

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ
ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»

з напрямку «Психологія»

Студентки ОР Бакалавр

4 курсу, 1 групи

Шваб Дарини Олександрівни

Науковий керівник:

Асистент кафедри загальної психології

Предко Вікторія Володимирівна

Робота захищена _____ 2022 р.

Допустити до захисту в ДЕК Кафедра
психології розвитку Протокол № від

Завідувач кафедри:

Доцент кафедри загальної психології

Кандидат психологічних наук,

Юрчинська Ганна Кирилівна

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМПАТІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	6
1.1. Емпатія як психологічний феномен.....	6
1.1.1. Види та рівні емпатії.....	
1.1.2. Емоційний інтелект як основна передумова розвитку емпатії.....	13
1.1.3. Психологічне значення емпатії в життєдіяльності особистості.....	15
1.2. Психологічний зміст поняття життєстійкість	22
1.3. Психологічний взаємозв'язок життєстійкості та емпатії особистості.....	23
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	25
2.1. Планування дослідження та характеристика вибірки.....	25
2.2. Обґрунтування підбраного методичного забезпечення.	27
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	43
Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	
Дослідження	
Дослідження	
Висновки до розділу 3.....	53

ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	

...

ВСТУП

Актуальність роботи. Війни та світові катастрофи об'єднують народ у групи та дружні колективи, в яких кожний учасник має змогу та шанс на своє виживання. В даній роботі представлені феномени емпатії, а також її зв'язок з життєстійкістю (від англ. *hardiness*), на прикладі людей, які разом переживають катастрофу в Україні, діляться своїми емоційними станами з іншими, що в свою чергу допомагає стати сильнішими їм та їхнім родинам. Люди завжди надають підтримку своїм близьким, в чому вони показують своє небайдуже ставлення не тільки до своїх близьких, але й до оточення, де проявляють свої позитивні якості. Переважна більшість прагне допомогти тим, кому це необхідно. Посилюється віра у співчутливих та чуйних людей, які хочуть допомагати та відкликатися до героїзму інших. В цьому вони стають кращими, відкриваються серцем та почуттями, вміло слухають аби допомогти слабшим за себе і, якщо можливо, заручаються психологічною підтримкою. Очевидним є те, що героїзм нашої країни вимірюється власними вчинками. Ми докладаємо кожного разу нових зусиль, щоб показати себе як героїв: шляхом волонтерства та підтримки по телефону, шляхами, котрі ведуть нашу країну та наш народ до впевненого національно-стабільного розвитку. Підтримка людей від психологів-консультантів супроводжується старанністю та сумлінною працею. Вони повністю віддають себе, своє натхнення та час заради того аби в людях сповна були присутні притаманні їм якості, які ми цінуємо найбільше - любов до свободи, воля та краса.

Теоретико-методологічна основа досліджень: Сальваторе Мадді, Д.А. Леонтьєва та Є.І. Рассказової, Альберта Мехрабіана, Тетяни Карягіної.

Мета роботи: визначити особливості взаємозв'язку емпатії та життєстійкості особистості.

Завдання представленої роботи, відповідно до визначеної мети:

1. Дослідити шляхом теоретичного аналізу явище емпатії та життєстійкості; сформуванню змістовну основу для емпіричного дослідження теми.
2. Визначити яким чином пов'язані рівень емпатії особистості з її мірою життєстійкості.

3. З'ясувати чи наявні статево-вікові особливості прояву емпатії та життєстійкості серед студентської молоді.

4. Розробити тренінг на підвищення емпатії серед молоді.

Об'єкт дослідження: Життєстійкість особистості

Предмет дослідження: взаємозв'язок емпатії та життєстійкості особистості.

Методи дослідження. Для опрацювання представленої теми застосовувались основні методи теоретичного дослідження: теоретичний аналіз та синтез, узагальнення, порівняння. Методом емпіричного дослідження було обрано психологічне опитування. Результати опитування оброблялися за допомогою математико-статистичних методів: аналіз за критерієм Шапіро-Вілкі, аналіз за критерієм Левеня, аналіз за коефіцієнтом U-Мана-Вітні, кореляційний аналіз за r-коефіцієнтом Пірсона.

