КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА
ЗВ'ЯЗОК ЕМПАТІЇ З ТІЛЕСНОЮ РЕФЛЕКСІЄЮ У РІЗНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ГРУПАХ

на здобуття освітнього ступеня: магістр
за спеціальністю 053 «Психологія»
ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Студентки ОР «Магістр»
Стеценко Надії Василівни
Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук, доцент
Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Допустити до захисту в ДЕК
Кафедра психодіагностики та клінічної психології
Протокол №_____від _____
Завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України
Бурлачук Леонід Фокович
_____

КИЇВ – 2021

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. НЕЙРОБІОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМПАТІЇ 6

1.1 Гіпотеза соматичних маркерів Антоніо Дамасіо 6

1.2 Теорія втіленого пізнання та втілених емоцій 12

1.3 Тілесна рефлексія як показник зрілої особистості 16

1.4 Феномен емпатії та її зв'язок з втіленням та емоційною регуляцією 20

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1 25

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 27

2.1 Обґрунтування обраного методичного інструментарію 27

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження 37

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2 40

РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ 42

3.1 Обробка і загальний аналіз результатів емпіричного дослідження 42

3.2. Аналіз та інтерпретація зв'язку емпатії з тілесною рефлексією у різних професійних групах 58

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3 91

ВИСНОВКИ 94

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 97

ДОДАТКИ 109

ВСТУП

Актуальність теми. Людство в умовах сучасної культури все частіше страждає від проблем розсіяності уваги, надмірного стимулювання та стресу. Це, в свою чергу, може призводити до різноманітних особистих і соціальних невдоволень, спричинених оманливим сприйняттям власного тіла. Зміщення фокусу уваги із внутрішніх переживань та відчуттів на зовнішнє середовище та оточуючих стало підґрунтям для формування недовіри до власного тіла та його сигнальної функції. Така трансформація у майбутньому загрожує ослабленням зв'язку зі своєю тілесністю та появою якісно нових запитів у кабінетах психотерапевтів.

Останні дослідження з цієї теми показують, що покращення процесу тілесної усвідомленості щоденними практиками може (такими як mindfulness або медитації) полегшити вирішення цієї проблеми, підвищуючи обізнаність. Тіло є нашим основним субстратом сприйняття та дії, але цілеспрямована увага до його почуттів та рухів часто не знаходить підтримки та критикується як шкідливе відволікання, яке також морально стигматизується через самозаглиблення.

На сьогоднішній день все частіше можна зустріти наукову літературу, яка відновлює вивчення проблеми «тіло-розум», але на цей раз її увага зміщується від протиставлення цих понять та винайдення відмінностей до пошуку можливих взаємозв'язків та налагодженню співпраці.

Можливість дослідити процеси тілесної рефлексії, усвідомленості та емоційної регуляції, а також їх безпосередньої взаємодії стала доступною завдяки відкриттям нейробіологічного підґрунтя досліджуваних процесів, а це в свою чергу дозволяє втілювати отримані результати у процес психотерапії тривожних та депресивних станів, які наразі у період пандемії є на жаль актуальними. Отже, нам видалось цікавим та корисним дослідити зв'язок процесів усвідомленості тілесних відчуттів із здатністю до емоційної регуляції за допомогою емпатії. З огляду на поставлену проблему ми визначили об'єкт та предмет нашої роботи.

Об’єкт: нейропсихологічні механізми емоцій в процесі прийняття рішень.

Предмет: зв’язок емпатії з тілесною рефлексією у різних професійних групах.

Мета: дослідити зв’язки між тілесною рефлексією та емпатією у різних професійних групах.

Завдання:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз феномену тілесної рефлексії й розкрити зміст основних підходів до визначення емпатії та її видів.
2. Розробити модель емпіричного дослідження зв’язку емпатії з тілесною рефлексією у різних професійних групах та провести відповідне дослідження.
3. Виявити зв’язки та закономірності переживання тілесної рефлексії та емпатії у різних професійних групах.
4. Перевірити висунуті припущення щодо наявності зв’язків досліджуваних явищ зі специфічними ознаками професійних груп.
5. Надати психологічне пояснення виявленим закономірностям та охарактеризувати отримані зв’язки.

Теоретико-методологічні засади дослідження становлять розробки та дослідження вчених, які накопичили значну базу інформації на дану тему. До таких вчених можна віднести Антоніо Дамасіо, Лоуренс Барсалу, Вільяма Джеймса, Стівена Порджеса, Маргарет Вілсон, Артура Гленберга, Амона Тверскі та Даніеля Канемана.

Методи:

1. **Теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація, абстрагування, конкретизація.
2. **Емпіричні методи**:
    - П’ятифакторний опитувальник усвідомленості (FFMQ) (Шкала «Тілесна обізнаність»)

- Опитувальник інтуїтивного стилю Епстайна (Шкала «Довіра до інтуїції»)
- Тест емоційного інтелекту Люсіна (Шкала «Розуміння емоцій»)
- Опитувальник рівня співпереживання

3. **Статистичні методи:** частотний аналіз та кореляційний аналіз.
4. **Методи інтерпретації**: кількісний та якісний аналіз.

Емпірична база дослідження. Вибірка даного дослідження складається з 4 професійних груп, загальна кількість досліджуваних становить 102 респондента (55 жінок і 47 чоловіків). Середній вік досліджуваних - 25 років.

Практична значимість. Вивчення процесів тілесної рефлексії та емпатії, як компонента емоційної регуляції дозволяє перенести отримані результати на психотерапевтичну практику. Результати проведених раніше досліджень з цієї теми уже втілені у тілесних практиках когнітивно-біхевіоральної психотерапії та сприяють налагодженню зв’язку між тілесними та емоційними реакцій.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, додатків, списку використаної літератури (132 найменування, з них 123 – іноземною мовою). Повний обсяг дипломної роботи становить 120 сторінки, основний зміст роботи викладено на 94 сторінках комп’ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1. НЕЙРОБІОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМПАТІЇ

1.1 Гіпотеза соматичних маркерів Антоніо Дамасіо

Одним із перших сучасних дослідників, хто звернув увагу на зв’язок тіла та емоцій, а також висунув гіпотезу, що підтверджувалася дослідженнями, був Антоніо Дамасіо. Його гіпотеза отримала назву «гіпотеза соматичних маркерів». Ця гіпотеза розвинулася в результаті довготривалої роботи вченого з неврологічними пацієнтами, у яких було ураження префронтальної області, особливо в вентральній і медіальної областях. Крім того, ці пацієнти також продемонструвала серйозні порушення в здатності приймати рішення [11]. Оскільки у пацієнтів не було інших порушень їх розумових здібностей, крім скомпроментованої здатності виражати емоції, Дамасіо зміг дослідити зв'язок між емоціями і здатністю приймати рішення. Тим не менш цьому зв'язку була протиставлена теорія очікуваної корисності, яка розглядає раціональний підхід до прийняття рішень, в якому емоції не грають ролі [36]. У своїй праці «Помилка Декарта [26] він розгорнуто виклав основні засади, в тому числі фізіологічне обґрунтування, своїх ідей. У своїй гіпотезі Дамасіо заявляє, що люди можуть приймати рішення за допомогою взаємодії між емоціями і раціональністю, щоб одержати найбільш підходящий та вигідний результат. Ці взаємодії здійснюються за допомогою емоційного відгуку і інформації, що надходить з навколишнього середовища, яка представлена у формі фізіологічного збудження, що дозволяє людині оцінити свою емоційну реакцію на ситуацію [128].

Таким чином, його розуміння емоцій базується на припущенні про те, що емоції є набором змін, що відбуваються у тілі та безпосередньо у мозку та здатні до переключення окремою спеціалізованою системою мозку. Головна особливість цієї системи в виконанні даної функції - це її здатність відповідати на специфічний зміст сприйняття. При чому, дане сприйняття може бути як реальним, так і викливаним уявою людини, а також воно зазвичай пов’язане з окремим об’єктом або подією. Так, цей спеціальний об’єкт або подія, що

викликає емоцію отримала назву у роботі Дамасіо «емоційний стимул». Далі, у відповідь на емоційний стимул у тілі виникають «соматичні стани», які обов’язково ведуть за собою фізіологічні зміни. До таких змін відносяться ендокринна відповідь, частота серцевих скорочень, незначні м’язові скорочення. Проте існують і інші зміни, що помітні безпосередньому зовнішньому спостерігачу. Прикладом таких відповідей організму можуть бути зміни в скелетній мускулатурі, які виражаються у таких зовнішніх проявах, як поза або вираз обличчя, а також певною специфічною поведінкою, що характерна для стресових реакцій - відповідь по типу завмирання, бігство, боротьба та ін. Відповіді на емоційний стимул, що виникають у мозку, спричиняють виділення окремих специфічних нейромедіаторів центральною нервовою системою. Це стимулює активні зміни у стані соматосенсорної карти, провокується «тілесний стан», видозмінюється передача сигналу від тіла до соматосенсорних областей.

Таким чином, увесь цей вир реакцій та відповідей в тілі та безпосередньо у мозку і складають повну картину емоції, що відчуває людина. А саме, сигнали, що відображаються у соматосенсорній області мозку, забезпечують суттєві компоненти для того, що саме у кінцевому рахунку буде сприйняте як почуття, що буде помітно людині. Так, Антоніо Дамасіо використовує термін «соматичний» для окреслення всіх відповідей, що йдуть від тіла та є частиною емоцій.

Дана гіпотеза отримала своє емпіричне підтвердження за допомогою ігрової задачі - Iowa Gambling Task (IGT) - задача на прийняття рішень, яка, як вважають, полягає у емоційному зворотньому зв'язку від тіла, що у свою чергу забезпечує належну відповідь [13]. Дані вказують на те, що ураження в вмПФК (Додаток А) призводять до порушень в процесі прийняття рішень, зокрема у можливості вибору найбільш підходящого і вигідного варіанту. Таким чином, це порушення поведінки було пов'язано з відсутністю сигналів предикторів, які дозволяють людині розрізняти хороші і погані рішення. IGT була оцінена як чутлива, екологічна міра порушення прийняття рішень.

Проте припущення, необхідні для підтримки гіпотези соматичних маркерів деякими вченими були розкритиковані як необгрунтовані. Першим припущенням було те, що це навчання можливо завдяки сигналам предикторів, що генеруються організмом. Дані психофізіологічних профілів, зібраних під час IGT, не підтверджують це припущення [106], що призводить до відсутності причинно-наслідкового зв'язку між порушеним зворотнім зв'язком з периферії і порушенням процесу прийняття рішень. Це говорить про те, що «зміни в предикторі» можуть фактично представляти очікування досягнення результату після того, як рішення вже прийнято [2]. Також критиками припущень пропонується, щоб завдання, які були спрямовані на те, щоб виміряти неявне навчання як графік винагороди/покарання є когнітивно нез'ясованими, фактично продемонстрували обізнаність можливих результатів завдань [65]. Описуючи результати та критику даного емпіричного дослідження, необхідно описати власне експеримент. Так, у ігровій задачі учасникам пропонується 4 колоди карт, з кожної з яких необхідно послідовно робити вибір. У двох колодах картки високого ризику, які передбачають високі виграші (100 доларів), а також рідко нищівні штрафи (1250 доларів), а тому і довготривалий програш. Дві інші колоди мають невеликі виграші (50 доларів) і такі ж невеликі штрафи, проте довготривалий виграш. Мета усієї гри - отримати максимальний прибуток. В середньому в процесі гри, через 50 карток здорові досліджувані статистично значуще обирають «добрі колоди». Дамасіо з колегами припустили, що дана ігрова задача настільки складна для аналітичного свідомого вирішення, що учасники повинні розраховувати лише на систему, що покладається на емоційне научіння (соматичні маркери) при прийнятті рішень.

Власне для підтвердження гіпотези соматичних маркерів вчені досліджували процес прийняття рішень у пацієнтів з ураженнями певних областей мозку, які і викликали порушення в активації прихованих соматичних (емоційних) сигналів. Підтвердженням гіпотези соматичних маркерів та реактивації соматичних сигналів, пов’язаних з попереднім досвідом, яке можна назвати найбільш переконливим, є відсутність соматичних сигналів при

обмірковуванні рішень. Таке судження про відсутність соматичних сигналів стало можливим при появі фізіологічних вимірювань при виконанні ігрової задачі. Адже метою була оцінка тілесної активації в той час, коли досліджуваний буде приймати рішення у ігровій задачі. Таким чином, досліджувані виконували ігрову задачу і одночасно з цим вівся запис шкірно-гальванічної реакції (ШГР) [12]. Так, у ході експерименту здорові досліджувані генерують ШГР (шкірно-гальванічну реакцію), коли отримують виграш або програш. І вже після декількох ходів по мірі того як вони отримували досвід, вони починали генерувати «передбачувальну» ШГР ще до того, як зроблять вибір карти. Крім того, було зазначено, що величина реакції при виборі карти з «поганої» колоди більша порівняно з вибором з «доброї» колоди. Так, «стресова реакція» під час вибору з «поганої» колоди фіксується вже після 10 спроб у здорових досліджуваних, задовго до свідомого розуміння правил гри та закономірностей виграшів та програшів, а також до того, як досліджуваний починає віддавати перевагу «гарним» колодам, порівняно з «поганими». Даний експеримент дав також такі результати нейропсихологічного дослідження: пацієнти з ураженими вмПФК після виграша або програша генерують ШГР, проте їх реакція менша порівняно зі здоровими досліджуваними; пацієнти з ураженням мигдалини не генерують ШГР після виграша чи програша; пацієнти з ураженнями в областях вмПФК та мигдалини не генерують передбачувальну ШГР перед вибором карти.

У подальших дослідженнях було показано, що передбачаючі соматичні сигнали, які дають можливість «передчувати» майбутні наслідки вибору, можуть не усвідомлюватися учасниками. Так, під час ігрової задачі досліджуваних опитували кожні 10 ходів та в результаті цього були виділені чотири періоди виконання завдання:

1) перед-покарання («pre-punishment») - початковий період, коли ще не було великих програшів;

2) перед-здогадка («pre-hunch») - коли вже були програші, але досліджуваний не розуміє принципу гри та навіть не має ідей щодо її організації;

3) здогадка («hunch») - коли досліджуваний почав висувати припущення щодо того, які колоди є ризикованими, але він поки в цьому не впевнений;

4) концептуалізація («conceptual») - коли досліджуваний знає досить впевнено, де «гарні», а де «погані» колоди.

Вимірювання ШГР в кожен період показали, що у здорових досліджуваних передбачувальна реакція значуще збільшилася під час періоду перед-здогадки, і ця реакція зберігалася до кінця завдання. Під час періоду перед-покарання досліджувані віддавали перевагу «поганим» колодам (А і В), але починався невеликий зсув в бік зменшення вибору «поганих» колод, і в ході подальшої гри здорові досліджувані все більше обирали «добрі» колоди. Пацієнти з ураженням вмПФК ніколи не здогадувалися про те, яка колода була «добрі», а яка «поганою», а також у них не вироблялася передбачувальна ШГР, і вони продовжували надавати перевагу «поганій» колоди А і В. Таким чином, вчені дійшли висновку про те, що передбачувальна ШГР реакція вказує на несвідому «схильність», яка в свою чергу базується на попередньому досвіді виграшів і програшів. Ця «схильність» утримує здорових досліджуваних від виборів, які в майбутньому приведуть до програшу, навіть якщо досліджувані цього не усвідомлюють. Без цієї «схильності» знання про те, що правильно, а що неправильно, можуть бути доступні, але цих знань самих по собі недостатньо для правильної поведінки.

Незважаючи на отримані статистично значущі результати дослідження методом ігрової задачі Iowa Gambling Task (IGT), дана гіпотеза не залишилась без уваги критиків. Так, за словами критиків, гіпотеза соматичного маркера представляє модель того, як зворотній зв'язок від організму може сприяти як вигідному, так і невигідному прийняттю рішень у ситуаціях труднощів та невизначеності. Значна частина підтверджуючих даних походить від

результатів, взятих з ігрової задачі. І на їх думку, хоча Iowa Gambling Task (IGT) виявилася екологічно вагомим показником порушення прийняття рішень, існують три припущення, які повинні братися до уваги.

По-перше, твердження про те, що ігрова задача оцінює неявне навчання як схему винагороди/покарання, суперечить даним, що показують точне розуміння можливостей завдання, і що такі механізми, як робоча пам’ять, мають сильний вплив. По-друге, твердження про те, що це знання відбувається за допомогою превентивних маркерних сигналів, не підтверджується конкуруючими поясненнями профілю, сформованого психофізіологією [103]. Нарешті, твердження про те, що порушення є наслідком «недальновидності майбутнього», підривається більш правдоподібними психологічними механізмами, що пояснюють дефіцит таких завдань, як зворотнє навчання, ризик та дефіцит робочої пам'яті. Також може бути більше мінливості в результатах контролю, ніж вважалося раніше, що ускладнює інтерпретацію висновків.

Усі критики гіпотези одностайні в тому, що гіпотеза соматичного маркера потребує перевірки в більшій кількості експериментів. І незважаючи на усі перелічені проблеми, гіпотеза соматичного маркера та Iowa Gambling Task (IGT) відновлюють уявлення про те, що емоції можуть бути корисними, і в той же час ставати проблемою під час процесу прийняття рішень у людей [30].

1.2 Теорія втіленого пізнання та втілених емоцій

Теорія втіленого пізнання за своєю суттю продовжує почате гіпотезою соматичних маркерів Дамасіо дослідження сфери перетину емоційного, раціонального та тілесного. Так, за емоційну частину відповідає гіпотеза соматичних маркерів, за тілесне - теорія втіленого пізнання, а за раціональне - нове уявлення про раціональність, назване екологічною раціональністю. Усі ці гіпотези та теорії намагаються відповісти на питання про прийняття людиною рішення. Наприклад, поняття екологічної раціональності розглядає людську раціональність як результат адаптивного пристосування між розумом людини та навколишнім середовищем.

Концепція екологічної раціональності пропонує три основні положення щодо прийняття рішень. По-перше, стратегії прийняття рішень розумом адаптовані до певного середовища. Тому стратегії прийняття рішень самі по собі не є добрими чи поганими, але їх можна оцінювати лише щодо середовища, в якому вони використовуються. Тут ми маємо використовувати термін середовище для позначення статистичних властивостей набору об’єктів, таких як співвідношення між атрибутами цих об’єктів (тобто репліками) та критеріями. По-друге, в певних середовищах прості стратегії прийняття рішень можуть конкурувати зі складними стратегіями - по типу, менше (іноді) більше. По-третє, люди в основному адаптивно реагують на завдання та екологічні характеристики [67].

Як і гіпотеза соматичного маркера, і концепція екологічної раціональності, так і теорія втіленого пізнання виходять за рамки традиційного підходу до процесу обробки інформації й прийняття рішень. Так, теорія втіленого пізнання стверджує, що розум залежить від фізіологічних та нервових структур тіла та способу їх роботи, тобто розум походить від структур людського тіла, а також від взаємодії тіла з навколишнім середовищем [118].

Втілене пізнання розглядає агентів пізнання як природних та біологічно пристосованих людей, які живуть у повсякденних умовах. Більш того, втілене пізнання підкреслює ключову роль тіла у розвитку когнітивних процесів. І не

лише у способах когнітивної обробки домінують фізичні особливості тіла, - вміст когнітивної обробки також забезпечується тілом згідно теорії. Таким чином, пізнання, тіло та навколишнє середовище інтегровані [8]. Отже, в цього витікає, що втілене пізнання та екологічна раціональність однаково підкреслюють взаємодію людини та навколишнього середовища.

Крім цього, Барсалу пояснює також, що існує безліч емпіричних знахідок, що свідчать про зв'язок між втіленням та соціальним пізнанням. Більше того, в соціальному втіленні вони означають, що «стани тіла, такі як пози, рухи рук і міміка, виникають під час соціальної взаємодії і відіграють центральну роль в обробці соціальної інформації» [10]. Більше того, соціальні психологи описали чотири форми ефектів (соціального) втілення, які раніше були незрозумілі. Однак Барсалу та інші дослідники стверджують, що теорії втіленого пізнання насправді пропонують основу для пояснення та уніфікації цих соціальних ефектів втілення, які залежно від ситуації варіюються від моделювання до фактичних повномасштабних робіт. Відповідно, вони пропонують теорію соціального втілення та описують, як ця теорія буде пояснювати такі 4 ефекти соціального втілення:

1. Виявлені соціальні стимули продукують не тільки когнітивні, а й тілесні стани.
2. Сприйняття тілесних станів інших людей призводить до тілесної мімікрії в самому собі, а саме, що втілені реакції імітують сприйняті соціальні стимули.
3. Власні тілесні стани породжують афективні стани.
4. Сумісність тілесних і когнітивних станів регулює ефективність діяльності.

Програма втіленого пізнання породила появу втілених емоцій, як одного з розділів соціального втілення. У традиційному дослідженні емоцій домінують безтілесні теорії, і тому емоції позначаються виключно як «пізнання». Згідно з когнітивною перспективою, емоційні реакції людини є результатом її когнітивної оцінки ситуації [98]. У цьому сенсі емоції, як і пізнання,

трактуються як безтілесні. Однак цю точку зору критикували на тій підставі, що вона в основному ігнорує зміни тіла, а також нервові та вісцеральні реакції, які виробляються разом з емоціями. З розвитком втіленого пізнання втілення емоцій поступово стає фокусом у сферах, пов'язаних з емоціями. На відміну від загальноприйнятої точки зору когнітивної оцінки, втілена емоція передбачає, що емоції визначаються тілом, включаючи мозок (тобто саме фізичні структури), спосіб діяльності та відчуття і переживання в тілі, що спільно викликають емоційні реакції та досвід [74, 75].

