зацікавленість та усвідомлення важливості навчання для майбутньої професії.

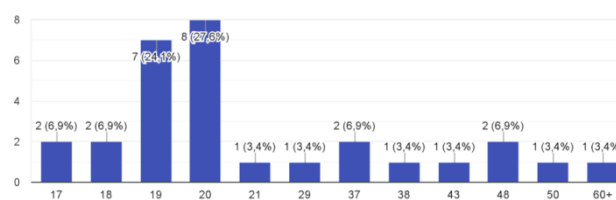
Аналіз балів за кожною шкалою дозволяє оцінити емоційне прийняття професії, наявність тривог та рівень активності студента у процесі професійного становлення. Високі бали за шкалами позитивних емоцій та активного ставлення, а низькі за шкалами негативних та пасивного ставлення, свідчать про більш сформовану та позитивну професійну ідентичність.

Додаток Е

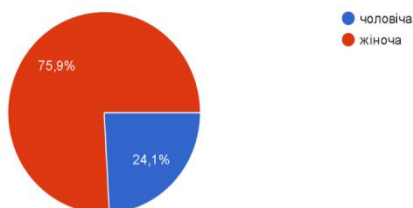
Який у Вас рік навчання
29 відповідей



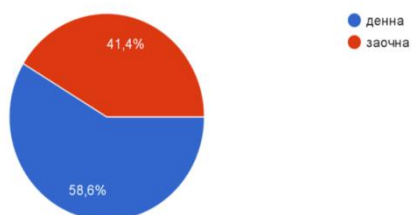
Вкажіть Ваш вік
29 відповідей



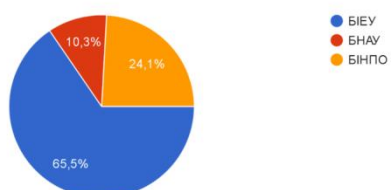
Вкажіть Вашу стать
29 відповідей



Вкажіть форму навчання
29 відповідей



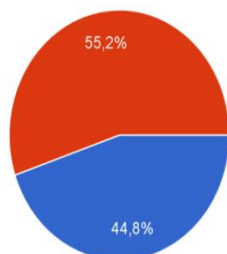
Вкажіть навчальний заклад
29 відповідей



Додаток Ж

Який Ваш емоційний стан?

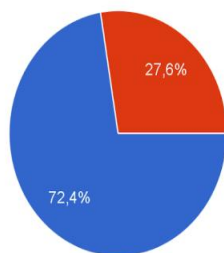
29 відповідей



- Я відчуваю: збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу.
- Я відчуваю: радість, спокій, гармонію, щастя.

Чи вмієте Ви проживати позитивні емоції?

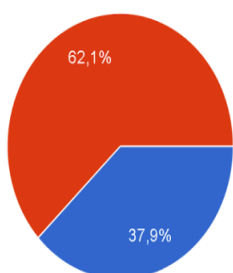
29 відповідей



- Так
- Ні

Ви відчуваєте почуття провини за позитивні емоції в умовах війни?

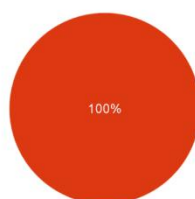
29 відповідей



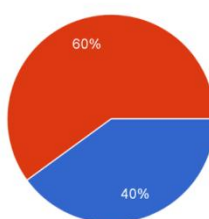
- Так
- Ні

Додаток К

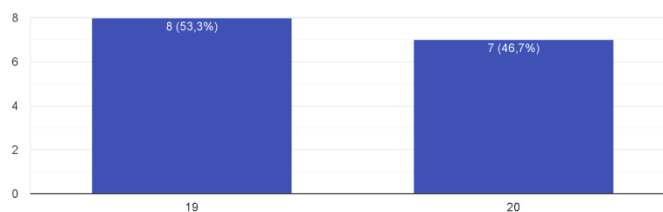
Який у Вас рік навчання
15 відповідей



Вкажіть Вашу стать
15 відповідей



Вкажіть Ваш вік
15 відповідей



Вкажіть форму навчання
15 відповідей



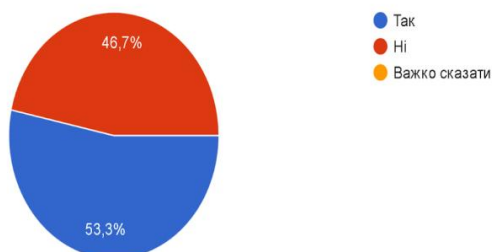
Вкажіть навчальний заклад
15 відповідей



Додаток Л

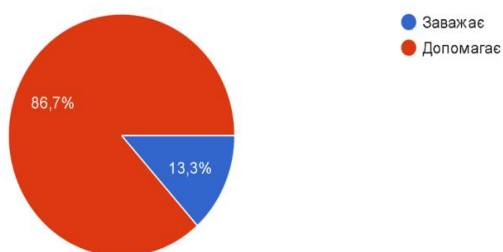
Чи змінився Ваш рівень емпатії з початку війни?

15 відповідей



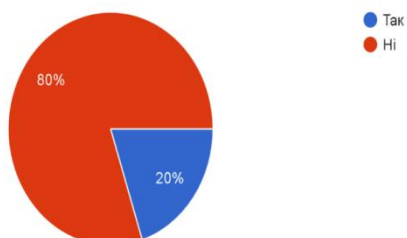
На Вашу думку, високий рівень емпатії допомагає чи заважає в умовах сьогодення?

15 відповідей



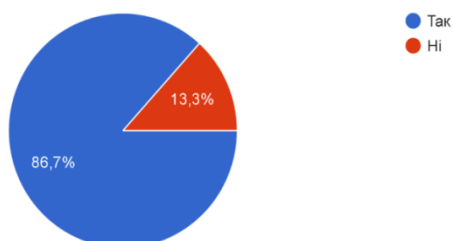
Чи викликає у Вас додатковий стрес високий рівень емпатії?

15 відповідей



Проявляючи більше емпатії до інших чи відчуваєте ви моральне задоволення?

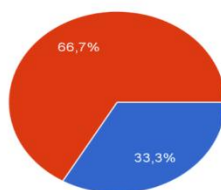
15 відповідей



Додаток М

Який Ваш емоційний стан?

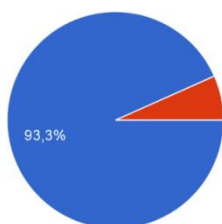
15 відповідей



● Я відчуваю: збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу
● Я відчуваю: радість, спокій, гармонію, щастя.

Чи вмієте Ви проживати позитивні емоції?

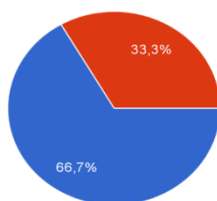
15 відповідей



● Так
● Ні

Ви відчуваєте почуття провини за позитивні емоції в умовах війни?

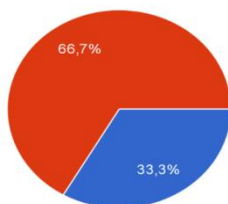
15 відповідей



● Так
● Ні

Ваш настрій часто змінюється?

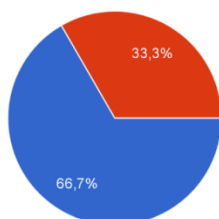
15 відповідей



● Так
● Ні

Як швидко ви оговтуєтесь після отримання негативної інформації?

15 відповідей



● Швидко
● Повільно