Емпірична база дослідження. Вибірку підбрано серед студентів Київського національного університету імені Т.Г. Шевченка. Загалом участь у психологічному опитуванні взяло 67 осіб. До опитування залучені студенти віком від 17 до 21 року, середній вік респондентів — 18,3 роки; розподіл за статтю — 15% чоловіків та 85% жінок відповідно.

Новизна дослідження. Досліджено залежність, вплив та наслідки емпатійних умінь на людей з певними рівнями життєстійкості під час війни.

Теоретична й практична значущість дослідження Теоретична й практична значущість дослідження полягає в збагаченні психології відомостями про особливості механізмів взаємодії життєстійкості та емпатії особистості. Результати дослідження можуть бути використані в подальших дослідженнях цієї теми, зокрема конструюванні психологічних корекційних та тренінгових програм розвитку емпатії та формування життєстійкості особистості. Підпункт має називатися .

Структура роботи. Представлена дипломна робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного з розділів, а також загальні висновки, 6 додатків , список використаної літератури (33 найменування, з них 5 – іноземною мовою).

Повний обсяг дипломної роботи становить 58 сторінку, основний зміст викладено на 54 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 4 таблиці, загальним обсягом 3 сторінки та 2 рисунки, загальним обсягом 1 сторінка, додатки загальним обсягом 2 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ЕМПАТІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Розділ 1.1. Емпатія - як психологічний феномен

1.1. Види емпатії (там де рівні можна також додати ті абзаци там де написано які наслідки низького та високого рівня), сюди ж визначення та ту інформацію де «Зв'язок із Особистістю»

Завдяки тому що людина наділена духовністю, вона не може тісно не пов'язуватися з іншими соціальними індивідуальностями. Завдяки цій здатності, у людини з'являється можливість розуміти як різні зовнішні чинники впливають на емоційний стан людей. У свою чергу, це допомагає приймати правильні рішення і здійснювати оптимальні дії стосовно близьких людей. І саме це робить людину хорошим другом, колегою, чоловіком або дружиною і так далі. Міркуючи про емпатію, в першу чергу слід відзначити, що це досить складна, але дуже важлива здатність. За авторами-дослідниками (Корягіною, Мертоном та іншими) на показники людини слід дивитися за критерієм того, що вона є соціально розвинутою індивідуальністю

Термін «емпатія» введений Едвардом Тітченером, який калькував німецьке слово *Einfühlung*, використане в 1885 Теодором Ліппсом в контексті теорії впливу мистецтва.

1.1. Види емпатії та Рівні емпатії

Дослідження термінології емпатії.

У своєму творі “Еволюційні смисли емпатії”, досліджуючи глибину поняття, спиралася на змістовні сутності не тільки психології, але також філософії, у ході вирішення яких поняття вводиться у наукове вживання та притерпів зміни. Це дещо допомагає систематично підійти до даного вивчення. Вона показала, що з одного боку і психологами-теоретиками і психологами-практиками визнається висока значимість емпатії як феномена пізнання та спілкування, але при цьому найчастіше саме поняття сприймається як Корягіна аналізує історію появи емпатії на практиці психотерапії. Видається відсутністю глибокого змісту. Через це автор переконливо доводить, що це не так і звертається до аналізу раніше невідомих фактів історії

поняття. мова йде, зокрема, у тому, що у традиції розуміючої психології В. Дільтея, продовженої у роботах К. Ясперса і Х. Кохута затверджується необхідний логічний зв'язок категорій переживання і емпатія.