Проте, втілені емоції зосереджуються не тільки на тілесних реакціях, залучених в емоції, але й на середовище, в яке емоції вбудовані, і на соціальний характер цього середовища, його онтологічну конституцію, а також на те, як воно визначає як розвиток певних типів емоцій, так і розкриття індивідуальних емоційних реакцій.

Слід також зазначити, що на відміну від втіленого пізнання, втілені емоції були помічені психологами раніше. Наприклад, теорія емоцій Джеймса (також відома як периферійна теорія) торкається основного припущення втілених емоції.

Відповідно до периферійної теорії Джеймса, емоції є результатом специфічних фізіологічних змін у нашому тілі (наприклад, вісцеральних реакцій, міміки та рухів м'язів), і кожна емоція має різну фізіологічну основу [52]. Слідом за новаторськими роботами Джеймса, вже згаданий раніше Антоніо Дамасіо надалі запропонував гіпотезу соматичних маркерів, яка висвітлює нейробіологічну основу переживання емоцій, а також значний вплив емоції в процесі прийняття рішень людиною.

Вважається, що гіпотеза соматичного маркера Дамасіо може забезпечити потужну підтримку як втіленого пізнання, так і втілених емоцій.

Незважаючи на те, що загальний підхід втіленого пізнання користується все більшою підтримкою, насправді існує велика різноманітність заявлених претензій та суперечностей, яку ця теорія виявляє. Так, Маргарет Вілсон у своїй праці пише, що якщо термін «втілене пізнання» має продовжувати

цілеспрямовано використовуватися, тоді потрібно роз'єднати та оцінити усі претензії, що він викликає. Серед найвизначніших дослідниця називає такі:

1. Пізнання є ситуативним. Когнітивна активність відбувається в контексті реального середовища, і вона за своєю суттю включає сприйняття та дії.

2. Пізнання стиснуте часом. Пізнання слід розуміти з точки зору того, як воно функціонує під тиском взаємодії в реальному часі з навколишнім середовищем.

3. Ми зменшуємо когнітивне навантаження (передаючи частину роботи навколишньому середовищу). Через обмеження наших можливостей обробки інформації (наприклад, обмеження уваги та робочої пам'яті), ми використовуємо середовище, щоб зменшити когнітивне навантаження. Ми змушуємо середовище зберігати або навіть маніпулювати інформацією для нас, і ми збираємо цю інформацію лише на основі потреби знати.

4. Навколишнє середовище входить у склад когнітивної системи. Інформаційний потік між розумом і світом настільки щільний і безперервний, що для вчених, що вивчають природу пізнавальної діяльності, лише розум не є значущою одиницею аналізу.

5. Пізнання для дії. Функція розуму полягає в керуванні діями, а такі когнітивні механізми, як сприйняття та пам'ять, слід розуміти з точки зору їх остаточного внеску у відповідну ситуації поведінку.

6. Пізнання поза мережею базується на тілі. Навіть відірвавшись від навколишнього середовища, діяльність розуму заснована на механізмах, що еволюціонували для взаємодії з навколишнім середовищем, тобто на механізмах сенсорної обробки та моторного контролю.

1.3 Тілесна рефлексія як показник зрілої особистості

«Тіло, - писав Вільям Джеймс, - є центром шторму, початком координат, постійним місцем стресу в дослідницькому поїзді. Все кружляє навколо нього, і це відчувається з його точки зору».

Психічне життя спирається на соматичний досвід і не може бути повністю відокремленим від тілесних процесів, навіть якщо воно не може бути повністю зведене до них.

Ми думаємо і відчуваємо своїм тілом, особливо частинами тіла, що складають мозок і нервову систему. На наше тіло так само впливає психічне життя, як коли певні думки приносять рум'янець на щоці і змінюють наш пульс і ритми дихання. Зв'язок тіла і розуму настільки глибоко інтимний, що здається оманливим говорити про тіло і розум як про дві різні незалежні сутності. Термін тіло-розум (body-mind) більш чітко виражає їхній суттєвий союз, який все ще залишає місце для прагматичного розмежування психічних та фізичних аспектів поведінки, а також для проекту збільшення їхньої досвідної єдності.

Сьогодні значно посилюється плутанина між термінами, які вживаються для опису тілесних переживань. Так, існує поняття «свідомість» (consciousness), навколо якого в науковій спільноті за останні 10-20 років ще більше розпалюються суперечки та яке виступає узагальнюючою категорією. Також, використовуються поняття «уважність» (awareness) та «інтероцепція» (interoception), які описують процес дослідження власних тілесних відчуттів людиною. Власне такий безлад у методології вкрай заплутує вчених та дослідників феномену тілесної свідомості. Тому задля уникнення такої різноманітності термінів надалі для опису досвіду обізнаності щодо власних тілесних відчуттів та можливості диференціювати їх, усвідомлюючи їх природу та причини виникнення будемо користуватися терміном «тілесна рефлексія». Надалі розглянемо процеси, які входять у це поняття.

Так, наприклад, уважність (awareness) часто використовується як загальний термін для характеристики великої кількості практик, процесів та явищ. Критики стверджують, що це широке визначення призвело до

дезінформації, нерозуміння та загальної відсутності досліджень, які б суворо дотримувались методології. Вважається, що певна плутанина навколо уважності також походить від недиференційованого вживання терміна уважність та медитація (awareness and meditation). Доведено, що уважність та всі інші форми медитації модулюють острівець, який є основним центром взаємодії. Деякі стверджують, що інтероцепція (interoception) є основою уважності та може бути основним механізмом, за допомогою якого людина отримує користь від певної практики. Однак, подібно до літератури про усвідомленість, інтероцепція залишається загальновизначеною, часто без точності та із специфічними значеннями та наслідками для конкретної галузі. Дослідження демонструють, що інсула та навколишні нейронні ланцюги, як вважають дослідники теми, відповідають за ряд інших функцій, окрім інтероцепції, включаючи увагу, обізнаність та всі суб'єктивні переживання, більшість з яких пов'язано з поняттям «усвідомленості» (mindfulness). Вважається, що така усвідомленість (mindfulness) стимулює ці нейропластичності та функціональні ефекти. Існують докази того, що усвідомленість та деякі її переваги можна краще описати як посилену інтероцепцію внаслідок змін нейропластичності в острівці, а розвиток інсули та навколишніх нервових ланцюгів може культивувати диспозиційну усвідомленість.

Кількість публікацій про усвідомленість (mindfulness) зросла в науковій літературі за останні два десятиліття. Незважаючи на багато задокументованих переваг, усвідомленість останнім часом потребує певного контролю. Однією з проблем літератури з усвідомленості є те, як її визначати. Хоча усвідомленість сягає своїм корінням в буддизм, вона вийшла за межі цієї традиції в науку та західну сучасну культуру. Гроссман стверджує, що це може бути проблематичним, оскільки практика усвідомленості в буддизмі покликана культивувати «істини» про особистий, пережитий досвід - суб'єктивне явище, яке важко виміряти емпіричним дослідженням. Крім того, визначення та вимірювання усвідомленості в сучасній науці пов'язані із складною мережею

історичних, соціальних, економічних, політичних та технологічних факторів [40]. Mindfulness була описана як психічна здатність до усвідомленої уважної поведінки або присутності в певний момент та врахування ситуацій, що переважають в даний час [53]. Mindfulness осмислюється як психічна здатність, що стосується уваги, усвідомлення, пам'яті чи розбірливості [28]. Mindfulness також була визначена як шлях до психологічного та фізичного благополуччя [45].

У популярній культурі існує безліч визначень, аспектів або понять, що описують усвідомленість. У науковій літературі запропоновано кілька визначень. Кабат-Зінн (2003) визначив mindfulness як усвідомлення, яке виникає завдяки зверненню уваги цілеспрямовано, в даний момент, і не звертаючись до розгортання досвіду, що включає відчуття, пізнання та емоції, щомиті. Більш недавнє визначення включає усвідомлення від моменту до моменту, культивоване шляхом особливого звернення уваги, в даний момент, як спокій, неосудливість (емпатія) і відвертість, наскільки це можливо [34]. Браун і Райан [17] припустили, що увага до моменту є найважливішим аспектом усвідомленості, замінюючи прийняття та спокій. Шапіро та ін. (2006) стверджують, що увага, намір і ставлення є трьома найважливішими компонентами уважності, і звернення уваги на свій досвід може призвести до змін у перспективі, що називають децентрацією. Деякі з ключових компонентів усвідомленості, які постійно з'являються в науковій літературі, включають усвідомлення сучасності, розум новачка, неосудливе ставлення, нереагування та прийняття [68].

Усвідомленість визначається як прийняття, відкрита увага до теперішнього моменту. Різні дослідники його осмислювали як моментний стан, так і диспозиційну рису (тобто уважне ставлення до повсякденного життя в цілому). Теоретично, усвідомленість можна культивувати за допомогою тренувань, будь то у формі коротких втручань або тривалої практики медитації. Багато поширених практик усвідомленості передбачають моніторинг тілесних відчуттів (переміщення уваги по всіх ділянках тіла без оцінки його стану).

Навчання усвідомленості теоретизується для покращення усвідомлення організму, полегшення доступу до тілесних відчуттів [48]. У свою чергу, усвідомлення тіла вважається вирішальним елементом саморегуляції та прийняття рішень. І дійсно, для багатьох хворобливих станів здоров’я характерні дисфункції в усвідомленні організму (наприклад, анорексія, хронічний біль, наркоманія) [113].

Накопичені докази підтверджують клінічну користь втручань з урахуванням уважності, і як поміркованість уваги, так і тренування уважності пов'язані з добробутом здорових груп населення [125]. Диспозиціональна усвідомленість і навчання усвідомленості, також були пов'язані з більшою самооцінкою (самозвітністю) усвідомленості тіла (наприклад, за допомогою багатовимірної оцінки інтероцептивних обізнаності). Крім того, навчання усвідомленості було пов'язано зі збільшенням сірої речовини і функціональної активацією в областях мозку, що беруть участь в усвідомленні тіла (наприклад, в інсулі) [82, 90].

Нарешті, вважається, що усвідомлення власного “Я”, схоже, залежить від усвідомлення тіла [34, 93, 94]. Інтероцептивна обізнаність зосереджує нас на безпосередньому досвіді теперішнього моменту. Так, Камерон писав: «Тіло та суб'єктивне усвідомлення тіла, включаючи вісцеральне усвідомлення, створює «Я» і забезпечує посередника, за допомогою якого нервова система взаємодіє із зовнішнім світом» [20]. «З цієї точки зору, нервовою основою усвідомлення є нейронне представлення фізіологічного стану тіла, а гомеостатична нейронна конструкція для відчуттів від тіла є основою для кодування всіх почуттів» [24].

1.4 Феномен емпатії та її зв'язок з втіленням та емоційною регуляцією

За словами Ходжеса і Майєрса в Енциклопедії соціальної психології, «емпатію часто визначають як розуміння досвіду іншої людини, уявляючи себе в ситуації цієї іншої людини: людина розуміє досвід іншої людини так, ніби вона переживається це сама, але без справжнього переживання ситуації». Зберігається різниця між собою та іншими.

Дослідники розрізняють два типи емпатії. Особливо в соціальній психології емпатію можна класифікувати як емоційну чи когнітивну відповідь. Емоційна емпатія складається з трьох окремих компонентів, стверджують Ходжес і Майерс [71, 77]. Перший - це відчуття тих самих емоцій, що й інша людина. Другий компонент, особистий дистрес, відноситься до власних почуттів страждання у відповідь на сприйняття тяжкого становища. Третій емоційний компонент - це відчуття співчуття до іншої людини, найчастіше асоціюється з визначенням емпатії в психології.

Важливо зазначити, що переживання, пов'язані з емоційною емпатією, не обов'язково відображають емоції іншої людини. Ходжес і Майерс зазначають, що, хоча емпатичні люди відчувають переживання, коли хтось падає, вони не відчувають однакового фізичного болю. Цей тип емпатії особливо актуальний, коли мова йде про обговорення співчутливої поведінки людини. Існує позитивний зв'язок між почуттям емпатії та готовністю допомагати іншим. «Багато найблагородніших прикладів людської поведінки, включаючи допомогу незнайомим людям та стигматизованим людям, вважаються емпатичними коренями», - стверджують Ходжес та Майерс. Залишаються дискусії щодо того, чи поштовх до допомоги базується на альтруїзмі чи власних інтересах [29].

Другий тип емпатії - когнітивна емпатія. Це стосується того, наскільки добре людина може сприймати і розуміти емоції іншого. Когнітивна емпатія, також відома як емпатійна точність, передбачає наявність більш повних і точних знань про зміст розуму іншої людини, зокрема про те, як людина

відчуває. Когнітивна емпатія більше схожа на навичку: люди вчаться розпізнавати та розуміти емоційний стан інших як спосіб переробки інформації про емоції та поведінку.

Досить часто когнітивну емпатію ставлять в один ряд з емоційною регуляцією. І це не дивно, адже ці два поняття схожі за своє суттю, проте вони скоріше є взаємопов’язаними, аніж синонімами. Так, наприклад, регулювання емоцій є найважливішою навичкою у зрілому віці. Її освоєння являє собою одне з ключових завдань розвитку в ранньому дитинстві. Труднощі з адаптивною регуляцією емоцій збільшують ризик психопатології в дитинстві та дорослому віці. Це, наприклад, демонструє зв'язок між регуляцією емоцій та агресивною поведінкою в дитячому віці, вказуючи на порушення регуляції емоцій як важливий фактор ризику агресивної поведінки та потенційного попередника психопатології. На основі взаємозв’язків між емоційними процесами та обробкою соціальної інформації (дезадаптивна регуляція емоцій та обробка соціальної інформації пов’язані з вищими рівнями агресії) та нещодавніми нейрологічними висновками, які показують, що дефіцит емпатії може не лише спричинити труднощі при маркуванні емоцій інших, але й власних емоцій теж, дослідники даної теми припускають, що дефіцит емпатії може служити потенційним пусковим механізмом порушення регуляції емоцій [66]. Представлені та обговорені різні дослідження, що досліджують зв'язок між емпатією та регуляцією емоцій. Обговорення ґрунтуються на передбачуваному потенціалі дефіциту емпатії, що викликає порушення регуляції емоцій.

Експерти в галузі соціальної нейронауки розробили дві теорії, намагаючись краще зрозуміти емпатію. Перша, теорія симуляції, передбачає, що емпатія можлива, тому що коли ми бачимо, як інша людина переживає емоцію, ми «моделюємо» або представляємо ту саму емоцію в собі, щоб ми могли, так би мовити, з перших вуст дізнатися, як це відчувається. У цій теорії також є біологічний компонент. Вчені виявили попередні докази «дзеркальних нейронів», які спрацьовують, коли люди спостерігають за емоційними

реакціями інших, і в їх мозку в цей момент активуються ті ж зони, що і у тих людей, за якими спостерігають.Також є ділянки мозку в медіальній префронтальній корі, що відповідають за різновиди думок вищого рівня, які демонструють перекриття активації як для самофокусованих, так і для інших фокусованих думок і суджень.

Деякі експерти вважають, що інше наукове пояснення емпатії повністю суперечить теорії симуляції (моделювання). Це теорія розуму, яка стверджує, що здатність розуміти, що думає та відчуває інша людина, базується на правилах того, як слід думати чи відчувати. Ця теорія припускає, що люди можуть використовувати когнітивні процеси мислення для пояснення психічного стану інших. Розробляючи теорії про поведінку людини, люди можуть передбачати чи пояснювати дії інших, згідно з цією теорією.

Здається, емпатія виникає з часом як частина людського розвитку, і вона також має коріння в еволюції. Насправді, елементарні форми співпереживання спостерігались і у наших родичів приматів, у собак і навіть у щурів. З точки зору розвитку, люди починають виявляти ознаки співпереживання у соціальних взаємодіях протягом другого та третього років життя. Відповідно до статті Жана Декеті «Нейророзвиток співпереживання у людей», «є переконливі докази того, що просоціальна поведінка, така як альтруїстична допомога, з’являється рано в дитинстві. Немовлята у віці до 12 місяців починають втішати жертв страждань, а діти від 14 до 18 місяців демонструють спонтанну просоціальну поведінку, що не приносить їм винагороди» [29].

Хоча чіткого консенсусу немає, цілком ймовірно, що емпатія є складним конструктом і складається з безлічі процесів, які включають як автоматичні емоційні реакції, так і вивчені концептуальні міркування. Залежно від контексту та ситуації може бути спровокована одна чи обидві емпатичні реакції.

У галузі психотерапії емпатія є центральним поняттям. З точки зору психічного здоров'я, ті, хто має високий рівень співпереживання, краще функціонують у суспільстві, повідомляючи про більші соціальні кола та більш

задовольняючі стосунки. Емпатія життєво необхідна для побудови успішних міжособистісних стосунків усіх типів, у сім'ї, на робочому місці тощо. Отже, відсутність емпатії є одним із ознак таких станів, як асоціальний розлад особистості та нарцисичний розлад особистості. Крім того, для таких фахівців, як психотерапевти, емпатія до клієнтів є важливою частиною успішної терапії.

Крім того, останнім часом все частіше дослідники та науковці намагаються інтегрувати різні аспекти науки для дослідження окремих явищ. Так, на сьогоднішній день, популярною є думку про те, що наші емоційні реакції є відповіддю та тілесні прояви. А також, так звані теорії втілення стали все більш важливою перспективою для розуміння соціального розуму. Головна ідея теорій втілення полягає в тому, що сенсорний та руховий досвід людей є будівельними матеріалами когнітивної обробки вищого рівня [121]. Зокрема, емоційні стани є втіленими, оскільки всі вони засновані на сенсомоторному та інтероцептивному станах [78].

Втілення розуміється як переживання відчуттів, які локалізовані в межах свого фізичного тіла, що складається з почуття власності, місцезнаходження та діяльності [22].

Як вже зазначалося, емпатія стосується когнітивної здатності робити висновки щодо стану іншої людини або афективної здатності ділитися емоційними станами цієї людини, що відіграє важливу роль у нашій соціальній взаємодії. Відповідно до моделі «сприйняття-дія», емпатія виникає, коли одна людина відчуває подібні емоції до інших, що виникають внаслідок автоматичної активації відповідного психічного уявлення. Формування такої психічної репрезентації включає перцептивне, соматовісцеральне та моторне переживання відповідної емоції в собі. Тому, якщо доступ до станів власного тіла був порушений, його моделювання станів інших людей також може бути проблематичним, спричиняючи дефіцит втіленої емпатії.

Зв'язок між поінформованістю про організм та емпатією ще не досліджений безпосередньо, проте було запропоновано дослідження щодо дефіциту поінформованості про організм у людей з розладами аутистичного

спектру (РАС), а дослідження показують зниження емпатії при РАС. Наприклад, зниження обізнаності щодо тіла порівняно з контролем було виявлено у вибірці дорослих з РАС [72]. Інший ряд непрямих доказів стосується взаємозв'язку між інтероцепцією та емпатією.

Що стосується емоційної регуляції, то її ще визначають як знання людьми своїх емоцій та контроль над ними, і це окремо від здатності розуміти емоції. Регулювання емоцій є набагато складнішим, ніж просто боротьба з уже відчутими емоціями або захист від майбутніх невідповідних емоцій (хоча це часто використовується як взаємозамінний термін подолання). Як стверджував один із дослідників емоційної ругляції Джон Гросс, регулювання емоцій передбачає ініціювання нових або зміну триваючих емоційних реакцій [47]. Це може відбуватися в декількох різних точках протягом тривалості однієї емоції, в тому числі до того, як виникає емоційна реакція, і приймає дві основні форми: когнітивну переоцінку або зміну свого ставлення до емоційної ситуації таким чином, щоб обійти чи запобігти емоційній реакції та придушенню або стримуванню зовнішнього вираження емоції. Оскільки деякі емоції не підходять у певних ситуаціях, усі люди повинні навчитися регулювати та змінювати свої емоції. Здатність контролювати емоції важлива для адаптації людини і виникає в певному часі та ситуації. Оптимальна емоційна регуляція передбачає здатність використовувати гнучкий діапазон стратегій регулювання та подолання при необхідності [54].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Виходячи з розглянутого матеріалу такі поняття як тілесна рефлексія та емпатія досліджувалися та спостерігалися під різними кутами зору в різні часи. При цьому довгий час ці процеси не перетиналися й існувала проблема роз'єднаності тілесних та емоційних переживань. Така відсутність консенсусного пояснення призвела до створення і поширення численних теорій, які не мали змоги пояснити етіологію досліджуваних процесів, проте лише заплутували наукову спільноту.

Початок виходу з так званої «теоретичної кризи» ознаменувався появою теорії емоцій Джеймса-Ланге, яка з'єднувала воєдино походження емоцій з фізіологічними реакціями організму. Численна критика теорії відкинула розвиток ідей дослідників майже на 100 років, і можливим вирішенням проблеми стали стрімке поширення нейробіологічних знань та розробка відповідного інструментарію для проведення необхідних досліджень. Це призвело до появи гіпотези соматичного маркера Антоніо Дамасіо у кінці минулого століття.

Ще однією концепцією, що мала на меті інтегрувати накопичений емпіричних досвід, була теорія втіленого пізнання (embodied cognition), особливо, її складова – теорія соціального втілення, яка розглядає роль і значення тіла в соціальній взаємодії та пізнанні з точки зору когнітивної науки. Теорії втіленого пізнання протягом останніх двох десятиліть пропонували радикально новий погляд на пояснення людського розуму, який відходить від традиційного комп'ютералізму, який розглядає пізнання з точки зору внутрішніх символічних уявлень та обчислювальних процесів, та показує, як пізнання формується тілом.