Автори дійшли до висновку, що якщо переживання - це предмет психології, то емпатія - її метод. Не можна погодитися з автором, що в такий спосіб поняття «емпатія» позбавляється притаманної їй багатьма дослідниками «анонімності», автор стверджує, її високий методологічний статус обґрунтування гуманітарної парадигми у психології [1]. Надзвичайно важливо, є те що Карягіній вдалося показати і обґрунтувати *подібність уявлень про емпатію у психоаналізі та особистісно центрованому підходах*, що видаються загалом різними психотерапевтичними методами. Це дозволяє трактувати емпатію як універсальний феномен для різних областей психологічної практики.

Для Х. Кохута і для К. Роджерса зростання власної особистості неможливе без того, щоб людина була пізнана і впізнана іншою. Своїм теоретичним аналізом Т.Д. Карягіною була визначена емпатія визначена в психологічній науці системним, багаторівневим та комплексним феноменом.

Саме поняття емпатії стає у своїй галузі інструментом рефлексії досвіду психологічної практики. Автором виконана велика робота із систематизації та типологізації підходів до емпатії, і тепер це може нам дозволити сформулювати перспективи подальших досліджень у цій предметній галузі. Тепер рівень спеціалістів дозволяє надавати змогу пацієнтам зробити висновки, полегшує обирати форму надання висновків, в якій інформація має бути предоставлена пацієнту, як реагувати на несподівані і суперечливі реакції пацієнта, коли має зберігати мовчання і чекати на подальші асоціації, а в якій точці подальше мовчання лише призведе до марного страждання пацієнта. Використання слова «такт» дає мені можливість звести невизначеність до простої і точної формули: такт – це здатність до емпатії. Він застерігатиме нас від того, щоб без потреби чи невчасно пробуджувати опір пацієнта [2].

Робота Карягіної має безперечну практичну значимість: наукове опрацювання поняття «емпатія» сприяє вдосконаленню засобів навчання психологів-практиків. Результати дослідження можуть бути включені як у теоретичні курси загальної психології, історії психології та психотерапії, так і в майстер-класи з розвитку

професійних навичок. Як зауваження з дисертації можна відзначити таке: автором досить глибоко і докладно проаналізована історія розвитку поняття «емпатія», становлення уявлень про феномен емпатії у філософії, психології та психотерапії, проте дисертант, хоч і зазначає, але не аналізує у всій можливій повноті фактор соціокультурної детермінації розвитку цього феномену емпатії [1].

Перед Т.Д. Корягіною стояло не просте завдання розгляду процесів пізнання та розуміння, їх трактувань у різних теоретичних школах та напрямках. Загалом автор впорався з цим завданням. Але, тим щонайменше, слід було чіткіше виразно розвести ці поняття уточнення своєї дослідницької позиції. Сам жанр дослідження Т.Д. Корягіної вимагає, щоб дисертант перебував у двох позиціях і утримував їх в позиції спостерігача історичного процесу вивчення емпатії та самостійну позицію дослідника емпатії.

У джерелах сучасній психології сформувалася думка, що емпатія має кілька рівнів. Крім того, існують і її недоліки:

Вади емоційної емпатії.

Володіючи такого виду емпатії є особливо чутливі особистості, які буквально зчитують емоційний стан співрозмовника. Власне, розуміючи постягаючи принцип емпатії ми бачимо як Відбувається глибоке занурення у внутрішній стан іншої людини. Суть у тому, що у традиції розуміючої психології в. Дільтея, яку в свою чергу, довів до кінця К. Ясперс і Х. Кохута затверджується необхідний логічний зв'язок категорій переживання і емпатія. Цей зв'язок носить методологічний характер: якщо переживання - це предмет психології, то емпатія - її метод. За Роджерсом [4].

Емпатія є інтелектуальним процесом у своїй основі та емоційним за своєю суттю. Вона включає наступні складові елементи: розуміння емоційного стану іншої людини (когнітивний рівень), співпереживання або співчуття, яке відчуває суб'єкт емпатії по відношенню до іншої особи (афективний рівень), активна допоміжна поведінка суб'єкта (поведінковий рівень) [5].

Такі люди мають особливу нервову систему, можуть переживати біль оточуючих як свою особисту трагедію. Тож для психолога є цікавим те, що вони відчувають значні емоційні та нервові перевантаження. Людям з такою особливою

здатністю легко змінювати свій стан , почувати катастрофи в світі може повалити їх в стан тривалого переживання трагедії, співчуття до незнайомих людей.

Крім цього високі показники за здатністю до емпатії знаходяться у зворотному зв'язку з агресивністю та схильністю до насильства; адже високо корелюють з готовністю допомагати, поступатися, готовністю прощати інших (це не пов'язано з тим що вони прощають себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку порівняно з тими, у кого найнижчі показники частіше на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності та почастищення серцебиття; більш емоційні, найчастіше плачуть; як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво виявляли свої емоції та говорили про свої почуття; Високі показники за здатністю до емпатії знаходяться у зворотному зв'язку з агресивністю та схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу. Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку порівняно з тими, у кого найнижчі показники частіше мали фізіологічні особливі реакції - на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності та почастищення серцебиття; більш емоційні, найчастіше плачуть; як правило, ці люди мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво виявляли свої емоції та говорили про свої почуття [5].

Когнітивна емпатія - поняття , до основи якого покладені такі інтелектуальні процеси як аналіз, синтез, порівняння, що дозволяють сформулювати поведінку емпата відносно об'єкта: допомагати чи відторгнути.

Третій, найвищий рівень емпатії – предикативна емпатія – здатність передбачати реакцію іншої людини. Саме через це , коли ми опиняємося разом з кимось в конкретній ситуації, раціонально проаналізуючи емоційний стан людини, дає нам змогу одразу ефективно надавати їй допомогу. Саме цей різновид емпатії отримує найефективніший рівень даного феномену емпатії, що дозволяє надавати пряму безпосередню допомогу людині [4].

Вид предикативної емпатії може навіть передбачити почуття і настрої свого співрозмовника. Емпатія ґрунтується на не просто на нашому прагненні не просто зрозуміти опонента того на кого ми направляємо та відкриваємо свою частину

почуттів , але й можемо і вміємо почути саме найбільш потрібні іншій особі мотиви, що спонукали людину - опонента до певних дій. *Чим сильніше буде прагнення зробити щось хороше для іншої людини, тим більш відчутним стане результат.* За Кравчуком, емпатія означає: уміння виділяти і називати почуття, які відчуває інша людина та приймати її точку зору, а також емоційний компонент – здатність на душевний відгук [4]

Загальні недоліки та важкість емоційної емпатії.

Серед важкості такої особливості у тих хто нею наділений , як правило, є те, що ті люди приносять масу дискомфорту.

Концентрування своїх емоцій на емоційних станах іншої людини , під час діалогу може дуже зашкоджувати людині. Цей стан супроводжується: надмірною вразливістю; зайвою ранимістю; занепокоєнням; гострим переживанням чужих почуттів; стажданням.

Ці перелічені симптоми негативно відбивається на житті самого гіпер- емпатії. У нього порушується сон, страждає самопочуття. Комунікативні навички погіршуються. А в деяких випадках виникають серйозні психічні захворювання.

Еволюція емпатії. Вчені пояснюють емпатію дзеркальним принципом роботи мозку, саме - гіпотезою perception-action (сприйняття і дію). Згідно з цією гіпотезою, якщо ми спостерігаємо якусь дію чи стан іншої людини, у нашому мозку. Методом дзеркального бачання наукові дослідження пояснюють стан власного співпереживання саме через механізми дзеркального наслідування - пояснення емпатії з боку науковців .

Виходить, що емпатія - “наше відчуття” на привід розуміння іншого через співпереживання. проте, воно цілком реальне. Через те що, може призводити до емоційного вигорання. Якщо ми проявляємо емпатію правильно , то Ми можемо тільки проаналізувати поведінку людини, котру слухаємо, коли зчитуємо та розуміємо, як він бачить цю ситуацію, яка є переживаннями у нього всередині.