Таким чином, ми маємо достатньо інформації про тілесні переживання та їх нейробіологічну основу, їх роль у соціальній взаємодії та значення, яке вони мають у комунікації між людьми. Проте залишається відкритим питання про характер їх взаємозв'язку. С огляду на усе вищезазначене зараз у полі нашої

уваги є такі явища як тілесна обізнаність, тілесна рефлексія, інтуїтивна здатність, когнітивна та емоційна емпатія, співпереживання, які у свою чергу можуть пролити світло на проблему тілесного досвіду та його впливу на нашу емоційну регуляцію.

Враховуючи дослідження, які показують, що дефіцит тілесної обізнаності є можливим фактором низького рівня емпатії ми хочемо перевірити, чи може тілесна рефлексія безпосередньо співвідноситися з емпатією. Також у нас виникають питання щодо характеру зв’язку тілесних переживань з окремими компонентами емпатії, такими як співпереживання та розуміння емоцій. Крім того цікавим є співставлення та вираження такого зв’язку у індивідів з різними професійними профілями.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Обґрунтування обраного методичного інструментарію

Належно до сформульованої проблеми для дослідження зв'язку тілесної рефлексії з емпатією, на початку були виділені параметри, які будуть вимірюватися. Такими параметрами стали тілесна обізнаність, інтуїтивний стиль мислення, співпереживання, когнітивна та емоційна емпатія.

Для вимірювання виділених параметрів були обрані відповідні методи, які в свою чергу склали діагностичний інструментарій емпіричного дослідження:

1. Шкала «Обізнаність» П'ятифакторного опитувальника усвідомленості (FFMQ);
2. Опитувальник інтуїтивного стиля Епстайна (шкала "Довіра до інтуїції");
3. Шкали «Розуміння власних емоцій» та «Розуміння чужих емоцій» тесту емоційного інтелекту Люсіна;
4. Опитувальник рівня співпереживання.
5. Авторська анкета

Важливо також зазначити, що ще на етапі аналізу наукової літератури на обрану тему, для дослідження показників усвідомлюваності власних тілесних реакцій було вирішено взяти класичний метод, який використовував Антоніо Дамасіо у своїх дослідженнях для перевірки гіпотези соматичного маркера, а саме Iowa Gambling Test (IGT). IGT, або ігрова задача - це комп'ютеризований тест, в рамках якого учасники отримують чотири колоди карт, з яких вони неодноразово вибирають по одній карті. Кожна колода містить різну суму винагороди в розмірі 50 або 100 доларів, а також випадкові втрати, більші в колодах з вищими винагородами. Учасники не знають, де знаходяться штрафні картки, і їм пропонують вибрати карти, які збільшать їх виграш. Найвигіднішою стратегією виявляється вибір карт лише з малих колод винагороди / невеликих штрафних колод, оскільки, хоча винагорода менша,

покарання пропорційно набагато менше, ніж у колодах високої винагороди / високої штрафної колоди. Протягом сеансу більшість здорових учасників приймають вигідну стратегію колоди з низьким покаранням. Учасники з пошкодженням мозку, однак, не можуть визначити кращу колоду на вибір, і продовжують вибирати з колоди з високою винагородою / високими штрафами.

Оскільки Iowa Gambling Test вимірює швидкість учасників у «розробці випереджальних емоційних реакцій для скеруванням вигідним вибором», це корисно при тестуванні гіпотези соматичних маркерів.

Дані ігрова задача передбачає повну і тривалу присутність експериментатора поряд з досліджуваним при проведенні експерименту, задля забезпечення надійності результатів. Проте, на жаль, в умовах епідемії та карантинних заходів безпеки, дана процедура була неможлива, і від такого інтерактивного інструментарію необхідно було відмовитися.

Тому, для визначення тілесної усвідомлюваності були взяті такі показники як уважність до тілесних реакцій та інтуїтивний стиль. Для оцінки рівня уважності було вирішено використати П'ятифакторний опитувальник усвідомленості (FFMQ), а саме першу шкалу опитувальника – «Уважність» (у сенсі усвідомлюваності).

П’ятифакторний опитувальник усвідомленості (FFMQ) - це опитувальник самооцінювання, що тестує за п’ятьма аспектами усвідомленості, а саме:

- спостереження (уважність);
- опис;
- усвідомлені дії;
- внутрішній неосудливий досвід;
- нереактивність.

Опитувальник складається з 39 пунктів, які вимірюють п’ять граней, і оцінюють показник того, де досліджуваний знаходиться з точки зору уважності (усвідомленості) та самосвідомості.

Окрім оцінки того, якою є людина, опитувальник «П’ятифакторний опитувальник усвідомлення» (FFMQ) також надає точне судження про вплив

будь-якої попередньої практики усвідомленості (mindfulness), яку людина практикувала раніше. Розробка цієї анкети мала вирішальне значення, оскільки це був один із найперших опитувальників, який досліджував ефективність практики усвідомленості при подоланні реальних проблем [5].

Оригінальна довга форма П'ятифакторного опитувальника усвідомленості (FFMQ) містить 39 тверджень, які стосуються думок, переживань та дій у повсякденному житті (Додаток Б). Рут Баер, професор та дослідник усвідомленості, що займається дослідженнями в Університеті Кентуккі, розробила цю шкалу разом зі своєю командою, щоб виміряти фактори, які допомагають нам залишатися усвідомленими у повсякденному житті.

Опитувальник бере свій початок з дослідницького аналізу подібних тестів, таких як шкали поінформованості усвідомленості та уважності (Mindfulness Attention Awareness Scales) [17], шкала когнітивної афективної уважності (Cognitive Affective Mindfulness Scale), Інвентаризація навичок уважності Кентуккі (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) та Фрайбурзького опису уважності (Freiburg Mindfulness Inventory).

Кожен із п'яти аспектів П'ятифакторного опитувальника усвідомлення (FFMQ) забезпечує детальний погляд на внутрішні здібності.

П'ятифакторний опитувальник усвідомлення (FFMQ) був перекладений та адаптований на різні мови та у різних формах. Оригінальний опитувальник складається з 39 самооцінюваних висловлювань, в той час як коротші версії тесту іншими мовами, які також стали популярними у своїх країнах, складалися з близько 18-24 тверджень.

П'ятифакторний опитувальник усвідомлення (FFMQ) складається з позитивно та негативно сформульованих тверджень, що стосуються як практиків усвідомленості так і початківців. Рут Баер та інші фахівці, що працювали над створенням та адаптацією опитувальника стверджують, що обидва короткі і довгі версії тесту корисні як для хворого, так і для здорового населення в різних культурах.

Перша шкала П’ятифакторного опитувальника усвідомлення (FFMQ) має назву «Observation», що дослівно перекладається, як спостереження, проте її значення більше схиляється до термінів «уважність» та «зосередженість».

Спостереження пов’язане з тим, як людина використовує свою сенсорну обізнаність. Воно включає те, як людина бачить, відчуває та сприймає внутрішній та зовнішній світ навколо себе та виокремлює стимули, які вимагають уваги та зосередженості.

У дослідженні таких російських вчених, як Голубєва та Дорошевої, які займались адаптацією П’ятифакторного опитувальника усвідомлення (FFMQ) було підняте питання щодо коректності використання терміну «уважності» для позначення першого компонента опитувальника [124]. Так, за їх словами, ряд дослідників вважає, що використання цього терміна не зовсім коректно, оскільки він передбачає занурення в пріоритетний процес і ігнорування усіх інших стимулів, що не відносяться до нього. Таким чином, виникає протиріччя: будь-яка саморегуляція уваги (обмеження кола стимулів) несумісна з прийняттям всього досвіду. Неможливо бути повністю відкритим до психічного досвіду і приймати весь його спектр, одночасно концентруючись на єдиному стимулі або обмеженому наборі стимулів. Альтернативним визначенням для першого компонента усвідомленості є термін «обізнаність» (awareness).

За результатами цього дослідження перша шкала опитувальника «Спостереження» оцінює схильність людини звертати увагу і фокусуватися на внутрішніх і зовнішніх стимулах, таких як тілесні відчуття, запахи, звуки, зорові стимули, емоції, думки. Цей аспект усвідомленості, в порівнянні з іншими, має свої відмінні риси, які виявляються за структурою кореляційних зв'язків з іншими психологічними конструктами. Так, наприклад, дослідниками не було виявлено очікуваних значимих кореляцій з психологічним благополуччям, шкалою нейротизму та орієнтацією на негативний досвід минулого (в той час як у інших аспектів усвідомленості ці зв'язки були присутні). Спостереження також мало «парадоксальні» (для компонента усвідомленості) зв'язки: позитивні кореляції зі шкалою румінації,

квазірефлексією і негативна - з управлінням своїми емоціями. Таким чином, чим більше виражено спостереження, тим частіше і впевненіше в свідомості людини можуть з'являтися одні і ті ж думки, більш виражені тенденція йти в сторонні міркування на кшталт «що було б, якби ...» і, можливо, емоційна нестійкість, нездатність швидко заспокоюватися, схильність зосереджуватися на негативних переживаннях. Також був виявлений позитивний зв'язок спостереження з емоційної обізнаністю, що свідчить про важливість для людини розуміння своїх емоцій, і зі шкалою опитувальника ZTPI «гедоністичне сьогодення», тенденцією отримувати задоволення від сьогоднішнього дня, негайного задоволення своїх потреб. Таким чином, підтверджується уявлення про те, що чутливість до стимулів - відокремлений феномен в загальній моделі усвідомленості.

Так, до першої шкали П’ятифакторного опитувальника усвідомлення (FFMQ) відносяться 8 тверджень.

Наступною методикою, направленою на оцінку усвідомленості тілесних відчуттів та так звану тілесну інтуїцію був Опитувальник інтуїтивного стилю С.Епстайна.

Опитувальник інтуїтивного стилю Епстайна, або Опитувальник Раціонально-Експерієнтальний Опитувальник (Rational-Experiential Inventory, REI) - психодіагностична методика, яка вимірює ступінь орієнтації на раціональні або інтуїтивні способи вибору. Англійською мовою розроблений і опублікований в 1999 році, а російською мовою переведений і валідизований в перший раз в 2004 році О.В. Степаносовою, вдруге - в 2013 році Т.В. Корнілової і С.А. Корніловим (Додаток В).

Інтуїтивний пізнавальний стиль розуміється С. Епстайном як стійку перевагу спиратися на інтуїтивне пізнання в якості основи для рішень і дій. На відміну від традиції розглядати когнітивні стилі як біполярні конструкти Епстейн передбачає, що інтуїтивний пізнавальний стиль є унімодальним, незалежним виміром стильових особливостей людини і не пов'язаний з аналітичним стилем (розуміється як перевага розгорнутого логічного

міркування і аналізу). На основі уявлень про незалежність інтуїтивного і аналітичного стилів Епстайном і його колегами було розроблено Раціонально-Експерієнтальний Опитувальник, що включив шкали раціонального і інтуїтивного стилів. Остання шкала задана двома субшкалами - інтуїтивної здатності і використання інтуїції.

Готовність і вміння використовувати інтуїцію вивчалися в психології в двох планах - інтуїтивного мислення та особистісної здатності. У російській психології останній напрям був вперше представлений порівняно нещодавно, зокрема, в контексті першої російськомовної адаптації шкали «Довіри до інтуїції» опитувальника С.Епстайна.

При першій апробації опитувальника були отримані результати на користь того, що статеві відмінності в схильності покладатися на інтуїцію перебільшені, оскільки статистично значущих відмінностей між чоловіками і жінками по вираженості інтуїтивного пізнавального стилю на російськомовній вибірці виявлено не було. У той же час була встановлена значимість фактора освіти у визначенні ступеня вираженості інтуїтивного пізнавального стилю. Можна вважати, що люди орієнтуються на засвоєні в ході освітнього процесу професійні очікування і нормативи рішення проблем, згідно з якими вони визначають для себе цінність і доречність довіри інтуїції, що відбивається в вираженості їх інтуїтивного пізнавального стилю.

У тому ж дослідженні інтуїтивна здатність також виявилася не пов'язаною з раціональністю, яка вимірюється як спрямованість на збір інформації згідно з опитувальником Особистісні чинники рішень. Даний результат узгоджується з теоретичними уявленнями і емпіричними результатами робіт, в яких демонструється незалежність інтуїтивного і аналітичного пізнавальних стилів. При цьому інтуїтивна здатність була пов'язана з готовністю до ризику. Таким чином, більш виражена особистісна готовність до ризику, з якою пов'язано вміння покладатися на свій потенціал в ситуації невизначеності, сприяє тому, що в проблемному випадку випробовувані з високими індексами особистісного ризику більшою мірою

готові використовувати стратегії знаходження рішення, що включають розгляд власних інтуїтивних вражень, які не мають доказів щодо їх правильності, і приймати їх за основу власних виборів і дій. Раціональність як послідовний збір інформації може проявлятися у цих осіб на різних рівнях.

Однак не вивченими залишалися зв'язку шкал інтуїтивної здатності і використання інтуїції з креативністю та інтелектом, а також з тими властивостями, які найбільш тісно пов'язані зі ставленням до умов невизначеності. Тестова батарея була доповнена опитуваннями, спеціально спрямованими на вимірювання толерантності-інтолерантності до невизначеності, рефлексивності і самооцінки інтелекту як властивостей, які вводять в характеристики особистісної раціональності компоненти самооцінювання, а також можливістю вимірювань інтелекту (включаючи академічну, практичний інтелект), креативності та емоційного інтелекту.

Розглядаючи роль самосвідомості в якості ведучої в регуляції вибору людини і покладаючись на ідею структурування функції мотивів у інтелектуальної діяльності, було висунуто припущення, що в гіпотетичних регулятивних профілях рішень, названих динамічними регулятивними системами - ДРС, роль рефлексії як усвідомлення своїх стратегій - в усякому разі, в аспекті цільових структур - повинна бути суттєвою. Виходячи з припущень про зв'язок особистісної раціональності з пластами думок і переживань суб'єкта з приводу можливостей розуміння самого себе, а також більш традиційного поняття рефлексії (як усвідомлення своїх думок), дослідники розглянули можливості емпіричного вивчення цих зв'язків.

Менша усвідомленість інтуїтивних підстав для виборів (у порівнянні з дискурсивними) може розглядатися в якості подібної реальності з функціональною роллю імпліцитних теорій інтелекту і особистості, щодо яких також затверджуються характеристики їх інтуїтивного прийняття суб'єктом і меншою усвідомленості. Це дозволяє припускати більш тісну взаємодію - на неусвідомлюваних рівнях - процесів особистісно-інтелектуальної регуляції, що охоплюються розглянутими конструктами інтуїтивного стилю і імпліцитними

теоріями інтелекту і особистості. Для перевірки цього припущення (про взаємозв'язок відповідних змінних) були обрані шкали ІТ К.Двек, доповнені С.Д.Смірновим шкалою самооцінки навчання.

Оригінальний опитувальник Епстайна складається з двох шкал: «Довіра до інтуїції» і «Потреба в пізнанні». Згідно з дослідженнями, що стосуються оригінального опитувальника, дані шкали незалежні одна від одної, вимірюють не зв'язані між собою особистісні конструкти, що збігається з теорією самого Епстайна. У зв'язку з завданнями дослідження була адаптована тільки перша шкала «Довіра до інтуїції».

Опитувальник складається з 20 пунктів, до яких респондент повинен висловити ступінь своєї згоди за 5-бальною шкалою Ліккерта (Додаток Г).

Дві останні методики, використані у емпіричному досліджені були спрямовані на вимірювання рівня емпатії. Так, одна з методик - це тест емоційного інтелекту Д.В.Люсіна, а точніше Шкала «Розуміння емоцій», яка у свою чергу складається ще з двох субшкал – «Розуміння власних емоцій» та «Розуміння чужих емоцій».

В основу опитувальника покладена трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина:

- ❑ може розпізнати емоцію, тобто може встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини;
- ❑ може ідентифікувати емоцію, тобто може встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження;
- ❑ розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Останньою методикою, що має на меті виміряти рівень емпатії є Опитувальник співпереживання.

Опитувальник співпереживання - це психологічний показник самозвіту щодо співпереживання, розроблений Саймоном Бароном-Коеном та Саллі

Вілрайт у Дослідницькому центрі аутизму Кембриджського університету. Цей показник базується на визначенні емпатії, що включає пізнання та афект. На думку авторів опитувальника, емпатія - це поєднання здатності відчувати відповідні емоції у відповідь на чужі емоції та здатності розуміти емоції інших (пов’язаних з теорією розуму). Даний діагностичний інструмент був розроблений у відповідь на те, що автори вважали відсутністю опитувальників, які вимірюють виключно емпатію: інші показники, такі як анкета емоційної емпатії та шкала емпатії, мають безліч факторів, які не співвідносяться з емпатією, часто пов'язані із соціальними навичками або здатність емоційно збуджуватися в цілому. Опитувальник співпереживання був розроблений для перевірки теорії співпереживання-систематизації, яка розміщує людей у різні категорії на основі їхніх тенденцій до емпатії та створення системи, і призначена, особливо для клінічного використання, для визначення ролі відсутності емпатії в психопатології, зокрема для виявлення розладу аутистичного спектру.

Опитувальник складається з 60 тверджень, 40 з яких відносяться до емпатії і 20 - для відволікання уваги від теми оцінки (Додаток Д). За кожне твердження про співпереживання людина може набрати 2, 1 або 0. Також доступна версія тесту із 40 тверджень, що містить лише відповідні питання, але вона може бути менш надійною за певних умов. Кожен пункт - це твердження від першої особи, яку досліджуваний повинен оцінити як «рішуче погоджуюсь», «злегка погоджуюсь», «злегка не згоден» або «категорично не погоджуюсь».

Опитувальник оцінюється за шкалою від 0 балів (найменш співчутливий з можливих) до 80 балів (найемпатійніший з можливих). Під час скринінгу на розлад аутистичного спектру було встановлено корисне обмеження у 30 балів.

На основі висновків про психометричні властивості опитувальника є дані про поділ поняття співпереживання на три підкатегорії (трифакторна модель): когнітивну емпатію, емоційну реактивність та соціальні навички. Автори

оригінального опитувальника не створювали цих розділів, оскільки вважали неможливим відокремити когнітивний та емоційний аспекти співпереживання.

На основі аналізу внутрішньої узгодженості шкали група, до складу якої увійшли власне автори тесту, виявила, що оригінальна анкета містить деякі недоречні запитання, та випустила скорочену версію шкали, що містить 28 пунктів. Аналіз основних компонентів показав, що ця скорочена анкета змогла надійно виміряти емпатію.

Опитувальник співпереживання перекладено кількома мовами, включаючи сербську, російську та голландську. Російське дослідження підтвердило трифакторну модель [58]. Переклад і перевірка на російськомовній вибірці була здійснена Володимиром Косоноговим. Розподіл був нормальним (p = 0,4), ретестова надійність (r = 0,94) і внутрішня узгодженість (α = 0,85) високими, кореляція з подібними опитуваннями прийнятною (r = 0,34 з «Опитувальник емоційної емпатії» А.Мехрабіана і Н. Епштайна і r = 0,48 з «Діагностикою емпатичних здібностей» В. Бойко).

Крім діагностичних інструментів - тестових методик та опитувальників, перед початком власне емпіричного дослідження досліджуваним давалася анкета для отримання демографічних даних, таких як вік і стать. Крім того, після глибинних інтерв'ю з представниками кожної з груп, до анкети були додані питання, що стосувалися минулого досвіду досліджуваних та торкалися тем емпатії та тілесної усвідомлюваності.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Для перевірки припущень даного емпіричного дослідження були відібрані досліджувані, які мають різний рівень тілесної рефлексії і по-різному у своєму професійному та повсякденному житті використовують емоційну регуляцію. Таким чином, базуючись на висунутих гіпотезах, була сформована вибірка респондентів, яку складали чотири професійні групи. Першу групу досліджуваних складали респонденти, які мають психологічну освіту та пов'язані з професією із категорії «людина-людина». Друга група складалася з респондентів, які мають хореографічну або театральну освіту, багато часу тренуються і належать до категорії професій «людина-художній образ». Третю групу досліджуваних склали респонденти, які відносяться до категорії професій «людина-знакова система». Остання четверта група досліджуваних складали лікарі. Загалом у дослідженні взяли участь 102 респондента, віком від 19 до 38 років. Середній вік респондентів склав 25,5 років.

Статевий розподіл за групами є неоднорідним, що є результатом специфіку кожної з представлених груп. Так, серед експериментальної групи психологів відсоткова частка жінок - 60% (19 респонденток), чоловіків відповідно - 40% (12 респондентів), а загальне число респондентів у цій групі становить 33 досліджуваних. У другій групі загальна кількість респондентів становила 30 осіб, з них - 77% жінок (23 респондентки) та 23% чоловіків (7 респондентів). Загальна кількість респондентів в третій групі досліджуваних складала 31 особу, з якої більшу частину - 84% складали чоловіки (26 респондентів) та 16% жінок (5 респонденток). Четверту групу респондентів складали 8 лікарів, усі з них жінки.

Розробка та проведення емпіричного дослідження складалися з таких послідовних етапів:

1. Аналіз теоретичних основ та літератури, присвячених темі емпатії та тілесної рефлексії.
2. Аналіз необхідної вибірки досліджуваних.
3. Пошук методів та підбір діагностичних методик для дослідження.