Багато професій потребують високого рівня емпатії. Насамперед, це робота, пов'язана зі спілкуванням. До прикладу, менеджери всіх рівнів, лікарі, педагоги, психотерапевти, продавці, перукарі. Вважають, що жінки більш схильні до проявів емпатії, ніж чоловіки. Проте це не є характеристикою статі. Так заведено, що від дівчат очікують співчутливої поведінки, а також більшого прояву уваги. А от чоловікам не прийнято бути емпатійними. Та це лише упередження. Є велика кількість чоловіків із високим рівнем емпатії, і, навпаки, жінок, у яких рівень емпатії недостатньо розвинений.

Здатність переживати та оцінювати як *свої так і чужі переживання будуть дорого оціненіми*, проте нам слід слідкувати, наскільки необхідним має бути цей контакт, - (з родичами, з близькими людьми, колом знайомих), аби наш ресурс залишався збережений на максимум.

Завдяки існуванню емпатійної розмови між людьми, дистанція стає меншою, надається людям отримують обмін співрозмовникам життєву силу помагає подолати перешкоди, надає людям силу а психологічну готовність задля того аби відчувати саме те що можуть переживати зараз, посилом дати свої допомогу та співпереживання іншій людині, котра має в собі переживання.

Розділ 1.1.3 Рівень емоційного інтелекту у людей з високим рівнем емпатії.

Рівень емпатії

Діагностика емпатії умовно поділяє людей на три рівні:

1. Низький рівень. Людина відчуває труднощі у спілкуванні, не вміє співпереживати, емоційно відгукуватися на почуття. Не розуміє вчинків, скоєних під впливом душевних поривів.

2. Середній рівень. Людина тримає під контролем свої почуття, думки, емоції, не завжди здатна поділитися наболілою душевною проблемою. Розуміє емоційні метушіння інших людей, але вважає, що не варто виставляти свої почуття напоказ.

3. Високий рівень. Людина відчуває яскравий емоційний відгук на переживання. Часто не відокремлює свої емоційні проблеми від проблем інших людей, однаково співпереживає близьким і стороннім людям.

Гендерні очікування до емпатії щодо статей.

Багато професій потребують високого рівня емпатії. Насамперед, це робота, пов'язана зі спілкуванням. До прикладу, менеджери всіх рівнів, лікарі, педагоги, психотерапевти, продавці, перукарі. Вважають, що жінки більш схильні до проявів емпатії, ніж чоловіки. Проте це не є характеристикою статі. Так заведено, що від дівчат очікують співчутливішої поведінки, а також більшого прояву уваги. А от чоловікам не прийнято бути емпатійними. Та це лише упередження. Є велика кількість чоловіків із високим рівнем емпатії, і, навпаки, жінок, у яких рівень емпатії недостатньо розвинений.

Проявити симпатію по відношенню до співрозмовника під час спілкування – означатиме- подивитися на ситуацію його очима, «вслухатися» в його емоційний стан, за допомогою уяви уявити його почуття і подумати, як він поведився б, якби він був на місці співрозмовника. Ми відмовляємось від критики співрозмовника, ми намагаємось його зрозуміти і прийняти, а також «докопатися» до самої суті повідомлення [2].

Це допомагає створювати сприятливу ситуацію, коли ми намагаємось побудувати діалог, прийняти спільне рішення або вирішувати проблеми.

Риси особливості людей при нормальному рівні емпатії.

Особистостям з дуже інтенсивним і високим розвитком емпатії притаманні такі риси, як чуйність, уважність, інтерес до партнера, толерантність, здатність до співчуття та реальної допомоги, тактовність, ввічливість. Однак високий рівень емпатії молодших школярів, із властивими їм надмірною чуйністю, вразливістю, переважно емоційним сприйманням проблем інших, може призвести до певного відчуження від власних інтересів та переживань, а от підвищена потреба в любові часто стає причиною конформності, невміння будувати адекватні рольові стосунки у шкільному середовищі, відстоювати себе. Подібна стратегія може заважати процесу соціально-психологічної адаптації Людини.