4. Проведення глибинних інтерв’ю.

5. Проведення емпіричного дослідження.

Процес організації емпіричного дослідження пройшов наступні етапи:

1. Пошук та підбір вибірки згідно методичних вимог.

2. Складання анкети респондентів згідно результатів глибинних інтерв’ю.

3. Створення інтернет-опитування у Google Forms з відповідною послідовністю обраних методик.

4. Збір даних у процесі проведення дослідження.

5. Обробка результатів дослідження за допомогою програми SPSS

6. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Під час проведення глибинних інтерв’ю, аналізу отриманих результатів дослідження та їх інтерпретації були використані такі методи теоретичного аналізу, як узагальнення, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

Емпіричним методами виступали:

- Метод глибинних інтерв’ю;
- Метод анкетування (опитування);
- П’ятифакторний опитувальник усвідомленості (FFMQ);
- Опитувальник інтуїтивного стиля Епстайна;
- Тест емоційного інтелекту Люсіна;
- Опитувальник рівня співпереживання.

Для методів математико-статистичної обробки були обрані методи дескриптивної статистики, аналіз за критерієм Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз за Спірменом та дисперсійний аналіз.

Перед власне початком емпіричного дослідження були проведені три глибинні інтерв’ю з одним із респондентів з досліджуваної кожної групи. Дані глибинні інтерв’ю мали на меті зібрати потенційно важливу та ключову інформацію з повсякденного життя респондентів, особливо щодо характеру впливу їх професійної діяльності на повсякденну рутину. Також окремо було приділено увагу особливостям їх професій, перевагам та недолікам.

Тривалість інтерв’ю складала приблизно 40-50 хвилин, а більшість питань, що ставилися, були відкритими, аби стимулювати респондентів до більш розгорнутих відповідей.

Прикладами питань, яких торкалися у інтерв’ю можна назвати такі:

1. «Що Ваша робота привносить у Ваше повсякденне життя?»
2. «Які звички у Вашому житті виникли завдяки професії?»
3. «Що стало Вашою рутиною після обрання цієї професії?»
4. «Які переваги дає Ваша професія?»
5. «Які її недоліки та як вони впливають на Ваше життя?»

Результатом проведення глибинних інтерв’ю стало створення авторської анкети для кожної з груп респондентів, яка містила не лише питання щодо демографічних даних (вік та стать респондентів), але й специфічні. Наприклад, до анкети психологів було додано два питання, що стосувалися їх досвіду як власної психотерапії, так і досвіду роботи консультантом, психотерапевтом, або коучем. До анкети другої групи досліджуваних було додане питання щодо наявності у них травм, що були отримані внаслідок тренування або виступу. А в анкеті третьої групи досліджуваних після проведення глибинного інтерв'ю з’явилося питання про наявність активного хобі у досліджуваних.

Таким чином, емпіричне дослідження починалося з заповнення анкети кожною групою досліджуваних. Наступним етапом було заповнення батареї тестів націлених на вимірювання рівня усвідомленості власного тіла, що складали П’ятифакторний опитувальник усвідомленості та Опитувальник інтуїтивного стилю Епстайна. Після цього йшла діагностика рівня емпатії у досліджуваних за допомогою тесту емоційного інтелекту Люсіна та Опитувальника рівня співпереживання.

Також, після проходження діагностичних методик респондентам пропонувалося залишити відгук або поставити питання за допомогою зворотнього зв'язку через електронну пошту.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Відповідно до виділеної у першому розділі проблеми для аналізу зв’язку тілесної рефлексії з емпатією, на початку була сформована вибірка та були виділені параметри, які будуть вимірюватися в процесі емпіричного дослідження. Такими параметрами стали тілесна обізнаність, інтуїтивний стиль мислення, співпереживання, когнітивна та емоційна емпатія.

Вибірка даного емпіричного дослідження складається з чотирьох груп, приблизно рівних за кількістю респондентів, що мали специфіку відповідно до їх професійної приналежності.

Для вимірювання виділених параметрів були обрані відповідні методи, які в свою чергу склали діагностичний інструментарій емпіричного дослідження.

За допомогою Шкали тілесної обізнаності П'ятифакторного опитувальника усвідомленості (FFMQ) був досліджений рівень тілесної рефлексії. Опитувальник інтуїтивного когнітивного стилю Епстайна допоміг виміряти інтуїтивну здатність та схильність до використання інтуїції.

Вимірювання рівня емпатії проводилося за допомогою двох тестів, які в свою чергу відповідали за два різні види емпатії. Так, тест емоційного інтелекту С.Люсіна і його окрема Шкала розуміння емоцій допомогли виміряти рівень когнітивної емпатії, а Опитувальник рівня співпереживання став інструментом для вимірювання рівня емоційної емпатії. Усі чотири діагностичні методики були переведені та адаптовані, а також показали високі значення валідності.

Окрім власне емпіричних методів дослідження були також використані такі теоретичні методи як аналіз, синтез, узагальнення та моделювання.

В результаті проведення тесту Колмагорова-Смірнова було визначено, що не в усіх групах, обраних для дослідження, представлений нормальний розподіл, а тому інструментом статистичного аналізу був обраний непараметричний критерій Спірмена для трьох груп, і критерій Пірсона для групи з нормальним розподілом.

Таким чином при обробці та аналізі отриманих статистичних даних передбачається використання математичних методів, таких як методи дескриптивної статистики, аналіз за критерієм Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз за Спірменом та частотний аналіз.

Загалом підсумовуючи методологічні основи даного дослідження важливо зазначити, що вони відповідають всім заявленим вимогам та завданням, і можуть слугувати надійною базою для дослідження зв’язку між усвідомленнями тілесних відчуттів та переживанням емпатії у людей з різними типам професій.

РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

3.1 Обробка і загальний аналіз результатів емпіричного дослідження

Мета емпіричної частини роботи: дослідження зв’язку емпатії з тілесною рефлексією у різних професійних групах – психологів, танцюристів, офісних працівників та лікарів.

Перед проведенням дослідження були сформульовані такі гіпотези:

1) Чим вищий рівень тілесної рефлексії у досліджуваного, тим більше він демонструватиме рівень розуміння своїх емоцій;

2) Чим більший рівень тілесної рефлексії, тим менше травм було отримано, і тим меншою була серйозність цих травм у досліджуваних, тобто в групі людей, які професійно займаються танцями коливання тілесної усвідомленості можна співставити з травмами, що вони отримували.

3) У групі психологів, серед досліджуваних, що матимуть високу емпатія, буде й більша тілесна усвідомленість.

Досліджувані: 102 фахівця з чотирьох професійних груп, а саме:

1. Група досліджуваних, робота яких пов’язана з хореографією (танцівники та актори театру).

Дана група складалася з 30 досліджуваних, частка жінок – 23, чоловіків, відповідно, -7. Вікова категорія досліджуваних в групі – від 19 до 28 років, середній вік – 22,5.

2. Група досліджуваних, робота яких пов’язана з відсутністю рухової активності та сидячим стилем життя (IT-спеціалісти, фінансисти).

Група складалася з 31 особи, віком від 19 до 32 років. Статевий розподіл такий: жінок – 13, чоловіків – 18.

3. Група психологів.

Дана група складалася з 33 осіб, віком від 19 до 32 років. Частка жінок становила 19 осіб, а чоловіків – 14.

4. Група лікарів,

До даної групи відносились досліджувані, віком від 25 до 37 років. Загальний об’єм групи становив – 8 осіб. Усі досліджувані – жінки.

На першому етапі обробки даних за допомогою авторської анкети (Додаток А) були виділені шкали, які відображають такі змінні:

1) Стать (для кожної групи)

2) Вік (для кожної групи)

3) Наявність досвіду особистої терапії (для групи психологів)

4) Наявність досвіду роботи консультантом (для групи психологів)

5) Наявність травм, отриманих на репетиціях або виступах (для групи танцівників)

За зазначеними у анкеті змінними були отримані такі статистичні дані.

У досліджені взяли участь 102 респондента, серед яких:

1) 63 жінки і 39 чоловіків віком від 19 до 37 років,

2) Серед психологів (33 респондента) – 20 осіб мають досвід особистої терапії, і відповідно 13 досліджуваних не проходили ще особистої терапії.

3) Що стосується власного досвіду консультування у групі психологів, 12 респондентів мали досвід, 21 – не мали його.

4) У групі танцівників, серед 30 респондентів, 22 особи мали травми, і лише 8 – не мали.

Перехресна таблиця

Кількість

		Особиста терапія		
		Ні	Так	Всього
Психологи	Жінки	9	10	19
	Чоловіки	4	10	14
Всього		13	20	33

Таблиця 3.1.1. Показники розподілу наявності досвіду особистої психотерапії за статтю у групі психологів

Таким чином, у групі психологів, розподіл жінок за наявністю та відсутністю досвіду особистої психотерапії майже однаковий (9 і 10 респондентів відповідно). В той же час, серед чоловіків цей розподіл не є рівномірним. Так, у групі психологів, чоловіків, що мали досвід особистої психотерапії у 2,5 рази більше (10), ніж тих, хто не мав такого досвіду (4).

Перехресна таблиця

Кількість

		Досвід роботи терапевтом		Всього
		Ні	Так	
Психологи	Жінки	14	5	19
	Чоловіки	7	7	14
Всього		21	12	33

Таблиця 3.1.2. Показники розподілу наявності досвіду роботи психотерапевтом за статтю у групі психологів.

За даними таблиці 3.1.2 ми бачимо, що серед психологів-чоловіків розподіл за наявністю та відсутністю досвіду роботи психотерапевтом є однаковим (7 і 7), в той час як серед жінок більшість респонденток (14) не мала досвіду роботи психотерапевтом, і лише 5 респонденток мали такий досвід.

Комбінована таблиця Стать * Наявність травм

Кількість

		Наявність травм		
		Ні	Так	Всього
Танцівники	Жінки	5	18	23
	Чоловіки	3	4	7
Всього		8	22	30

Таблиця 3.1.3. Показники розподілу наявності травм за статтю у групі танцівників

Дані таблиці 3.1.3 показують, що більшість жінок танцівниць (18) отримували травми під час репетицій або виступів, і лише 5 респонденток з 23 не травмувалися. Серед чоловіків немає такого очевидного розподілу – з 7 респондентів четверо отримували травми, а троє – ні.

Для подальшого загального аналізу результатів дослідження були проведені відповідні процедури. Так, у кожній групі досліджуваних, окрім групи лікарів, респонденти поділилися на дві групи за віком. Відповідний розподіл представлений у наступних частотних таблицях.

Група психологів

		Частота	Відсотки
Валідні			
Вік	19-25	25	75,8
	26-32	8	24,2
	Всього	33	100,0

Таблиця 3.1.4. Віковий розподіл у групі психологів

Група танцівників

		Частота	Відстоки
Валідні			
Вік	19-23	20	66,6
	24-28	10	33,4
	Всього	30	100,0

Таблиця 3.1.5. Віковий розподіл у групі танцівників

Група ІТ-спеціалістів і фінансистів

		Частота	Відсотки
Валідні			
Вік	19-25	21	67,7
	26-32	10	32,3
	Всього	31	100,0

Таблиця 3.1.6. Віковий розподіл у групі ІТ-спеціалістів і фінансистів.

Проведення такого розподілу для групи лікарів є недоцільним, адже вибірка складається лише з восьми респондентів різних вікових груп.

Таким чином, були розглянуті результати частотних таблиць за демографічними даними з анкет респондентів. Наступними для аналізу будуть взяті дані діагностичних методик разом з даними з анкет респондентів для побудови таблиць сполучення.

Першою для аналізу була взята група психологів. Так, були співставлені такі дані як стать, вік, наявність досвіду особистої терапії, наявність досвіду роботи терапевтом з даними результатів діагностичних методик. За допомогою таблиць сполучення були отримані наступні результати.

Перехресна таблиця

Кількість

		Тілесна рефлексія		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Вік	19-25	13	12	25
	26-32	3	5	8
Всього		16	17	33

Таблиця 3.1.7. Зв’язок між рівнем тілесної рефлексії та віком у групі психологів.

Перехресна таблиця

Кількість

		Інтуїтивний стиль		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Вік	19-25	18	7	25
	26-32	3	5	8
Всього		21	12	33

Таблиця 3.1.8. Зв’язок між рівнем здатності інтуїтивного стилю діяльності та віком у групі психологів.

З наведених вище таблиць ми можемо бачити, що серед психологів віком від 19 до 25 років більше респондентів, що мають високий рівень тілесної рефлексії та здатності до інтуїтивного стиля діяльності, ніж у старшій віковій групі (від 26 до 32 років), у якій більшість респондентів має середній рівень тілесної рефлексії та здатності до інтуїтивного стилю діяльності. Що ж до зв'язку віку психологів та їх здатності до розуміння емоцій, результати дослідження дають такі дані, наведені у наступній таблиці:

Перехресна таблиця

		Розуміння емоцій			
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Всього
Вік	19-25	2	19	4	25
	26-32	3	5	0	8
Всього		5	24	4	33

Таблиця 3.1.9. Зв'язок між рівнем розуміння емоцій та віком у психологів.

Крім того, показник розуміння емоцій складається з двох самостійних показників – рівня розуміння власних емоцій та рівня розуміння чужих емоцій. Так, у групі психологів були отримані цікаві результати за даними показниками у різних вікових групах.

Перехресна таблиця

Кількість

		Розуміння власних емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Вік	19-25	11	14	25
	26-32	7	1	8
Всього		12	21	33

Таблиця 3.1.10. Зв'язок між рівнем розуміння власних емоцій та віком у групі психологів.

Перехресна таблиця

Кількість

		Розуміння чужих емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Вік	19-25	16	9	25
	26-32	2	6	8
Всього		17	16	33

Таблиця 3.1.11. Зв'язок між рівнем розуміння чужих емоцій та віком у групі психологів.

Як ми можемо бачити з таблиць наведених вище, психологи віком від 19 до 25 загалом мають середній рівень розуміння власних емоцій разом з високий рівень розуміння чужих емоцій. В той час, як у другій віковій групі (від 26 до 32 років) все навпаки: розуміння власний емоцій у них на високому рівні, в той час як розуміння чужих на середньому.

Не менш цікаві результати були отриманні після обробки даних за критерієм наявності досвіду особистої психотерапії та досвіду роботи психотерапевтом. Так, серед психологів, що мали досвід особистої психотерапії значно більше респондентів мають високий рівень тілесної рефлексії порівняно з тими, що не мали досвіду особистої психотерапії. Це можна побачити на таблиці 3.1.12.

Перехресна таблиця

Кількість

		Тілесна рефлексія		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Досвід особистої психотерапії	Немає	4	9	13
	Є	12	8	20
Всього		16	17	33

Таблиця 3.1.12. Зв'язок між рівнем тілесної рефлексії та наявністю досвіду особистої психотерапії у групі психологів.

Окрім тілесної рефлексії, з наявністю досвіду особистої психотерапії у групі психологів пов’язані також такі змінні як розуміння емоцій, особливо розуміння чужих емоцій, а також рівень співпереживання.

Перехресна таблиця

		Розуміння емоцій			
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
Досвід особистої психотерапії	Немає	0	11	2	13
	Є	4	13	3	20
Всього		4	24	5	33

Таблиця 3.1.13. Зв’язок між рівнем розуміння емоцій та наявністю досвіду особистої психотерапії у групі психологів.

Так, серед психологів, що мали досвід особистої психотерапії є респонденти, що мають високий рівень розуміння емоцій, порівняно з тими, що не мали такого досвіду та мають у більшості своїй лише середні показники розуміння емоцій. Що стосується розуміння власне чужих емоцій, респонденти, які мали досвід особистої психотерапії за цим показником також випереджають тих, хто не мав відповідного досвіду, що можна побачити з таблиці 3.1.14

Перехресна таблиця

		Розуміння чужих емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Досвід особистої психотерапії	Немає	5	8	13
	Є	12	8	20
Всього			16	33

Таблиця 3.1.14. Зв’язок між рівнем розуміння чужих емоцій та наявністю досвіду особистої психотерапії у групі психологів.

Наступним показником, що має зв’язок з наявністю досвіду особистої психотерапії у психологів є показник рівня співпереживання, що також підтверджує попередні результати, які вказують на те, що у більшості

психологів, які мають досвід особистої психотерапії показник співпереживання є вищим, ніж у тих, хто не має досвіду особистої психотерапії. Такі дані ми можемо побачити з наступної таблиці сполучення:

Перехресна таблиця

		Співпереживання			
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всего
Досвід особистої психотерапії	Немає	9	2	2	13
	Є	13	5	2	20
Всього		22	7	4	30

Таблиця 3.1.15. Зв’язок між рівнем співпереживання та наявністю досвіду особистої психотерапії у групі психологів.

Наступним після наявністю досвіду особистої психотерапії для аналізу зв’язку з емпатією йде наявність досвіду роботи психотерапевтом або консультантом.

Перехресна таблиця

		Розуміння чужих емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всего
Досвід роботи психологом	Немає	13	8	21
	Є	4	8	12
Всього		17	16	33

Таблиця 3.1.16. Зв’язок між рівнем розуміння чужих емоцій та наявністю досвіду роботи психотерапевтом або консультантом у групі психологів.

Так, серед психологів, що не мали досвіду роботи терапевтом набагато більше респондентів мають високий рівень розуміння чужих емоцій, в той час, як психологи, які мають досвід консультування або терапії у більшості своїй мають середній рівень розуміння чужих емоцій. Забігаючи наперед, хочеться

сказати, що такі результати, можуть свідчити про більшу самовпевненість психологів, що ще не мають досвіду роботи, порівняно з працюючими.

Другою групою для аналізу таблиць сполучень була обрана група танцівників. Так, для початку був проведений аналіз за демографічними даними, такими як стать та вік.

Перехресна таблиця

		Тілесна рефлексія		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Стать	Жінки	21	2	23
	Чоловіки	5	2	7
Всього		26	4	30

Таблиця 3.1.17. Показники розподілу рівня тілесної рефлексії за статтю у групі танцівників.

Як ми можемо бачити з наведеної таблиці, більшість танцівниць має високий рівень тілесної рефлексії. Крім того, усі танцівниці та більшість танцівників схильні використовувати інтуїтивний стиль у своїй діяльності, про що свідчить приведена нижче таблиця сполучення:

Перехресна таблиця

		Інтуїтивний стиль діяльності		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
	Жінки	23	0	23
	Чоловіки	6	1	7
Всього		29	1	30

Таблиця 3.1.18. Використання інтуїтивного стилю діяльності за статтю.

Перехресна таблиця

		Розуміння емоцій			
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
	Жінки	9	14	0	23
	Чоловіки	4	2	1	7
Всього			16	1	30

Таблиця 3.1.19. Показники розподілу рівня розуміння емоцій за статтю у групі танцівників.

Таким чином, танцівники мають вищий рівень розуміння емоцій, в той час як танцівниці здебільшого мають середній рівень розуміння емоцій. В той же час, за даними наступної таблиці сполучення, ми можемо бачити, що як танцівниці, так і танцівники мають високі показники розуміння власних емоцій.

Перехресна таблиця

		Розуміння власних емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
	Жінки	17	6	23
	Чоловіки	7	0	7
Всього		24	6	30

Таблиця 3.1.20. Показники розподілу рівня розуміння власних емоцій за статтю у групі танцівників.

Проте за показником співпереживання у групі танцівників жінки мають вищий рівень, в той час як чоловіки здебільшого – середній рівень, про що свідчать дані таблиці сполучення:

Перехресна таблиця

		Співпереживання		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
	Жінки	20	3	23
	Чоловіки	3	4	7
Всього		23	7	30

Таблиця 3.1.21. Показники розподілу рівня співпереживання за статтю у групі танцівників.

Аналіз даних дослідження переживання емпатії за віком у групі танцівників дав такі результати:

Перехресна таблиця

		Співпереживання		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Вік	19-23	16	4	20
	24-28	7	3	10
Всього		23	7	30

Таблиця 3.1.22. Показники розподілу рівня співпереживання за віком у групі танцівників.

Так, більшість танцівників віком від 19 до 23 мають високий рівень співпереживання, порівняно з танцівниками другої вікової групи – від 24 до 28 років.

Також був проведений аналіз таблиць сполучення, побудованих на зв’язку між наявністю або відсутність травмувань отриманих танцівниками під час репетицій або виступів та різними рівнями тілесної рефлексії та емпатії. Так, було встановлено, що переважна більшість танцівників, що мали травмування мають високий рівень тілесної рефлексії, що можна побачити на наступній таблиці сполучення:

Перехресна таблиця

		Тілесна рефлексія		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Наявність травмування	Немає	5	3	8
	Є	21	1	22
Всього		26	4	30

Таблиця 3.1.23. Зв’язок між рівнем тілесної рефлексії та наявністю травмування у групі танцівників.

Проте, незважаючи на високий рівень тілесної рефлексії, танцівники, що мали досвід травмування під час репетицій або виступів, у меншій мірі схильні використовувати свою інтуїцію у житті, порівняно з не травмованими танцівниками.

Перехресна таблиця

		Використання інтуїції		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Наявність травмування	Немає	6	2	8
	Є	3	19	22
Всього		9	21	30

Таблиця 3.1.24. Зв’язок між схильністю до використання інтуїції та наявністю травмування у групі танцівників.