Як приклад порушення розвитку емпатії можна розглянути поведінку учасників конфліктної ситуації. Негативних вражень. Зазвичай, у конфлікті з агресивними проявами присутні жертва та переслідувач. Представниками агресивної сторони переважно є люди з недорозвиненою емпатією, а в ролі жертв постають особи із завищеною, порівняно із більшістю, диспозиційною терпимістю. Як це не дивно, але вони співчують своїм кривдникам, щоправда, в основі такого співчуття є страх перед кривдником та невпевненість у власних силах. І їхній завищений рівень емпатії в цьому випадку формується як компенсаторний механізм, своєрідний психологічний захист. Якщо конфлікт не надто тривалий у часі або щойно почався, підліток із завищеною емпатійністю стверджує, що він «не хоче образити.../йому шкода того...», хто виявляє до нього агресію.

Люди з недостатнім розвитком емпатії емоційно бідніші та більш закриті від своїх адаптованих однолітків, вони не навчені особливо розрізняти різні емоційні стани інших людей, їхні почуття. Доволі часто ці діти просто не знають, як це: співпереживати, відчувати, розуміти, підтримувати, цінувати гідність іншої людини. Їм більше притаманно задовольняти власні потреби та вирішувати конфлікти за допомогою агресії. Причиною того (за Каштановою та Балдєєвим) є низький мотиваційно-установчий рівень готовності до життя в колективі, через агресивність, замкненість або тривожність, недостатній загальнокультурний та

соціокультурний розвиток у результаті педагогічної занедбаності Людини.

Однак у структурі емпатії як у надміру, так і в недостатньо співчутливих простежується дещо спільне – дисбаланс її компонентів. Як надмірне прагнення домінувати (у людей з високою емпатією), так і недорозвиток (у мало емпатійних) будь-якого компонента емпатії — емоційного, когнітивного чи поведінкового, — порушує рівновагу у структурі емпатії, спотворює її розвиток та призводить до переродження її в інший феномен чи навіть негативну рису особистості [7].

Схильності людей при нормальному та порушеному рівні емпатії

Недостатня емпатійність Людини може бути ознакою психічного розладу і соціопатії. Дослідники у такому разі говорять про «бездушність-неемоційність» дітей, що означає недостатність емпатії, каяття і почуття провини, неглибокі емоції, агресивність і жорстокість, байдужість до покарання. Безсердечні і неемоційні діти без проблем завдають біль іншим, щоб отримати те, чого хочуть. Якщо вони виглядають турботливими і співчутливим, то, ймовірно, намагаються маніпулювати іншими. Такі якості особистості, на думку вчених, можуть бути через особливості мозкових структур. Зокрема, експерти вказують на *мигдалеподібне тіло*, що входить в лімбічну систему, як на винуватця холоднокривності і руйнівної поведінки. Людина з недостатньо активним або недостатньо розвиненим мигдалеподібним тілом може навіть не відчувати емпатії або не стримувати своє насильство.

Автор показала, що з одного боку і психологами-теоретиками і психологами-практиками визнається висока значимість емпатії як феномена пізнання та спілкування, але при цьому найчастіше саме поняття сприймається як позбавлене глибокого змісту, як «гуманістична фраза». Автор переконливо доводить, що це не так і звертається до аналізу раніше невідомих фактів історії поняття.

Не можна погодитися з автором, що в такий спосіб поняття «емпатія» позбавляється що відзначається позбавляється приписування їй багатьма дослідниками «анонімності», стверджується його високий методологічний статус обґрунтування гуманітарної парадигми у психології.

Як нам відсіяти інформацію, яка дійсно важлива, з купи непотрібного та непотрібного сміття? Корягіна докладно аналізує історію появи поняття на практиці психотерапії (Ш.Ференці, О.Ранка К.Роджерса, Х.Кохута). Видається надзвичайно

важливим, що їй вдалося показати і обґрунтувати подібність уявлень про емпатію в таких різних за своїми підставами напрямках, як психоаналіз та особистісно центрований підхід. Це дозволяє трактувати емпатію як універсальний феномен для різних областей психологічної практики.