Звичайно, досвід травмування не може не залишити людину байдужим до власного та чужого страждання, що тільки підтвердилося у дослідженні, адже більшість деколи травмованих танцівників має високий рівень співпереживання, в той час як у танцівників, що ні разу не зазнавали травмування, цей показник у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, що ми можемо спостерігати у наступній таблиці сполучення:

Перехресна таблиця

		Співпереживання		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Наявність травмування	Немає	3	5	8
	Є	20	2	22
Всього		23	7	30

Таблиця 3.1.25. Зв’язок між рівнем співпереживання та наявністю травмування у групі танцівників.

Наступною групою для аналізу таблиць сполучень була обрана група офісних працівників, до якої входили переважно фінансисти та IT-спеціалісти. Суттєві результати у даній групі були за розумінням власних та чужих емоцій у різних вікових груп. Так, серед усіх офісних працівників переважає середній рівень розуміння власних та чужих емоцій, проте, порівняно з працівниками віком від 26 до 32 років, серед спеціалістів віком від 19 до 14 років є також респонденти з високим рівнем розуміння власних та чужих емоцій.

Перехресна таблиця

		Розуміння власних емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Вік	19-25	5	16	21
	26-32	0	10	10
Всього		5	26	31

Таблиця 3.1.26. Розподіл рівня розуміння власних емоцій за віком у групі офісних працівників.

Перехресна таблиця

		Розуміння чужих емоцій			
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Всього
Вік	19-25	4	15	2	21
	26-32	0	7	3	10
Всього		4	22	5	33

Таблиця 3.1.27. Розподіл рівня розуміння чужих емоцій за віком у групі офісних працівників.

Останньою малочисельною групою, що брала участь у дослідження є група лікарів. Так, за даними таблиць сполучення, що представлені нижче, ми можемо зробити висновок, що серед лікарів більшість має високі показники розуміння власних та чужих емоцій, а також загальний рівень співпереживання, проте відрізняється низькою схильністю до використання інтуїції.

Перехресна таблиця

		Використання інтуїції		
		Низький рівень	Середній рівень	Всього
Стать	Жінки	6	2	8
Всього		6	2	8

Таблиця 3.1.28. Розподіл рівня розуміння чужих емоцій у групі лікарів.

Перехресна таблиця

		Розуміння власних емоцій		
		Низький рівень	Середній рівень	Всього
Стать	Жінки	7	1	8
Всього		7	1	8

Таблиця 3.1.28. Розподіл рівня розуміння власних емоцій у групі лікарів

Перехресна таблиця

		Розуміння чужих емоцій		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Стать	Жінки	6	2	8
Всього		6	2	8

Таблиця 3.1.29. Розподіл рівня розуміння чужих емоцій у групі лікарів.

Перехресна таблиця

		Співпереживання		
		Високий рівень	Середній рівень	Всього
Стать	Жінки	7	1	8
Всього		7	1	8

Таблиця 3.1.30. Розподіл рівня співпереживання у групі лікарів.

3.2. Аналіз та інтерпретація зв'язку емпатії з тілесною рефлексією у різних професійних групах

Перші ніж розглянути відмінності чотирьох професійних груп та виявити зв'язки між ними, перевіримо заявлені групи на нормальність розподілу. Даний аналіз проводиться за допомогою критерія Колмагорова-Смірнова у статистичній програмі SPSS. Для того, аби дізнатися чи є зв'язок між тілесною рефлексією та рівнем емпатії необхідно провести кореляційний аналіз. Аби обрати критерій кореляції, проводимо перевірку кожної групи вибірки на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова.

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Псих-осознаность	Псих-ИС	Псих-ИИ	Псих-ПСЭ	Псих-ПЧЭ
N		33	33	33	33	33
Параметры нормального распределения[a,b]	Среднее	29,91	34,76	34,12	17,97	24,70
	Среднекв.отклонение	4,939	4,603	5,284	3,972	3,949
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,166	,141	,132	,114	,086
	Положительные	,166	,141	,131	,114	,086
	Отрицательные	-,137	-,111	-,132	-,079	-,084
Статистика критерия		,166	,141	,132	,114	,086
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,022[c]	,094[c]	,155[c]	,200[c,d]	,200[c,d]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Таблиця 3.2.1. Критерій Колмагорова-Смірнова для групи психологів.

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Танц-осознанность	Танц-ИС	Танц-ИИ	Танц-ПСЭ	Танц-ПЧЭ	Танц-сопереживание
N		30	30	30	30	30	30
Параметры нормального распределения[a,b]	Среднее	32,03	38,03	36,53	21,77	25,87	43,13
	Среднекв.отклонение	3,232	3,662	2,623	2,315	3,192	5,970
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,163	,230	,154	,130	,160	,158
	Положительные	,138	,139	,154	,130	,130	,096
	Отрицательные	-,163	-,230	-,093	-,104	-,160	-,158
Статистика критерия		,163	,230	,154	,130	,160	,158
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,042[c]	,000[c]	,068[c]	,200[c,d]	,049[c]	,054[c]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Таблиця 3.2.2. Критерій Колмагорова-Смірнова для групи танцівників.

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Айти-осознанность	Айти-ИС	Айти-ИИ	Айти-ПСЭ	Айти-ПЧЭ	Айти-сопереживание
N		31	31	31	31	31	31
Параметры нормального распределения[a,b]	Среднее	24,48	31,23	26,94	16,77	17,42	26,74
	Среднекв.отклонение	4,234	3,939	4,892	2,825	5,084	7,307
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,147	,171	,122	,113	,167	,121
	Положительные	,147	,171	,083	,113	,167	,121
	Отрицательные	-,124	-,125	-,122	-,094	-,107	-,065
Статистика критерия		,147	,171	,122	,113	,167	,121
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,086[c]	,022[c]	,200[c,d]	,200[c,d]	,028[c]	,200[c,d]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Таблиця 3.2.3. Критерій Колмагорова-Смірнова для групи офісних працівників (ІТ-спеціалістів та фінансистів).

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Док-осознанность	Док-ИС	Док-ИИ	Док-ПСЭ	Док-ПЧЭ	Док-сопереживание
N		8	8	8	8	8	8
Параметры нормального распределения[a,b]	Среднее	23,38	30,13	21,38	22,00	26,25	50,25
	Среднекв.отклонение	4,658	6,151	2,387	3,251	5,800	8,876
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,180	,135	,147	,254	,176	,241
	Положительные	,157	,135	,147	,178	,131	,184
	Отрицательные	-,180	-,123	-,114	-,254	-,176	-,241
Статистика критерия		,180	,135	,147	,254	,176	,241
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200[c,d]	,200[c,d]	,200[c,d]	,137[c]	,200[c,d]	,189[c]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Таблиця 3.2.4. Критерій Колмагорова-Смірнова для групи лікарів.

Як ми бачимо з наведених таблиць, розподіл не є нормальним для трьох груп, а саме психологів, танцівників та офісних працівників, тому для кореляційного аналізу буде використаний критерій Спірмена. В той час, як у групі лікарів розподіл є нормальний, тому можна використовувати для проведення кореляційного аналізу критерій Пірсона.

Таким чином, почнемо розглядати кореляційні зв’язки у кожній групі досліджуваних по черзі. Першою групою для аналізу була обрана група психологів, яка складається з 33 респондентів. Найбільш статистично значущі кореляції були виявлені між такими змінними, що представлені у наступних таблицях кореляції.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Інтуїтивна здатність
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,521**
		Знач. (одностороння)	.	,001
		N	33	33
	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	,521**	1,000
		Знач. (одностороння)	,001	.
		N	33	33

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (одностороння).

Таблиця 3.2.5. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та інтуїтивної здатності у групі психологів.

Так, ми можемо бачити з представленої таблиці існує прямий середній кореляційний зв'язок між рівнем тілесної рефлексії та здатності до інтуїтивного мислення. Загалом, дана кореляція є передбачливою, адже ці два явища взаємопов'язані – чим вища здатність до інтуїтивного мислення, ти кращі показники тілесної рефлексії у групі психологів.

Тому розглянемо далі зв'язок цих двох явищ з емпатією та її складовими.

Дивлячись на таблицю 3.2.6 ми можемо бачити, що тілесна рефлексія має прямий середній зв'язок з рівнем розуміння своїх та чужих емоцій. Тобто, чим вище у психологів розвинена тілесна рефлексія, тим краще вони здатні до розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Розуміння власних емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,417**	,376*
		Знач. (одностороння)	.	,008	,016
		N	33	33	33
	Розуміння власних емоцій	Коефіцієнт кореляції	,417**	1,000	,195
		Знач. (одностороння)	,008	.	,138
		N	33	33	33
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,376*	,195	1,000
		Знач. (одностороння)	,016	,138	.
		N	33	33	33

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (одностороння).

Таблиця 3.2.6. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем розуміння власних та чужих емоцій у групі психологів.

Ключова гіпотеза даного емпіричного дослідження полягає у тому, що існує прямий зв’язок між рівнем тілесної рефлексії та рівнем емпатії. І загалом, представлені вище таблиці кореляції підтверджують цю гіпотезу у групі психологів. Хоча показники розуміння власних та чужих емоцій є складовими емпатії, проте це когнітивні показники, які зазвичай співвідносяться з емоційною регуляцією. Так, ще одним показником рівня емпатії у даному дослідженні є рівень співпереживання, який у свою чергу показав слабкий

прямий зв’язок з рівнем тілесної рефлексії, що ми можемо бачити на наступній таблиці кореляції.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Співпереживання
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,224
		Знач. (одностороння)	.	,211
		N	33	33
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,224	1,000
		Знач. (одностороння)	,211	.
		N	33	33

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (одностороння).

Таблиця 3.2.7. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживання у групі психологів.

Таким чином, ми можемо бачити, що рівень тілесної рефлексії тісно пов’язаний з когнітивною емпатією, що також можна назвати здатністю до емоційної саморегуляції, проте має слабкий зв’язок саме з переживанням емпатії, тобто з її емоційною складовою, або просто емоційною емпатією. Незважаючи на це, поряд з поняттям тілесної рефлексії нерідко використовується поняття «інтуїтивний стиль мислення», тобто такий, що опирається на інтуїтивне пізнання в якості основи для прийняття рішень та дій, та є не просто типом мислення, а особистісною здатністю.

Тому поряд з виявленими зв’язками різної величини між тілесною рефлексією та емпатією, розглянемо виявлений зв’язок інтуїтивного стиля мислення, як особистісної характеристики, та двох його складових – інтуїтивної

здатності та використання інтуїції, з двома видами емпатії – когнітивною та емоційною.

Виявлені кореляційні зв’язки представлені у наступних таблицях.

Кореляції

			Інтуїтивний стиль мислення	Розуміння своїх емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Інтуїтивний стиль мислення	Коефіцієнт кореляції	1,000	,605**	,515**
		Знач. (двостороння)	.	,000	,002
		N	33	33	33
	Розуміння своїх емоцій	Коефіцієнт кореляції	,605**	1,000	,195
		Знач. (двостороння)	,000	.	,276
		N	33	33	33
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,515**	,195	1,000
		Знач. (двостороння)	,002	,276	.
		N	33	33	33

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (двостороння).

Таблиця 3.2.8. Кореляція між рівнем інтуїтивного стиля мислення та рівнями розуміння власних та чужих емоцій у групі психологів.

Так, з наведеної вище таблиці ми можемо бачити, що існує сильний прямий зв’язок між інтуїтивним стилем мислення та розумінням своїх та чужих емоцій, тобто когнітивною емпатією. Таким чином, порівняно з тілесною рефлексією, що більшою мірою залежить від внутрішніх процесів, інтуїтивний

стиль мислення охоплює когнітивну сферу, і тому його зв’язок з когнітивною складовою емпатії – розумінням власних та чужих емоцій, є загалом очікуваним. Проте у групі психологів інтуїтивний стиль мислення має зв’язок не лише з когнітивною емпатією, як ми переконалися раніше, а й з емоційною її складовою – співпереживання. Наявність такого зв’язку ми можемо бачити на наступній таблиці кореляцій.

Кореляції

			Інтуїтивний стиль мислення	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивний стиль мислення	Коефіцієнт кореляції	1,000	,767**
		Знач. (двостороння)	.	,000
		N	33	33
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,767**	1,000
		Знач. (двостороння)	,000	.
		N	33	33

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (двостороння).

Таблиця 3.2.9. Кореляція між рівнем інтуїтивного стиля мислення та рівнем співпереживання у групі психологів.

Дивлячись на представлену таблицю кореляцій, ми бачимо, що між інтуїтивним стилем мислення та рівнем співпереживання існує сильний прямий кореляційний зв’язок. Крім того, є можливість поглянути на зв’язки між складовими інтуїтивного стилю мислення та видами емпатії. Наступні дві таблиці кореляцій покажуть даний зв’язок.

Так, перша розглянута таблиця демонструє наявність сильного прямого зв’язку між інтуїтивною здатністю та розумінням власних емоцій та співпереживанням, а також середній прямий зв’язок з розумінням чужих емоцій.

Кореляції

			Інтуїтивна здатність	Розуміння власних емоцій	Розуміння чужих емоцій	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,669**	,479**	,636**
		Знач. (двостороння)	.	,000	,005	,000
		N	33	33	33	33
	Розуміння власних емоцій	Коефіцієнт кореляції	,669**	1,000	,195	,316
		Знач. (двостороння)	,000	.	,276	,073
		N	33	33	33	33
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,479**	,195	1,000	,498**
		Знач. (двостороння)	,005	,276	.	,003
		N	33	33	33	33
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,636**	,316	,498**	1,000
		Знач. (двостороння)	,000	,073	,003	.
		N	33	33	33	33

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (двостороння).

Таблиця 3.2.10. Кореляція між рівнем інтуїтивної здатності та рівнями розуміння власних та чужих емоцій, і співпереживанням у групі психологів.

Другою характеристикою інтуїтивного стиля мислення є схильність використовувати дану здатність у повсякденному житті. Так, за результатами кореляційного аналізу було виявлено, що у групі психологів існує сильний прямий зв’язок між схильністю до використання інтуїції та рівнем співпереживання, що означає у свою чергу, що чим більше психолог у групі досліджуваних схильний використовувати інтуїцію у повсякденному житті, тим

вище у нього рівень співпереживання. Також був виявлений середній прямий зв’язок між використанням інтуїції та розумінням чужих емоцій.

Кореляції

			Використання інтуїції	Розуміння власних емоцій	Розуміння чужих емоцій	Співпереживання
Ро Спірмена	Використання інтуїції	Коефіцієнт кореляції	1,000	,390*	,522**	,746**
		Знач. (двостороння)	.	,025	,002	,000
		N	33	33	33	33
	Розуміння власних емоцій	Коефіцієнт кореляції	,390*	1,000	,195	,316
		Знач. (двостороння)	,025	.	,276	,073
		N	33	33	33	33
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,522**	,195	1,000	,498**
		Знач. (двостороння)	,002	,276	.	,003
		N	33	33	33	33
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,746**	,316	,498**	1,000
		Знач. (двостороння)	,000	,073	,003	.
		N	33	33	33	33

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима на рівні е 0,01 (двостороння).

Таблиця 3.2.11. Кореляція між рівнем схильності до використання інтуїції та рівнями розуміння власних та чужих емоцій, і співпереживанням у групі психологів.

Зв’язок же між схильністю до використання інтуїцією та розумінням власних емоцій можна назвати середнім. Таким чином, можна дійти висновку, хоча і опосередкованого, що використання інтуїції у повсякденному житті психолога у досліджуваній групі більше направлено на зовнішні стимули і

служать для прийняття рішень щодо дій направлених на інших людей, і в меншій мірі на власний суб'єктивний досвід та емоції.

Далі, для аналізу результатів дослідження було вирішено виділити окремі спостереження з групи психологів за статтю, наявністю досвіду особистої психотерапії та досвіду консультування, аби дізнатися які зв'язки переважають у даних групах серед психологів. Так, першою ознакою, за якою було розділено групу була стать. І як завжди, першими досліджуваними явищами виступали рівень тілесної рефлексії та рівень співпереживання серед жінок психологів.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Співпереживання
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,170
		Знач. (двостороння)	.	,487
		N	19	19
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,170	1,000
		Знач. (двостороння)	,487	.
		N	19	19

Таблиця 3.2.12. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживанням у жінок психологів.

Як ми можемо бачити з таблиці 3.2.12, у групі жінок психологів зв'язок між тілесної рефлексією та співпереживанням є слабким, лише на рівні 0,170. В той же час, у групі чоловіків психологів цей же результат зв'язку складає 0,271 та наближається до показника середнього зв'язку між досліджуваними явищами. Даний результат ми можемо спостерігати у таблиці 3.2.13, наведеній нижче. Таким чином, серед жінок психологів немає статистично значущого зв'язку між внутрішніми тілесними переживаннями та рівнем співпереживання, тоді як серед чоловіків психологів такий зв'язок прослідковується.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Співпереживання
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,271
		Знач. (двостороння)	.	,348
		N	14	14
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,271	1,000
		Знач. (двостороння)	,348	.
		N	14	14

Таблиця 3.2.13. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживанням у чоловіків психологів.

Порівнюючи далі дані за статевою ознакою, були отримані цікаві результати за показниками інтуїтивного стиля мислення та співпереживання. Так, таблиця 3.2.14, приведена нижче, показує наявність сильного кореляційного зв’язку між цими явищами у групі жінок психологів.

Кореляції

			Інтуїтивний стиль мислення	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивний стиль мислення	Коефіцієнт кореляції	1,000	,800**
		Знач. (двостороння)	.	,000
		N	19	19
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,800**	1,000
		Знач. (двостороння)	,000	.
		N	19	19

Таблиця 3.2.14. Кореляція між рівнем схильності до інтуїтивного стиля мислення та рівнем співпереживанням у жінок психологів.

В той же час, у групі чоловіків психологів, зв’язок між інтуїтивним стилем мислення та співпереживанням є також сильним, хоча і не настільки як у групі жінок. Це може бути аргументовано тим, що для жінок почуття співпереживання до інших більше пов’язане з їх стилем мислення, та безпосередньо впливає на їх повсякденні рішення, в той час, як для чоловіків загалом, як ми бачили з частотних таблиць, такий стиль мислення менш характерний. Проте навіть для них співпереживання більше стосується мисленнєвого процесу, аніж внутрішніх тілесних відчуттів.

Такі результати ми можемо бачити з даних представлених у таблиці 3.2.15, розміщеної нижче.

Кореляції

			Інтуїтивний стиль мислення	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивний стиль мислення	Коефіцієнт кореляції	1,000	,633*
		Знач. (двостороння)	.	,015
		N	14	14
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,633*	1,000
		Знач. (двостороння)	,015	.
		N	14	14

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Таблиця 3.2.15. Кореляція між рівнем схильності до інтуїтивного стиля мислення та рівнем співпереживанням у чоловіків психологів.

Наступним кроком кореляційного аналізу було виявлення значимих зв’язків за ознакою наявності досвіду особистої психотерапії. Ключовою парою показників, у яких був виявлений сильний кореляційний зв’язок у обраній групі були рівень тілесної рефлексії та розуміння емоцій, тобто когнітивна емпатія.

Наявну кореляцію ми можемо розглянути на таблиці 3.2.16:

Кореляцій

			Тілесна рефлексія	Розуміння емоцій
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,808**
		Знач. (двостороння)	.	,000
		N	20	20
	Розуміння емоцій	Коефіцієнт кореляції	,808**	1,000
		Знач. (двостороння)	,000	.
		N	20	20

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двосторонняя).

Таблиця 3.2.16. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем розуміння емоцій у психологів, що мали досвід особистої психотерапії.

Як ми можемо бачити з приведеної вище таблиці, серед психологів, що мали досвід особистої психотерапії, чи вищий рівень тілесної рефлексії, тим краще вони розуміють емоції, тобто тим вищий у них рівень когнітивної емпатії. В той же час, серед психологів, що не мали досвіду особистої психотерапії такого зв’язку не спостерігається взагалі.

Кореляцій

			Тілесна рефлексія	Розуміння емоцій
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,152
		Знач. (двостороння)	.	,619
		N	13	13
	Розуміння емоцій	Коефіцієнт кореляції	,152	1,000
		Знач. (двостороння)	,619	.

N	13	13

Таблиця 3.2.16. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем розуміння емоцій у психологів, що не мали досвіду особистої психотерапії.

Наступним показником, за яким ми аналізуємо групу психологів є наявність досвіду роботи консультантом, або психотерапевтом.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Розуміння емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,746**	,783**
		Знач. (двостороння)	.	,005	,003
		N	12	12	12
	Розуміння емоцій	Коефіцієнт кореляції	,746**	1,000	,970**
		Знач. (двостороння)	,005	.	,000
		N	12	12	12
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,783**	,970**	1,000
		Знач. (двостороння)	,003	,000	.
		N	12	12	12

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Таблиця 3.2.16. Кореляція між рівнем тілесної рефлексії, рівнем розуміння емоцій та рівнем розуміння чужих емоцій у психологів, що мали досвід роботи консультантом або психотерапевтом.

Так, з наведеної вище таблиці, ми можемо бачити високі кореляційні зв’язки між розглянутими явищами. Таким чином, серед психологів, що мали досвід роботи за фахом, високий рівень тілесної рефлексії сильно пов’язаний з рівнем когнітивної емпатії та, особливо, з рівнем розуміння чужих емоцій. Також у даній досліджуваній групі високий рівень співпереживання пов’язаний зі схильністю до використання інтуїтивного мислення у повсякденному житті. Знову ж таки, цей зв’язок є прямим та високим, на рівні 0, 87. Це в черговий раз

підтверджує наявність певної залежності між інтуїтивним мисленням та рівнем співпереживання.

Кореляції

			Схильність до використання інтуїції	Співпереживання
Ро Спірмена	Схильність до використання інтуїції	Коефіцієнт кореляції	1,000	,870**
		Знач. (двостороння)	.	,000
		N	12	12
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,870**	1,000
		Знач. (двостороння)	,000	.
		N	12	12

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Таблиця 3.2.17. Кореляція між схильністю до використання інтуїції та рівнем співпереживання у психологів, що мали досвід роботи консультантом або психотерапевтом.

Завершити аналіз результатів дослідження за групою психологів необхідно перевіркою однієї з гіпотез даного емпіричного дослідження. Звучить дана гіпотеза так : «У групі психологів, серед досліджуваних, що матимуть високу емпатію, буде й більша тілесна рефлексія». Для перевірки даної гіпотези, було відібрано психологів, що мають високі показники за рівнем емпатії та були виведені частотні таблиці за результатами оцінки рівня тілесної рефлексії.

Тілесна рефлексія

		Частота	Відсотки
Валідні	Високий рівень	12	54,5

	Середній рівень	10	45,5
	Всього	22	100,0

Таблиця 3.2.18 Частотна таблиця за рівнями тілесної рефлексії серед психологів з високим рівнем емпатії

Так, як ми бачимо, серед 22 психологів з високий рівнем емпатії більшість (12) мають також високий рівень тілесної рефлексії, і ще 10 – середній рівень.

Розглянемо також, розподіл рівнів тілесної рефлексії у психологів з середнім та, відповідно, низьким рівнями емпатії.

Тілесна рефлексія

		Частота	Відсотки
Валідні	Середній рівень	6	85,7
	Високий рівень	1	14,3
	Всього	7	100,0

Таблиця 3.2.19 Частотна таблиця за рівнями тілесної рефлексії серед психологів з середнім рівнем емпатії

Виходячи з даних таблиці 3.2.19, ми бачимо, що серед психологів з середнім рівнем емпатії більшість має такий самий середній рівень і тілесної рефлексії, і лише один респондент – високий рівень тілесної рефлексії разом з середнім рівнем емпатії.

Тілесна рефлексія

		Частота	Відсотки
Валідні	Середній рівень	4	100,0
	Всього	4	100,0

Таблиця 3.2.20 Частотна таблиця за рівнями тілесної рефлексії серед психологів з низьким рівнем емпатії.

Другою групою, що буде піддаватися статистичному аналізу, є група танцівників, яка складається з 30 респондентів. Оскільки в даній групі відсутній нормальний розподіл за критерієм Колмагорова-Смірнова, ми будемо використовувати критерій Спірмена при проведенні кореляційного аналізу.

Так, перша статистично значуща кореляція була отримана між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживання, емоційної емпатії.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Співпереживання
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,371*
		Знач. (двостороння)	.	,044
		N	30	30
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,371*	1,000
		Знач. (двостороння)	,044	.
		N	30	30

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Таблиця 3.2.21 Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживання у групі танцівників.

Як ми можемо бачити з наведеної таблиці кореляції у групі танцівників існує прямий середній зв’язок між рівнем тілесної рефлексії та рівнем емпатії, тобто чим вищим є здатність до тілесної рефлексії, тим вищий рівень співпереживання у респондентів даної групи.

Даний зв’язок є передбачуваним, проте розглянемо кожний аспект цих двох явищ детальніше. Так, емпатія має також когнітивну складову, яка виражається у розумінні емоцій, безпосередньо своїх та інших людей. Так само, поряд з поняттям тілесної рефлексії стоїть поняття інтуїтивного стиля

мислення, яке хоч і є ширшим, проте у своїх методах спирається саме на тілесний відгук.

Розглядаючи таблицю 3.2.22, приведену нижче, ми можемо бачити, що в групі танцівників, рівень тілесної рефлексії має обернений середній зв'язок з розумінням власних та чужих емоцій. Так, порівнюючи цей результат з даними у групі психологів, можна зробити висновок, що на відміну від психологів, у танцівників відчуття власного тіла та зв'язку з ним не пов'язане з когнітивним аспектом емпатії.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Розуміння своїх емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,460*	-,285
		Знач. (двостороння)	.	,011	,127
		N	30	30	30
	Розуміння своїх емоцій	Коефіцієнт кореляції	-,460*	1,000	,054
		Знач. (двостороння)	,011	.	,777
		N	30	30	30
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	-,285	,054	1,000
		Знач. (двостороння)	,127	,777	.
		N	30	30	30

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Таблиця 3.2.22 Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнями розуміння власних та чужих емоцій у групі танцівників.

Не менш цікаві результати були отримані при аналізі кореляцій між рівнем тілесної рефлексії та складовими інтуїтивного стиля мислення, а саме інтуїтивної здатності та схильності до використання інтуїції у повсякденному житті.

Так, у групі танцівників присутній прямий середній зв'язок між рівнем тілесної рефлексії та інтуїтивною здатністю. Тобто, чим вищий у танцівників рівень тілесної рефлексії, тим краще в них розвинена інтуїція. Проте разом з тим, у групі існує обернений середній зв'язок між рівнем тілесної рефлексії та схильністю до використання інтуїції у повсякденному житті. Таким чином, чим вищий рівень тілесної рефлексії у танцівників, тим менше вони схильні довіряти та використовувати у своїх рішеннях та діях інтуїції. Отримані кореляції ми можемо побачити на представленій нижче таблиці.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Інтуїтивна здатність	Схильність до використання інтуїції
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,372*	-,359
		Знач. (двостороння)	.	,043	,051
		N	30	30	30
	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	,372*	1,000	,075
		Знач. (двостороння)	,043	.	,694
		N	30	30	30
	Схильність до використання інтуїції	Коефіцієнт кореляції	-,359	,075	1,000
		Знач. (двостороння)	,051	,694	.

	N	30	30	30

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Таблиця 3.2.23 Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та показниками інтуїтивного стиля мислення у групі танцівників.

Аналізуючи отримані вище кореляційні зв’язки, цікаво дізнатися як співставляються між собою поняття когнітивної та емоційної емпатії у групі танцівників та чи є взагалі між ними зв’язок.

Провівши кореляційний аналіз рівня співпереживання та рівнів розуміння власних та чужих емоцій, були отримані наступні результати. У групі танцівників існує середній прямий зв’язок між рівнем співпереживання та рівнем розуміння чужих емоцій та обернений середній зв’язок з розумінням своїх емоцій. Тобто, чим вищий у танцівників рівень співпереживання, тим краще вони розуміють чужі емоцій, і разом з тим гірше розуміють власні емоційні реакції. Дані кореляційні зв’язки продемонстровані у таблиці 3.2.24, що представлена нижче.

Кореляції

			Співпереживання	Розуміння своїх емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,271	,239
		Знач. (двостороння)	.	,147	,203
		N	30	30	30
	Розуміння своїх емоцій	Коефіцієнт кореляції	-,271	1,000	,054
		Знач. (двостороння)	,147	.	,777
		N	30	30	30
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,239	,054	1,000
		Знач. (двостороння)	,203	,777	.

	N	30	30	30

Таблиця 3.2.24 Кореляція між рівнем співпереживання та показниками когнітивної емпатії у групі танцівників.

Після проведення кореляційного аналізу загалом за всією групою танцівників, слід розділити групу за різними ознаками, що дасть більш розгорнуту картину досліджуваних явищ. Так, перш за все, був проведений кореляційний аналіз за статевою ознакою, який виявив специфіку зв'язків тілесної рефлексії з емпатією у танцівників та танцівниць відповідно.

Виходячи з даних таблиці 3.2.25 приведеної нижче, серед жінок танцівниць спостерігається сильний прямий зв'язок між рівнем тілесної рефлексії та рівнем емоційної емпатії, співпереживання. В той же час, зв'язок між цими ж явищами у чоловіків танцівників не був виявлений, хоча показник кореляції є від'ємним, проте значення не є статистично значущим. Це можна побачити на таблиці 3.2.26, представленої нижче.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Співпереживання
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,609*
		Знач. (двостороння)	.	,013
		N	23	23
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,609*	1,000
		Знач. (двостороння)	,013	.
		N	23	23

Таблиця 3.2.25 Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживання у жінок танцівниць.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Співпереживання
Ро Спірмена	Тілесна рефлексія	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,036
		Знач. (двостороння)	.	,939
		N	7	7
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	-,036	1,000
		Знач. (двостороння)	,939	.
		N	7	7

Таблиця 3.2.26 Кореляція між рівнем тілесної рефлексії та рівнем співпереживання у чоловіків танцівників.

Таким чином, ми бачимо, що у жінок танцівниць переживання емпатії тісно пов’язане з тілесними відчуттями та тілесною рефлексією. В той час як у чоловіків, не спостерігається такого зв’язку загалом. Також у групі жінок танцівниць можна виокремити наявність середнього прямого кореляційного зв’язку між інтуїтивною здатністю та співпереживанням. Так, чим вищий рівень інтуїції у жінок танцівниць, тим більше вони схильні до співпереживання.

Кореляції

			Інтуїтивна здатність	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,444*
		Знач. (двостороння)	.	,034
		N	23	23

	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,444*	1,000
		Знач. (двостороння)	,034	.
		N	23	23

Таблиця 3.2.27 Кореляція між рівнем інтуїтивної здатності та рівнем співпереживання у жінок танцівниць.

Разом з тим, цікаві результати за показником інтуїтивної здатності спостерігаються в групі чоловіків танцівників. Так, наприклад, у них наявні сильний прямий кореляційний зв'язок з розумінням чужих емоцій, та слабкий кореляційний зв'язок з розумінням власних емоцій.

Кореляції

			Інтуїтивна здатність	Розуміння власних емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,194	,566
		Знач. (двостороння)	.	,677	,185
		N	7	7	7
	Розуміння власних емоцій	Коефіцієнт кореляції	,194	1,000	,280
		Знач. (двостороння)	,677	.	,542
		N	7	7	7
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,566	,280	1,000
		Знач. (двостороння)	,185	,542	.
		N	7	7	7

Таблиця 3.2.28 Кореляція між рівнем інтуїтивної здатності та рівнями розуміння власних та чужих емоцій у чоловіків танцівників.

Таким чином, у чоловіків інтуїтивна здатність направлена в більшій мірі на розуміння емоцій оточуючих, але при цьому існує відмінність між здатністю до інтуїтивного мислення та схильністю його використовувати.

Кореляції

			Використання інтуїції	Розуміння власних емоцій	Розуміння чужих емоцій
Ро Спірмена	Використання інтуїції	Коефіцієнт кореляції	1,000	,524	,364
		Знач. (двостороння)	.	,228	,423
		N	7	7	7
	Розуміння власних емоцій	Коефіцієнт кореляції	,524	1,000	,280
		Знач. (двостороння)	,228	.	,542
		N	7	7	7
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,364	,280	1,000
		Знач. (двостороння)	,423	,542	.
		N	7	7	7

Таблиця 3.2.29 Кореляція між рівнем схильності до використання інтуїції та рівнями розуміння власних та чужих емоцій у чоловіків танцівників.

Крім вищезазначених зв’язків когнітивної емпатії з інтуїтивною здатністю, у чоловіків танцівників спостерігаються також подібні зв’язки з схильністю до використання інтуїції. Так, у представленій групі наявний сильний прямий зв’язок між схильністю до використання інтуїції та розумінням власних емоцій, а також середній прямий зв’язок з розумінням чужих емоцій. Тобто можна припустити, що чоловіки танцівники частіше використовують свою інтуїтивну здатність для розуміння власних емоцій, аніж чужих. Крім того, у чоловіків танцівників спостерігається також сильна кореляція рівня співпереживання з розумінням чужих емоцій, та обернена середня кореляція з розумінням власних емоцій. Це ще один приклад того, що серед чоловіків танцівників поширеним є низький рівень розуміння власних емоцій, що йде поряд з досить високими показниками за критерієм розуміння емоцій інших людей.

Наступною ознакою, за якою ми будемо проводити аналіз у групі танцівників є наявність досвіду травмування під час тренувань або виступів. З цією ознакою пов’язана також висунута гіпотеза даного емпіричного

дослідження, яка стосується припущення, що чим більший рівень тілесної рефлексії у танцівника, тим менше травм у нього було. Для перевірки даної гіпотези, було відібрано танцівників, що мають високі показники за рівнем тілесної рефлексії та були виведені частотні таблиці за критерієм наявності або відсутності травмування у досвіді танцівників.

Наявність травмування

		Частота	Відсотки
Валідні	Не було	5	19,2
	Були	21	80,8
	Всього	26	100,0

Таблиця 3.2.30 Розподіл наявності травмування у танцівників з високим рівнем тілесної рефлексії.

Наявність травмування

		Частота	Відсотки
Валідні	Не було	3	75,0
	Були	1	25,0
	Всього	4	100,0

Таблиця 3.2.31 Розподіл наявності травмування у танцівників з середнім рівнем тілесної рефлексії

Беручи до уваги дані, представлені у таблицях 3.2.30 та 3.2.31, ми можемо дійти висновку, що наша гіпотеза не підтвердилася. Так, серед 26 танцівників, які мають високий рівень тілесної рефлексії 21 респондент (80,8%) мали травмування у своєму танцювальному досвіді, і лише 5 з них (19,2%) не мали. В свою чергу, серед танцівників із середнім рівнем тілесної рефлексії у 3 респондентів не було травмувань, і лише у 1 танцівника – були.

Таким чином, можна дійти висновку, що навпаки, на противагу нашій гіпотезі, більшість танцівників, що мають високу тілесну рефлексію мали

травмування у своєму досвіді, і лише невелика кількість не мала їх. Можна зробити припущення, що саме наявність досвіду травмувань загартовує танцівників та стимулює до більш дбайливого відношення до власного тіла, що в свою чергу призводить до збільшення рівня тілесної рефлексії.

Також можна поглянути на розподіл рівнів співпереживання серед танцівників, що мали травмування. Ці дані представлені у таблиці нижче.

Співпереживання

		Частота	Відсотки
Валідні	Високий рівень	20	90,9
	Середній рівень	2	9,1
	Всього	22	100,0

Таблиця 3.2.32 Розподіл рівня співпереживання у танцівників, що мали досвід травмування під час тренувань або виступів

Як ми можемо бачити з наведеної вище таблиці, з 22 танцівників, що мали досвід травмування 20 (90,9%) мають високий рівень співпереживання, і 2 респонденти (9,1%), які мають середній рівень.

Третя група досліджуваних, аналіз та інтерпретацію якої буде проведений, складається з 31 офісного працівника зайнятого переважно в IT-сфері або фінансах.

Оскільки попередня перевірка даної групи на нормальність розподілу за критерієм Колмагорова-Смірнова виявила відсутність нормального розподілу, то для кореляційного аналізу був використаний критерій Спірмена.

Кореляції

			Інтуїтивний стиль мислення	Розуміння чужих емоцій	Співпереживання
Ро Спір	Інтуїтивний стиль	Коефіцієнт кореляції	1,000	,790**	,633**
		Знач. (одностороння)	.	,000	,000

мен	мислення	N	31	31	31
а	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,790**	1,000	,656**
		Знач. (одностороння)	,000	.	,000
		N	31	31	31
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,633**	,656**	1,000
		Знач. (одностороння)	,000	,000	.
		N	31	31	31

Таблиця 3.2.33 Кореляція між інтуїтивним стилем мислення, рівнем розуміння чужих емоцій та співпереживанням у офісних працівників.

Представлена вище таблиця кореляцій показує наявний сильний прямий зв'язок між схильністю до інтуїтивного стилю мислення та розумінням чужих емоцій і рівнем співпереживання. Так, чим більше офісні працівники схильні до інтуїтивного стилю мислення, тим краще вони розуміють емоції інших людей і співпереживають їм.

Тим не менш, статистично значущих зв'язків між тілесною рефлексією та емпатією у групі офісних працівників виявлено не було.

Розглянемо детальніше наявні кореляційні зв'язки у групі офісних працівників розділених за статевою ознакою.

Кореляції

			Тілесна рефлексія	Розуміння чужих емоцій	Співпереживання
Ро	Тілесна	Коефіцієнт	1,000	,386	,271
Спі	рефлексія	кореляції			
рм		Знач.	.	,096	,185
ена		(одностороння)			
		N	13	13	13

	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,386	1,000	,065
		Знач. (одностороння)	,096	.	,417
		N	13	13	13
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,271	,065	1,000
		Знач. (одностороння)	,185	,417	.
		N	13	13	13

Таблиця 3.2.34 Кореляція між рівнем тілесної рефлексії, рівнем розуміння чужих емоцій та співпереживанням у жінок офісних працівниць.

Як ми можемо бачити з наведеної таблиць, хоч загалом кореляцій між тілесною рефлексією та емпатією у групі офісних працівників не було знайдемо, проте серед жінок, що працюють в офісі середній прямий зв'язок між цими явищами був виявлений. Тобто, чим вищий у офісних працівниць рівень тілесної рефлексії, тим краще вони розуміють чужі емоції та тим більше схильні до співпереживання.

Крім того, сильний прямий кореляційний зв'язок був виявлений між інтуїтивною здатністю офісних працівниць та їх рівнем співпереживання. Даний зв'язок показаний у наступній таблиці кореляцій.

Кореляції

			Інтуїтивна здатність	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,697**
		Знач. (одностороння)	.	,004
		N	13	13
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,697**	1,000
		Знач. (одностороння)	,004	.

N	13	13

Таблиця 3.2.35 Кореляція між рівнем інтуїтивної здатності та співпереживанням у жінок офісних працівниць.

Що стосується чоловічої групи офісних працівників, серед них не було знайдено статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем тілесної рефлексії та емпатією, проте ми можемо спостерігати за зв'язками між інтуїтивним стилем мислення та емпатією.

Так само, як і у групі жінок, чоловіки, що працюють в офісі мають високі прямі кореляційні зв'язки між інтуїтивною здатністю та розумінням чужих емоцій, а також співпереживанням, що показано у наступній таблиці кореляцій.

Кореляції

			Інтуїтивна здатність	Розуміння чужих емоцій	Співпереживання
Ро Спірмена	Інтуїтивна здатність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,631**	,551**
		Знач. (одностороння)	.	,002	,009
		N	18	18	18
	Розуміння чужих емоцій	Коефіцієнт кореляції	,631**	1,000	,940**
		Знач. (одностороння)	,002	.	,000
		N	18	18	18
	Співпереживання	Коефіцієнт кореляції	,551**	,940**	1,000
		Знач. (одностороння)	,009	,000	.
		N	18	18	18

Таблиця 3.2.36 Кореляція між рівнем інтуїтивної здатності, розумінням чужих емоцій та співпереживанням у чоловіків офісних працівників.

Останньою групою, що була піддана кореляційному аналізу була група лікарів, яка складалася з 8 респондентів жіночої статі. За критерієм

Колмагорова-Смірнова розподіл у групі лікарів є нормальним, тому для кореляційного аналізу був обраний критерій Пірсона.

Кореляції

		Тілесна рефлексія	Інтуїтивна здатність	Використання інтуїції
Тілесна рефлексія	Кореляцій Пірсона	1	,387	-,451
	Знач. (одностороння)		,172	,131
	N	8	8	8
Інтуїтивна здатність	Кореляцій Пірсона	,387	1	,230
	Знач. (одностороння)	,172		,292
	N	8	8	8
Використання інтуїції	Кореляцій Пірсона	-,451	,230	1
	Знач. (одностороння)	,131	,292	
	N	8	8	8

Таблиця 3.2.37 Кореляція між тілесною рефлексією та рівнем інтуїтивної здатності і схильністю до використання інтуїції у групі лікарів.

Як ми бачимо з наведеної вище таблиці, серед групи лікарів існує середній прямий зв’язок між тілесною рефлексією та інтуїцією, а також середній обернений зв’язок, між тілесною рефлексією та схильністю до використання інтуїції. Тобто, чим вищий у лікарів рівень тілесної рефлексії, тим більш розвинена у низ інтуїція, проте тим менше вони схильні нею користуватися у повсякденному житті.

Також, за результатами кореляційного аналізу, було виявлено, що у групі лікарів є сильний кореляційний зв’язок між тілесною рефлексією та рівнем розуміння чужих і співпереживанням.

Кореляція

		Тілесна рефлексія	Розуміння чужих емоцій	Співпереживання
Тілесна рефлексія	Кореляцій Пірсона	1	,578	,675*
	Знач. (одностороння)		,067	,033
	N	8	8	8

Розуміння чужих емоцій	Кореляцій Пірсона	,578	1	,495
	Знач. (одностороння)	,067		,106
	N	8	8	8
Співпереживання	Кореляцій Пірсона	,675*	,495	1
	Знач. (одностороння)	,033	,106	
	N	8	8	8

Таблиця 3.2.38 Кореляція між тілесною рефлексією та рівнем розуміння чужих емоцій та співпереживанням у групі лікарів.

Таким чином, чим вищий рівень тілесної рефлексії у лікарів, тим краще вони розуміють чужі емоції та більше схильні до співпереживання. Крім того, як ми бачимо з таблиці 3.2.39, чим вища схильність у лікарів до використання інтуїції, тим краще вони розуміють чужі емоцій, і в той же час гірше розуміють свої.

Кореляції

		Використання інтуїції	Розуміння власних емоцій	Розуміння чужих емоцій
Використання інтуїції	Кореляцій Пірсона	1	-,350	,302
	Знач. (одностороння)		,198	,234
	N	8	8	8
Розуміння власних емоцій	Кореляцій Пірсона	-,350	1	-,470
	Знач. (одностороння)	,198		,120
	N	8	8	8
Розуміння чужих емоцій	Кореляцій Пірсона	,302	-,470	1
	Знач. (одностороння)	,234	,120	
	N	8	8	8

Таблиця 3.2.39 Кореляція між схильністю до використання інтуїції та рівнем розуміння власних та чужих емоцій у групі лікарів.

Кореляції

		Використання інтуїції	Співпереживання
Використання інтуїції	Кореляцій Пірсона	1	-,443
	Знач. (одностороння)		,136
	N	8	8
Співпереживання	Кореляцій Пірсона	-,443	1
	Знач. (одностороння)	,136	
	N	8	8

Таблиця 3.2.40 Кореляція між схильністю до використання інтуїції та рівнем співпереживання у групі лікарів.

Як ми бачимо з представленої вище таблиці, у лікарів існує середній обернений зв’язок між схильністю до використання інтуїції та рівнем співпереживанням. Тобто, чим більше лікарі схильні використовувати інтуїцію в повсякденному житті, тим менший рівень співпереживання вони проявляють.

Отримані результати стосовно інтуїтивного стиля мислення та орієнтації на співпереживання та розуміння емоцій оточуючих, є передбачливими для групи лікарів. По-перше, сама професія передбачає меншу довіру до інтуїтивних здібностей, по-друге, саме ця вибірка лікарів працює у дитячому медичному центрі, а отже від їх професійної діяльності залежить здоров’я дітей.

Проте ми не можемо робити загальні висновки про лікарів як професійну групу, адже наша вибірка складалася лише з 8 лікарів дитячого профілю.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

В результаті проведеної статистичної обробки із отриманого раніше масиву даних було визначені прямі та обернені кореляційні зв'язки високої, середньої та малої сили із шкалами загальних сукупних показників методик, що входять до переліку батареї тестів, а також окремих шкал. В зв'язку із тим, що згідно із даними перевірки критерієм Колмагорова-Смірнова в окремих шкалах нормального розподілу не спостерігалося, методом статистичної обробки даних був обраний непараметричний критерій Спірмена для трьох досліджуваних груп з чотирьох і для останньої групи з нормальним розподілом був обраний критерій Пірсона.

Згідно із отриманими даними був виявлений статистично значущий зв'язок слабкої та середньої сили (залежно від досліджуваної групи) між тілесною рефлексією (до цих шкал відносяться шкала «Тілесної обізнаності» П'ятифакторного опитувальника усвідомленості, сукупна шкала «Інтуїтивний стиль мислення» С. Епстайна) та схильністю до емпатії (шкали «Розуміння емоцій» тесту емоційного інтелекту Люсіна та Опитувальник рівня співпереживання).

У групі психологів був виявлений середній кореляційний зв'язок тілесної рефлексії із когнітивною емпатією та слабкий зв'язок з емоційною емпатією (співпереживанням). Крім того дана група характеризується сильним зв'язком інтуїтивного стилю мислення з емпатією (як когнітивною, так і емоційною). Також були виявлені сильні кореляційні зв'язки між тілесною рефлексією та когнітивною емпатією, тобто розумінням своїх та чужих емоцій, у групі психологів, що мали досвід своєї особистої психотерапії та в групі практикуючих психологів. Даний зв'язок показує пряму залежність напряму даної професійної діяльності з досліджуваними явищами.

У свою чергу у групі респондентів, чия професійна діяльність пов'язана з хореографією був виявлений середній зв'язок тілесної рефлексії з емоційною емпатією та розумінням чужих емоцій і обернений середній зв'язок з

розумінням своїх емоцій. Таким чином, танцівники та актори театру, які мають сильний зв'язок зі своїм тілом схильні також до розуміння емоцій інших людей і співпереживання їм, проте мають слабке уявлення про власні емоційні реакції. Такий результат можна пояснити направленістю представників даної групи у своїй професійній діяльності у більшій мірі на інших людей – своїх партнерів по сцені та глядачів, і в меншій мірі – на власні переживання. Крім того, професіям, що входять до даної групи зазвичай притаманний суперницький та змагальний настрій, що закладається з самого початку професійного шляху. Цікаво також, що серед жінок даної групи був виявлений сильний зв'язок між тілесною рефлексією та емоційною емпатією, в той час як серед чоловіків статистично значущого зв'язку не було виявлено. Проте ми не можемо стверджувати, що саме впливає на дані показники - їх професійна діяльність чи особистісні характеристики – вроджені чи набуті.

Групою з прогнозовано низьким рівнем тілесної рефлексії була група офісних працівників, яка переважно складалися з фінансистів, банківських працівників та IT-спеціалістів. Загалом у даній групі статистично значущих кореляційних зв'язків між тілесною рефлексією та емпатією не було виявлено. Проте середній зв'язок між досліджуваними явищами був виявлений серед жінок даної групи. Таким чином, озираючись на кореляційні зв'язки, що були виявлені у жінок інших груп, можна стверджувати, що такі явища як тілесна рефлексія та емоційна емпатія у більшій мірі притаманні жінкам, незалежно від професійної групи, до якої вони належать.

Нарешті останньою досліджуваною групою були лікарі, які хоча і зважаючи на свою малу чисельність, показали найсильніший кореляційний зв'язок порівняно з іншими групами між тілесною рефлексією та рівнем розуміння чужих емоцій і співпереживанням.

Результати даного емпіричного дослідження дали змогу також перевірити висунуті на його початку гіпотези. Так, загальна гіпотеза дослідження стверджувала про наявність зв'язку між тілесною рефлексією та емпатією, і загалом у трьох професійних групах дана гіпотеза знайшла своє підтвердження.

В свою чергу підтвердилася також і друга гіпотеза даного дослідження, яка базувалася на припущенні, що серед психологів з високим рівнем емпатії буде й вищою здатність до тілесної рефлексії.

Проте, гіпотеза, яка мала на меті показати зв’язок між високим рівнем тілесної рефлексії та відсутністю досвіду травмування у групі респондентів, професія яких пов’язана з хореографією, не підтвердилася. Більше того, виявлений зв’язок був протилежним. У більшості респондентів, що мають сильний зв’язок з власним тілом був досвід травмування під час тренувань або безпосередньо виступів.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеної роботи повною мірою були досягнуті усі поставлені задачі, що дозволило зробити наступні висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз сформував цілісне уявлення про феномен тілесної рефлексії як явище, що є показником зрілої особистості і який можна розвивати протягом життя людини. Зокрема гіпотеза соматичного маркера Антоніо Дамасіо направлена на розуміння нейробіологічної основи зв'язку тіла та емоцій і їх вплив на процес прийняття рішень, а Лоуренс Барсалу та його послідовники-розглядали зв'язок «тіло-розум» як ключовий шлях, через який ми сприймаємо та обробляємо інформацію з навколишнього середовища.

2. Продовженням розробленої раніше гіпотези соматичного маркера є теорія втіленого пізнання, і її окрема складова – втілені емоцій. І хоча дані припущення та теорії не нові, адже ще Вільям Джеймс акцентував увагу на тому, що тілесні стани породжують емоційні реакції, і це є взаємозалежним процесом, за останні два десятиліття розробка та проведення досліджень цієї проблематики зростає. Результатам такого вивчення стала полівагальна теорія Стівена Порджеса, яка разом з вище згаданими гіпотезами та теоріями складає підґрунтя для розуміння такого процесу, як тілесна рефлексія та показує роль, яку грає у цьому процесі емоційна регуляція.

3. З огляду на проаналізований теоретичний матеріал була висунута загальна гіпотеза дослідження, яка стверджує наявність статистично значущого зв'язку між тілесної рефлексією та емпатією.

4. Задача розробки методологічної моделі була реалізована через відповідний дизайн емпіричного дослідження, який включав в себе розподіл досліджуваної вибірки на чотири групи за критерієм належності до професійної сфери, застосування чотирьох методик для вимірювання рівня тілесної рефлексії та емпатії, а також анкети для отримання демографічних даних й специфічних показників професійної приналежності. Таким чином, були

досліджені такі параметри, як тілесна рефлексія, інтуїтивний стиль мислення, когнітивна та емоційна емпатія.

5. Ми виявили середній кореляційний зв’язок між тілесною рефлексією та емпатією у людей, які мають психологічну підготовку. При цьому, ми побачили вплив наявності досвіду особистої психотерапії та роботи консультантом або психотерапевтом на зростання сили зв’язку між тілесною рефлексією та емпатією. Ми також підтвердили гіпотезу про схильність психологів з високий рівнем емпатії до кращого контакту зі своїм тілом, що виражається у високій тілесній рефлексії.

У людей з високим рівнем тілесної рефлексії наявний середній кореляційний зв’язок між усвідомленістю власних тілесних відчуттів та емпатією, ми виявили їх схильність проявляти розуміння у більшій мірі до чужих емоцій, аніж своїх. Гіпотеза про наявність зв’язку між рівнем тілесної рефлексії та відсутністю досвіду травмування не підтвердилася Ми припускаємо, що саме травматичний досвід призводить до уважнішого ставлення до власного тіла та його потреб. У людей з низьким рівнем тілесної рефлексії відсутній статистично значущий зв’язок між досліджуваними явищами.

Наявна висока кореляція між тілесною рефлексією та емоційною емпатією у людей, які мають медичну підготовку, додає аргументів на користь припущення про вплив професійної направленості на якість взаємозв’язку «тіло-розум».

6. Існує позитивний зв’язок між рефлексією тілесних відчуттів та емпатією, який демонструє важливу роль усвідомлення внутрішніх станів нашого організму у процесах соціального пізнання. Це може слугувати поштовхом для розробки корекційних програм, що будуть базуватися на розвитку тілесної рефлексії, наприклад, у дітей з РАС, які мають проблеми з соціальним пізнанням, в тому числі, з емпатією. Підтвердження гіпотези щодо кращого усвідомлення власного тіла серед психологів з високим рівнем емпатії дає можливість казати про те, що дану закономірність можна брати до уваги

майбутнім психологам та психотерапевтам, які бажають краще розуміти інших людей, та йти до цього через краще розуміння власних внутрішніх процесів.

Спростування нашої гіпотези про високий рівень тілесної рефлексії серед артистів, які не мали досвіду травмувань, і підтвердження контр-гіпотези наштовхує на думку, що негативний досвід тілесних відчуттів не зупиняє процес втіленого пізнання, а навпаки стимулює розвиток тілесної рефлексії, що в майбутньому обертається довірою до свого тіла та дбайливішим ставленням до нього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Allais, M. (1953). Le comportement de l'homme rationnel devant le risque: critique des postulats et axiomes de l'école américaine. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 503-546.

2. Amiez, C., Procyk, E., Honore, J., Sequeira, H., & Joseph, J. P. (2003). Decision-making and electrodermal skin conductance responses in the monkey. *Exp. Brain Res*, *149*, 267-275.

3. Baer, R. (Ed.). (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. New Harbinger Publications.

4. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 125-143.

5. Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *11*(3), 191-206.

6. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27- 45.

7. Bain, D. (2013). What makes pains unpleasant?. *Philosophical Studies*, *166*(1), 69-89.

8. Balázs, K. (2017). The narrative mind. Embodied narratives in the light of conceptualization hypotheses. Ostium, (4).

9. Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of autism and developmental disorders*, *34*(2), 163-175.

10. Barsalou, L. W. (2008). Grounded cognition. *Annu. Rev. Psychol.*, *59*, 617-645.

11. Bechara, A., & Damasio, A. R. (2005). The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision. *Games and economic behavior*, *52*(2), 336-372.

12. Bechara, A., Damasio, H., Damasio, A. R., & Lee, G. P. (1999). Different contributions of the human amygdala and ventromedial prefrontal cortex to decision-making. *Journal of neuroscience*, *19*(13), 5473-5481.

13. Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. R. (2005). The Iowa Gambling Task and the somatic marker hypothesis: some questions and answers. *Trends in cognitive sciences*, *9*(4), 159-162.

14. Bennett, D. S., Bendersky, M., & Lewis, M. (2005). Antecedents of emotion knowledge: Predictors of individual differences in young children. *Cognition & emotion*, *19*(3), 375-396.

15. Bornemann, B., & Singer, T. (2017). Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training. *Psychophysiology*, *54*(3), 469-482.

16. Bornemann, B., Herbert, B. M., Mehling, W. E., & Singer, T. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in psychology*, *5*, 1504.

17. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.

18. Brugger, P., Lenggenhager, B., & Giummarra, M. J. (2013). Xenomelia: a social neuroscience view of altered bodily self-consciousness. *Frontiers in Psychology*, *4*, 204.

19. BU, W., & WANG, H. (2020). Embodied Emotion: A New Direction for Embodied Cognition. Philosophy, 10(8), 511-516.

20. Cameron, O. G. (2001). Interoception: the inside story—a model for psychosomatic processes. *Psychosomatic medicine*, *63*(5), 697-710.

21. Carter, C., & Tranel, D. (2012). Mind–Body Interactions. In *Primer on the Autonomic Nervous System* (pp. 295-299). Academic Press.

22. Cebolla, A., Miragall, M., Palomo, P., Llorens, R., Soler, J., Demarzo, M., ... & Baños, R. M. (2016). Embodiment and body awareness in meditators. *Mindfulness*, *7*(6), 1297-1305.

23. Chick, C. F., Pardo, S. T., Reyna, V. F., & Goldman, D. A. (2017). Decision making (individuals).

24. Craig, A. D., & Craig, A. D. (2009). How do you feel--now? The anterior insula and human awareness. *Nature reviews neuroscience*, *10*(1).

25. Crone, E. A., Somsen, R. J., Beek, B. V., & Van Der Molen, M. W. (2004). Heart rate and skin conductance analysis of antecendents and consequences of decision making. *Psychophysiology*, *41*(4), 531-540.

26. Damasio, A. R. (2006). *Descartes' error*. Random House.

27. Damasio, A. R., Tranel, D., Damasio, H., Levin, H., Eisenberg, H., & Benton, A. (1991). Frontal lobe function and dysfunction.

28. de Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. *Assessment*, *19*(2), 187-197.

29. Decety, J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental neuroscience*, *32*(4), 257-267.

30. Dunn, B. D., Dalgleish, T., & Lawrence, A. D. (2006). The somatic marker hypothesis: A critical evaluation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *30*(2), 239-271.

31. Dunn, B. D., Galton, H. C., Morgan, R., Evans, D., Oliver, C., Meyer, M., ... & Dalgleish, T. (2010). Listening to your heart: How interoception shapes emotion experience and intuitive decision making. *Psychological science*, *21*(12), 1835-1844.

32. Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, *51*(1), 665-697.

33. Emanuelsen, L., Drew, R., & Köteles, F. (2015). Interoceptive sensitivity, body image dissatisfaction, and body awareness in healthy individuals. *Scandinavian journal of psychology*, *56*(2), 167-174.

34. Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., ... & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in psychology*, *6*, 763.

35. Fisher, S. (1973). *Body consciousness: You are what you feel*. Prentice-Hall.

36. Friedman, M., & Savage, L. J. (1948). The utility analysis of choices involving risk. *Journal of political Economy*, *56*(4), 279-304.

37. Fuchs, T. (2009). Embodied cognitive neuroscience and its consequences for psychiatry. *Poiesis & Praxis*, *6*(3-4), 219-233.

38. Galbusera, L., & Fuchs, T. (2013). Embodied understanding: Discovering the body from cognitive science to psychotherapy. *Mind Italia, V*, 1-6.

39. Gallese, V., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition. *Trends in cognitive sciences*, *8*(9), 396-403.

40. García-Cordero, I., Esteves, S., Mikulan, E. P., Hesse, E., Baglivo, F. H., Silva, W., ... & Sedeño, L. (2017). Attention, in and out: scalp-level and intracranial EEG correlates of interoception and exteroception. *Frontiers in neuroscience*, *11*, 411.

41. Gibson, J. J. (2014). *The ecological approach to visual perception: classic edition*. Psychology Press.

42. Gjelsvik, B., Lovric, D., & Williams, J. M. G. (2018). Embodied cognition and emotional disorders: Embodiment and abstraction in understanding depression. Journal of experimental Psychopathology, 9(3), pr-035714.

43. Glenberg, A. M., Witt, J. K., & Metcalfe, J. (2013). From the revolution to embodiment: 25 years of cognitive psychology. *Perspectives on psychological science*, *8*(5), 573-585.

44. Goldstein, T. R., & Bloom, P. (2010). The effects of acting training on theory of mind, empathy, and emotion regulation. *Unpublished doctoral dissertation, Boston College*.

45. Golubev, A. M., & Dorosheva, E. A. (2018). PSYCHOMETRICAL CHARACTERISTICS AND APPLIED FEATURES OF A RUSSIAN VERSION OF

FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (FFMQ). *SIBIRSKIY PSIKHOLOGICHESKIY ZHURNAL-SIBERIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, (69), 46-68.

46. Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 107-133.

47. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

48. Hanley, A. W., Mehling, W. E., & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of psychosomatic research*, *99*, 13-20.

49. Hardy, B. W. (2020). Embodied Cognition in Communication Science. Communication Theory.

50. Hartelius, G. (2020). SOMATIC PHENOMENOLOGY. The Art and Science of Embodied Research Design: Concepts, Methods and Cases, 87.

51. Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2014). Attenuated interoceptive sensitivity in overweight and obese individuals. *Eating behaviors*, *15*(3), 445-448.

52. James, W. (1894). Discussion: The physical basis of emotion. *Psychological review*, *1*(5), 516.

53. Kabat-Zinn, J., Siegel, D., Hanh, T. N., & Kornfield, J. (2011). *The mindfulness revolution: Leading psychologists, scientists, artists, and meditation teachers on the power of mindfulness in daily life*. Shambhala Publications.

54. Kauppinen, A. (2014). Empathy, emotion regulation, and moral judgment.

55. Keenan, J. P., Wheeler, M. A., Gallup Jr, G. G., & Pascual-Leone, A. (2000). Self-recognition and the right prefrontal cortex. *Trends in cognitive sciences*, *4*(9), 338-344.

56. Kikyo, H., Ohki, K., & Miyashita, Y. (2002). Neural correlates for feeling-of-knowing: an fMRI parametric analysis. Neuron, 36(1), 177-186.

57. Klein, C. (2015). *What the body commands: The imperative theory of pain*. MIT Press.

58. Kosonogov, V. (2014). The psychometric properties of the Russian version of the empathy Quotient.

59. Larson, R. W., & Brown, J. R. (2007). Emotional development in adolescence: What can be learned from a high school theater program?. *Child development*, *78*(4), 1083-1099.

60. Lee, W. K., Lin, C. J., Liu, L. H., Lin, C. H., & Chiu, Y. C. (2020). Recollecting Cross-Cultural Evidences: Are Decision Makers Really Foresighted in Iowa Gambling Task?. *Frontiers in Psychology*, *11*.

61. Liu, C. Where is the Embodiment Effect? The Hierarchical Access Priority Model (Doctoral dissertation, Department of Psychology, School of Social Sciences, Tsinghua University, Beijing, China, 100084).

62. Long, H. (2020). Bridging Ecological Rationality, Embodied Emotion and Neuroeconomics: Insights from the Somatic Marker Hypothesis. Frontiers in Psychology, 11, 1028.

63. Long, H. (2020). Bridging Ecological Rationality, Embodied Emotion and Neuroeconomics: Insights from the Somatic Marker Hypothesis. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1028.

64. Ludmer, R., Dudai, Y., & Rubin, N. (2011). Uncovering camouflage: amygdala activation predicts long-term memory of induced perceptual insight. *Neuron*, *69*(5), 1002-1014.

65. Maia, T. V., & McClelland, J. L. (2004). A reexamination of the evidence for the somatic marker hypothesis: what participants really know in the Iowa gambling task. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *101*(45), 16075-16080.

66. Marzoli, D., Palumbo, R., Di Domenico, A., Penolazzi, B., Garganese, P., & Tommasi, L. (2011). The relation between self-reported empathy and motor identification with imagined agents. *PLoS One*, *6*(1), e14595.

67. Mata, R., Pachur, T., Von Helversen, B., Hertwig, R., Rieskamp, J., & Schooler, L. (2012). Ecological rationality: a framework for understanding and aiding the aging decision maker. *Frontiers in Neuroscience*, *6*, 19.

68. Michalak, J., Burg, J., & Heidenreich, T. (2012). Don't forget your body: Mindfulness, embodiment, and the treatment of depression. *Mindfulness*, *3*(3), 190-199.

69. Miller, L. C., Murphy, R., & Buss, A. H. (1981). Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*(2), 397–406.

70. Miller, M. D. (2018). Entangled predictive brain: emotion, prediction and embodied cognition.

71. Mou, C. (2021). A Study of Embodiment and Its Relations with Body Awareness and Empathy.

72. Mul, C. L., Stagg, S. D., Herbelin, B., & Aspell, J. E. (2018). The feeling of me feeling for you: Interoception, alexithymia and empathy in autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *48*(9), 2953-2967.

73. Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, *17*(1), 138-149.

74. Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *science*, *316*(5827), 1002-1005.

75. Niedenthal, P. M., Winkielman, P., Mondillon, L., & Vermeulen, N. (2009). Embodiment of emotion concepts. *Journal of personality and social psychology*, *96*(6), 1120.

76. Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, *9*(5), 242-249.

77. Oliver, L. D., Vieira, J. B., Neufeld, R. W., Dziobek, I., & Mitchell, D. G. (2018). Greater involvement of action simulation mechanisms in emotional vs cognitive empathy. *Social cognitive and affective neuroscience*, *13*(4), 367-380.

78. Oosterwijk, S., & Barrett, L. F. (2014). Embodiment in the construction of emotion experience and emotion understanding. *Routledge handbook of embodied cognition. New York: Routledge*, 250-260.

79. Osumi, T., & Ohira, H. (2010). The positive side of psychopathy: Emotional detachment in psychopathy and rational decision-making in the ultimatum game. *Personality and individual differences*, *49*(5), 451-456.

80. Osypiuk, K., Thompson, E., & Wayne, P. M. (2018). Can Tai Chi and Qigong postures shape our mood? Toward an embodied cognition framework for mind-body research. Frontiers in human neuroscience, 12, 174.

81. Pauen, M. (2006). Emotion, decision, and mental models. In *Advances in Psychology* (Vol. 138, pp. 173-188). North-Holland.

82. Paulus, M. P., & Stein, M. B. (2006). An insular view of anxiety. *Biological psychiatry*, *60*(4), 383-387.

83. Petracca, E. (2020). Two and a half systems: The sensory-motor system in dual-process judgment and decision-making. Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics, 13(1), 1.

84. Pietrzak, T., Lohr, C., Jahn, B., & Hauke, G. (2017). Embodying Cognition in Cognitive Behavioral Therapy.

85. Pietrzak, T., Lohr, C., Jahn, B., & Hauke, G. (2018). Embodied Cognition and the Direct Induction of Affect as a Compliment to Cognitive Behavioural Therapy. Behavioral Sciences, 8(3), 29.

86. Pollatos, O., & Ferentzi, E. (2018). Embodiment of emotion regulation. In Embodiment in Psychotherapy (pp. 43-55). Springer, Cham.

87. Poppa, T., & Lecture, A. C. G. (2017). Somatic Marker Hypothesis.

88. Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological psychology*, *74*(2), 116-143.

89. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.

90. Preuschoff, K., Quartz, S. R., & Bossaerts, P. (2008). Human insula activation reflects risk prediction errors as well as risk. *Journal of Neuroscience*, *28*(11), 2745-2752.

91. Ropar, D., Greenfield, K., Smith, A. D., Carey, M., & Newport, R. (2018). Body representation difficulties in children and adolescents with autism may be due to delayed development of visuo-tactile temporal binding. *Developmental cognitive neuroscience*, *29*, 78-85.

92. Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Posner, M. I. (2007). Executive attention and effortful control: Linking temperament, brain networks, and genes. *Child development perspectives*, *1*(1), 2-7.

93. Schmalzl, L., Powers, C., & Henje Blom, E. (2015). Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework. *Frontiers in human neuroscience*, *9*, 235.

94. Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in cognitive sciences*, *17*(11), 565-573.

95. Shapiro, L. (2019). Embodied cognition. Routledge.

96. Shonstrom, E. (2020). The Wisdom of the Body: What Embodied Cognition Can Teach Us about Learning, Human Development, and Ourselves. Rowman & Littlefield Publishers.

97. Shusterman, R. (2008). *Body consciousness: A philosophy of mindfulness and somaesthetics*. Cambridge University Press.

98. Spackman, M. P., & Miller, D. (2008). Embodying emotions: What emotion theorists can learn from simulations of emotions. *Minds and machines*, *18*(3), 357-372.

99. Sullivan, M. B., Erb, M., Schmalzl, L., Moonaz, S., Noggle Taylor, J., & Porges, S. W. (2018). Yoga therapy and polyvagal theory: The convergence of traditional wisdom and contemporary neuroscience for self-regulation and resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*, *12*, 67.

100. Suzuki, A., Hirota, A., Takasawa, N., & Shigemasu, K. (2003). Application of the somatic marker hypothesis to individual differences in decision making. *Biological psychology*, *65*(1), 81-88.

101. Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological science*, *19*(4), 324-328.

102. TenHouten, W. D. (2016). Embodied Feeling and Reason in Decision-Making: Assessing the Somatic-Marker Hypothesis. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad, 8(20), 87-97.

103. Thielscher, A., & Pessoa, L. (2007). Neural correlates of perceptual choice and decision making during fear–disgust discrimination. *Journal of Neuroscience*, *27*(11), 2908-2917.

104. Thompson, E. (2010). *Mind in life*. Harvard University Press.

105. Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in brain research*, *247*, 273-304.

106. Tomb, I., Hauser, M., Deldin, P., & Caramazza, A. (2002). Do somatic markers mediate decisions on the gambling task?. *Nature neuroscience*, *5*(11), 1103-1104.

107. Tsakiris, M., & De Preester, H. (Eds.). (2018). *The interoceptive mind: from homeostasis to awareness*. Oxford University Press.

108. Turner, P. (2016). Embodied Cognition. In HCI Redux (pp. 55-73). Springer, Cham.

109. Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *science*, *185*(4157), 1124-1131.

110. van den Hurk, P. A., Giommi, F., Gielen, S. C., Speckens, A. E., & Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *63*(6), 1168-1180.

111. van Elk, M., & Blanke, O. (2011). The relation between body semantics and spatial body representations. *Acta psychologica*, *138*(3), 347-358.

112. Van't Wout, M., Kahn, R. S., Sanfey, A. G., & Aleman, A. (2006). Affective state and decision-making in the ultimatum game. *Experimental brain research*, *169*(4), 564-568.

113. Verdejo-Garcia, A., Clark, L., & Dunn, B. D. (2012). The role of interoception in addiction: a critical review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *36*(8), 1857-1869.

114. Verweij, M., Senior, T. J., Domínguez D, J. F., & Turner, R. (2015). Emotion, rationality, and decision-making: how to link affective and social neuroscience with social theory. *Frontiers in neuroscience*, *9*, 332.

115. Villemure, C., Čeko, M., Cotton, V. A., & Bushnell, M. C. (2014). Insular cortex mediates increased pain tolerance in yoga practitioners. *Cerebral cortex*, *24*(10), 2732-2740.

116. Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford press.

117. Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 1-18.

118. Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic bulletin & review*, *9*(4), 625-636.

119. Wilson, V. E., Peper, E., & Gibney, K. H. (2004). The 'Aha'experience with somatics: Demonstrating mind and body unity. *Somatics*, *14*(2), 4-7.

120. Winkielman, P., Coulson, S., & Niedenthal, P. (2018). Dynamic grounding of emotion concepts. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373(1752), 20170127.

121. Winkielman, P., Niedenthal, P., Wielgosz, J., Eelen, J., & Kavanagh, L. C. (2015). Embodiment of cognition and emotion.

122. Wong, H. Y. (2017). 14 In and Out of Balance. *The Subject's Matter: Self-Consciousness and the Body*, 311.

123. Xolocotzin, U. (Ed.). (2017). *Understanding emotions in mathematical thinking and learning*. Academic Press.

124. Голубев, А. М., & Дорошева, Е. А. (2018). Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности. *Сибирский психологический журнал*, (69).

125. Канеман, Д., Словик, П., & Тверски, А. (2005). Принятие решений в неопределённости: правила и предубеждения.

126. Леонтьев, Д., Овчинникова, Е., Рассказова, Е., & Фам, А. (2021). *Психология выбора*. Litres.

127. Лобель, Т. (2014). *Теплая чашка в холодный день: Как физические ощущения влияют на наши решения*. Альпина Паблишер.

128. Медведева, Т. И., Ениколопова, Е. В., & Ениколопов, С. Н. (2013). Гипотеза соматических маркеров Дамасио и игровая задача (IGT): обзор. Психологические исследования. *Психологические исследования: электронный научный журнал*, *6*(32), 10-10.

129. Сапольски, Р. (2015). Психология стресса. *СПб.: Питер*.

130. Сапольски, Р. (2018). *Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки*. Альпина Паблишер.

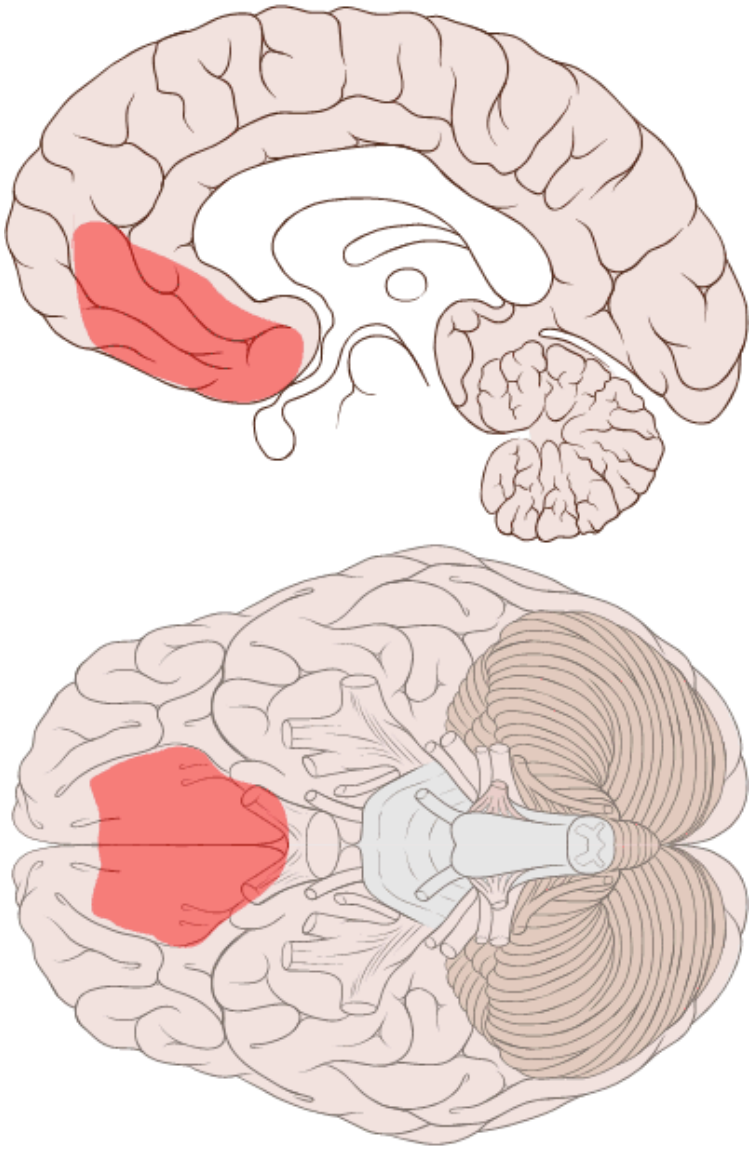
131. Сапольски, Р. (2018). *Кто мы такие? Гены, наше тело, общество*. Альпина Паблишер.

132. Сапольски, Р. (2020). Игры тестостерона и другие вопросы биологии поведения. *М.: Альпина нон-фикшн*.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Вентромедіальна префронтальна кора (вмПФК)



ДОДАТОК Б

П’ятифакторний опитувальник усвідомленості. Стимульний матеріал

Инструкция. Пожалуйста, оцените свою степень согласия с каждым утверждением по шкале: 1 – никогда или очень редко; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – часто; 5 – очень часто или всегда.

№ п\п	Утверждения	Никогда или очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто или всегда
1	Когда я иду, я сознательно обращаю внимание на ощущения движения моего тела					
2	Я умею находить слова, чтобы описать свои чувства					
3	Я критикую себя за беспричинные или неуместные эмоции					
4	Я воспринимаю свои чувства и эмоции, не погружаясь в размышления по их поводу					
5	Когда я чем-то занимаюсь, в моей голове возникают посторонние мысли, и я легко отвлекаюсь					
6	Когда я принимаю душ или ванну, я внимательно прислушиваюсь к ощущениям воды на моем теле					
7	Я могу легко выразить словами свое мнение, свои убеждения и ожидания					
8	Я не сосредоточиваюсь на том, что делаю, потому что мечтаю или переживаю о чем-то либо отвлекаюсь каким-то еще образом					
9	Я осознаю свои чувства, не погружаясь в них					
10	Я говорю себе, что не должен испытывать чувства так, как испытываю сейчас					
11	Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, эмоции, телесные ощущения					
12	Мне трудно выразить свои мысли словами					
13	Я легко отвлекаюсь					
14	Я считаю, что некоторые мои мысли бывают неправильными или плохими, и мне не следует думать таким образом					
15	Я обращаю внимание на свои ощущения, такие как ветер в моих волосах или солнце на моем лице					
16	Мне трудно подобрать правильные слова, чтобы выразить свои чувства к тому, что меня окружает					
17	Я оцениваю, хороши ли мои мысли или плохи					

№ п\п	Утверждения	Никогда или очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто или всегда
18	Мне трудно быть сосредоточенным на том, что происходит в настоящий момент					
19	Когда появляются мысли или образы, внушающие беспокойство, я отстраняюсь от них и мысленно отмечаю их присутствие, не позволяя им овладеть мною					
20	Я замечаю окружающие меня звуки, такие как тиканье часов, щебет птиц или шум проезжающих машин					
21	В сложной ситуации я могу отсрочить немедленную эмоциональную реакцию и не думать о ней в этот момент					
22	Мне трудно описать возникающие в моем теле ощущения, потому что я не могу подобрать правильные слова					
23	Мне кажется, я действую «на автомате», не особо осознавая, что именно я делаю					
24	Я быстро успокаиваюсь, когда меня что-то расстраивает					
25	Я говорю себе, что не должен думать так, как думаю сейчас					
26	Я обращаю внимание на запахи и ароматы					
27	Даже если я очень сильно расстроен, я могу выразить словами свое состояние					
28	Я выполняю дела быстро, не будучи в действительности сосредоточенным на каждом из них					
29	Когда у меня возникают расстраивающие меня мысли или образы, я в состоянии осознать их, не реагируя на них					
30	Я думаю, что некоторые мои эмоции плохие или неуместные и я не должен их испытывать					
31	Я замечаю визуальные элементы в природе или искусстве, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и теней					
32	Для меня естественно выражать словами свои впечатления					
33	Когда у меня возникают расстраивающие меня мысли или образы, я отмечаю их присутствие и позволяю им уйти					
34	Я выполняю работу или задания автоматически, не задумываясь о том, что делаю					
35	Когда у меня возникают беспокоящие меня мысли или образы, я сужу о себе хорошо или плохо в зависимости от их содержания					

№ п\п	Утверждения	Никогда или очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто или всегда
36	Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и мое поведение					
37	Обычно я могу подробно описать то, что я чувствую в данный момент					
38	Я ловлю себя на том, что занимаюсь делами не сосредоточенно					
39	Я осуждаю себя, когда мне приходят в голову абсурдные идеи					

Ключи.
Шкала «наблюдение»: сумма баллов по пунктам 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36.
Шкала «описание»: 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37 (R – обратные баллы: 1 в 5, 2 в 4, 4 в 2, 5 в 1).
Шкала «осознанная активность»: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R (в редактированном варианте пункт 28 исключен из расчета суммарного балла).
Шкала «безоценочное отношение к опыту»: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R.
Шкала «нереагирование»: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33 (в редактированном варианте пункт 4 исключен из расчета суммарного балла).
Суммарные показатели рассчитываются как суммы баллов по пяти (четырем) шкалам.

ДОДАТОК В

Утверждение	Вовсе не соответствует	В основном не соответствует	Не уверен(а)	В основном соответствует	Очень соответствует
1. Если бы я полагался на своё инстинктивное чувство, то я бы часто делал ошибки					
2. Я, как правило, не полагаюсь на помощь чувств при принятии решений					
3. Что касается доверия людям, я обычно могу положиться на своё внутреннее чутьё					
4. Я люблю полагаться на собственные интуитивные впечатления					
5. Я убеждён, что стоит доверять собственным предчувствиям					
6. Я полагаю, что глупо принимать важные решения, основываясь на ощущениях					
7. Я подозреваю, что мои предчувствия оправдываются и не оправдываются одинаково часто					
8. Я бы не хотел зависеть от кого-то, кто считает, что он или она обладает интуицией					
9. Обычно я могу почувствовать, когда человек прав или неправ, даже если я не могу объяснить, откуда я это знаю					
10. Я часто следую своим инстинктам, когда выбираю, как поступить					
11. Мои скоропалительные					

выводы, наверное, не столь хороши, как у большинства людей					
12. Мне не нравятся ситуации, в которых я вынужден полагаться на интуицию					
13. Я доверяю своим первоначальным впечателениям о людях					
14. Я не думаю, что полагаться на интуицию во время принятия важных решений - это хорошая идея					
15. У меня не очень хорошо развита интуиция					
16. Я считаю, что бывают ситуации, когда приходится полагаться на свою интуицию					
17. Инстинктивные чувства обычно помогают мне находить решения жизненных проблем					
18. Я склонен выбирать те действия, которые мне подсказывает сердце					
19. Я практически никогда не ошибаюсь, когда в поисках ответа прислушиваюсь к своим сокровенным предчувствиям					
20. Интуиция может быть очень полезным способом решения проблем					

ДОДАТОК Г

Тест емоційного інтелекту С.Люсіна. Стимульний матеріал

№ п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда				

	они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими				

	переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

ДОДАТОК Д

Стимульний матеріал Опитувальника рівня співпереживання

№	Утверждение	Совершенно согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Совершенно не согласен
1	Я легко могу сказать, хочет ли человек вступить в разговор.				
2	Мне больше нравятся животные, чем люди.				
3	Я стараюсь следить за новыми веяниями.				
4	Мне тяжело объяснять другим что-то, в чём я хорошо разбираюсь, если они не поняли это с первого раза.				
5	Обычно я вижу сны по ночам.				
6	Мне очень нравится заботиться о других людях.				
7	Я предпочитаю сам решать свои затруднения, а не обсуждать их с другими.				
8	Я плохо понимаю, как нужно поступать в том или ином случае в общении.				
9	Я лучше всего чувствую себя с утра.				
10	Люди часто говорят мне, что я захожу слишком далеко, отстаивая свою точку зрения в разговоре.				
11	Я не слишком переживаю, если опаздываю на встречу с другом.				
12	Дружба и отношения слишком сложны, и я предпочитаю не уделять им особого внимания в своей жизни.				
13	Я бы никогда не нарушил закон, даже самый незначительный.				
14	Зачастую мне трудно судить, является ли какой-то поступок грубым или вежливым.				
15	В разговоре я, как правило, сосредотачиваюсь на своих				

	собственных мыслях, а не на том, о чём бы мог думать мой слушатель.				
16	Мне больше нравятся розыгрыши, чем устные шутки.				
17	Я живу скорее сегодняшним днём, чем завтрашним.				
18	В детстве я любил разрезать червей, чтобы посмотреть, что произойдёт.				
19	Я быстро понимаю, когда кто-то говорит одно, а подразумевает другое.				
20	В целом, у меня твёрдые убеждения в отношении нравственности.				
21	Иногда мне сложно понять, что расстраивает других.				
22	Я легко могу поставить себя на место другого.				
23	Я думаю, что вежливость - главное, чему родитель может научить ребёнка.				
24	Я люблю совершать поступки в порыве чувств.				
25	Я хорошо предсказываю чувства других.				
26	Я быстро подмечаю, когда кто-то чувствует себя неловко и неуютно в обществе других людей.				
27	Если я говорю что-то, что обижает другого, то это его дело, а не моё.				
28	Если кто-то спросит, нравится ли мне его причёска, я отвечу честно, даже если она мне не нравится.				
29	Я не всегда понимаю, почему кто-то обижается на какое-либо замечание.				
30	Люди часто говорят мне, что я непредсказуемый.				
31	Мне нравится быть в центре				

	внимания в каком-либо обществе.				
32	Я не сильно расстраиваюсь, когда кто-то другой плачет.				
33	Мне нравится беседовать о политике.				
34	Я достаточно прямой в разговоре, что другие иногда принимают за грубость, хотя я веду себя так ненамеренно.				
35	Обычно в общении я не чувствую себя смущённым.				
36	Другие люди говорят мне, что я хорошо понимаю, что они чувствуют и думают.				
37	Когда я разговариваю с людьми, разговор чаще строится на их переживаниях, а не моих.				
38	Я расстраиваюсь, если вижу животное, испытывающее боль.				
39	Я могу принимать решения вне зависимости от чувств других.				
40	Я не могу расслабиться, пока не выполню все дела, которые собрался выполнить за день.				
41	Я легко могу сказать, с любопытством или скукой меня слушают, когда я говорю.				
42	Я расстраиваюсь, когда вижу страдания людей в новостных передачах.				
43	Друзья часто рассказывают мне о своих переживаниях, так как считают, что я понимающий человек.				
44	Я чувствую, что начинаю навязываться, даже если мой собеседник не говорит этого.				
45	Я часто завожу себе новое увлечение, затем оно мне наскучивает, и я перехожу на что-то другое.				

46	Мне часто говорят, что я часто захожу далеко, когда дразню кого-то.				
47	Я слишком нервный, чтобы кататься на американских горках.				
48	Другие часто говорят мне, что я бесчувственный, хотя я не понимаю, почему.				
49	Когда я вижу новичка в каком-либо окружении, мне кажется, что он сам должен приложить усилие для того, чтобы влиться в это окружение.				
50	Обычно я неэмоционален, когда смотрю кино.				
51	Я люблю порядок в повседневных делах и часто составляю список обязанностей на день.				
52	Я могу легко и без раздумий настроиться на то чувство, которое переживает другой человек.				
53	Я не люблю рисковать.				
54	Я легко могу понять, о чём хочет поговорить другой человек.				
55	Я вижу, когда кто-то прячет свои истинные чувства.				
56	Перед принятием решений я всегда взвешиваю все за и против.				
57	Я не продумываю тщательно, как вести себя в обществе.				
58	Я легко предсказываю, как поведёт себя другой человек.				
59	Я эмоционально втягиваюсь в неурядицы моих друзей.				
60	Я всегда могу по достоинству оценить мнение другого человека, даже если я и не согласен с ним.				