Види емпатійних методів під час роботи з клієнтами

Методи емпатійної роботи з людьми прослуховування - надає психологу, у своїй професії якість емпатійного слухання дуже допомагає встановити своєрідний контакт до клієнта.

Основним завданням для психотерапевта має бути передусім створення умов для «внутрішнього» росту клієнта. Тобто, щоб сприяти такій плодівій консультативній роботі, психотерапевт має «відчути» проблему клієнта, його можна проявити у фразах, що характеризують стан клієнта. “ ви засмучені зараз”, “бачу, вам важко згадувати це”, і подібне.

Важливіша не стільки точність розуміння клієнта сама по собі, а інтерес до внутрішнього світу клієнта з боку терапевта. Про це писав Роджерс.

Емпатія — це процес, в якому терапевт стає ближче до думок і почуттів клієнта. Емпатія в ширшому значенні — це глибокий аналіз емоційних станів іншої людини та вираження їх у формі співпереживання і співчуття. Який дає змогу людині яку слухають відчувати власні ресурси . На фізіологічному рівні емпатію розглядають, як активність мозку, що відображає стан і дії інших істот, часто описують як активність дзеркальних нейронів.

“Проте емпатія – це не про те, що я з’єднуюсь. Емпатія – це про те, що я розумію, що людина в певній ситуації може відчувати. Це розуміння емоційного стану людини. Але не злиття і зліплення з іншою людиною. Це дуже тонкий момент, бо коли ми зліплюємось з почуттями цієї людини, ми не можемо бути для неї в цей момент опорою“.

Вперше, ці нейрони у фронтальній корі мавп, зареєстрували у італійські вчені Джакомо Ріццолатті, Вітторіо Галлезе, та їх колеги з Пармського університету, ще на початку 1990х років.

У роботах Роджерса, емпатія має такі характеристики: по-перше, в процесі емпатії повинна бути збережена власна позиція людини, що відчуває емпатію, та найважливіше, це збереження психологічної дистанції між ним, і особою, до якої

відчувають емпатію.

Емпатія в роботах Роджерса має наступні характеристики: по-перше, збереження в емпатичному процесі власної позиції того хто відчуває емпатію, збереження психологічної дистанції між ним і тим, до кого відчувають емпатію, або, іншими словами, відсутність в емпатії ототожнення між переживаннями того, до кого відчувають емпатію, і того, хто відчуває емпатію (що, власне, і відрізняє цей процес від подібного процесу ідентифікації). По-друге, наявність в емпатії співпереживання, а не просто емоційно-позитивного відношення (симпатії). По-третє, це динамічний процес, а не статичний стан.

Зв'язок із особистістю.

Виявилось, що і для психоаналітика Х. Кохута, і для одного із творців гуманістичного напрямку К. Роджерса аксіоматично, (консультативна Психологія) що особистісне зростання неможливе без того, щоб людина була пізнана і впізнана Іншою. Теоретична значущість дисертаційного дослідження Т.Д. Карягін визначається, насамперед, тим, що в результаті зробленого автором історичного аналізу філософських і психологічних теорій емпатія утвердилася в психологічній науці як системний, багаторівневий, комплексний феномен. Саме поняття емпатії стає у своїй інструментом рефлексії досвіду психологічної практики. У роботі Карягіної Т.Д. досить глибоко і докладно проаналізована історія розвитку поняття «емпатія», становлення уявлень про феномен емпатії у філософії „психології та психотерапії, емпатія означає тимчасове перебування (За Роджерсом) у житті іншої людини.

У Європі межі ХІХ-ХХ століть виникав сплеск інтересу до тематики почуття та емпатії. А також щодо вивчення свідомості. Подальший аналіз феномену емпатії у тих культурних змін безсумнівно буде цікавий як психологам і історикам мистецтва, а й усім тим, кого цікавить пізнання і розуміння людиною внутрішнього світу іншого[1,2,5].

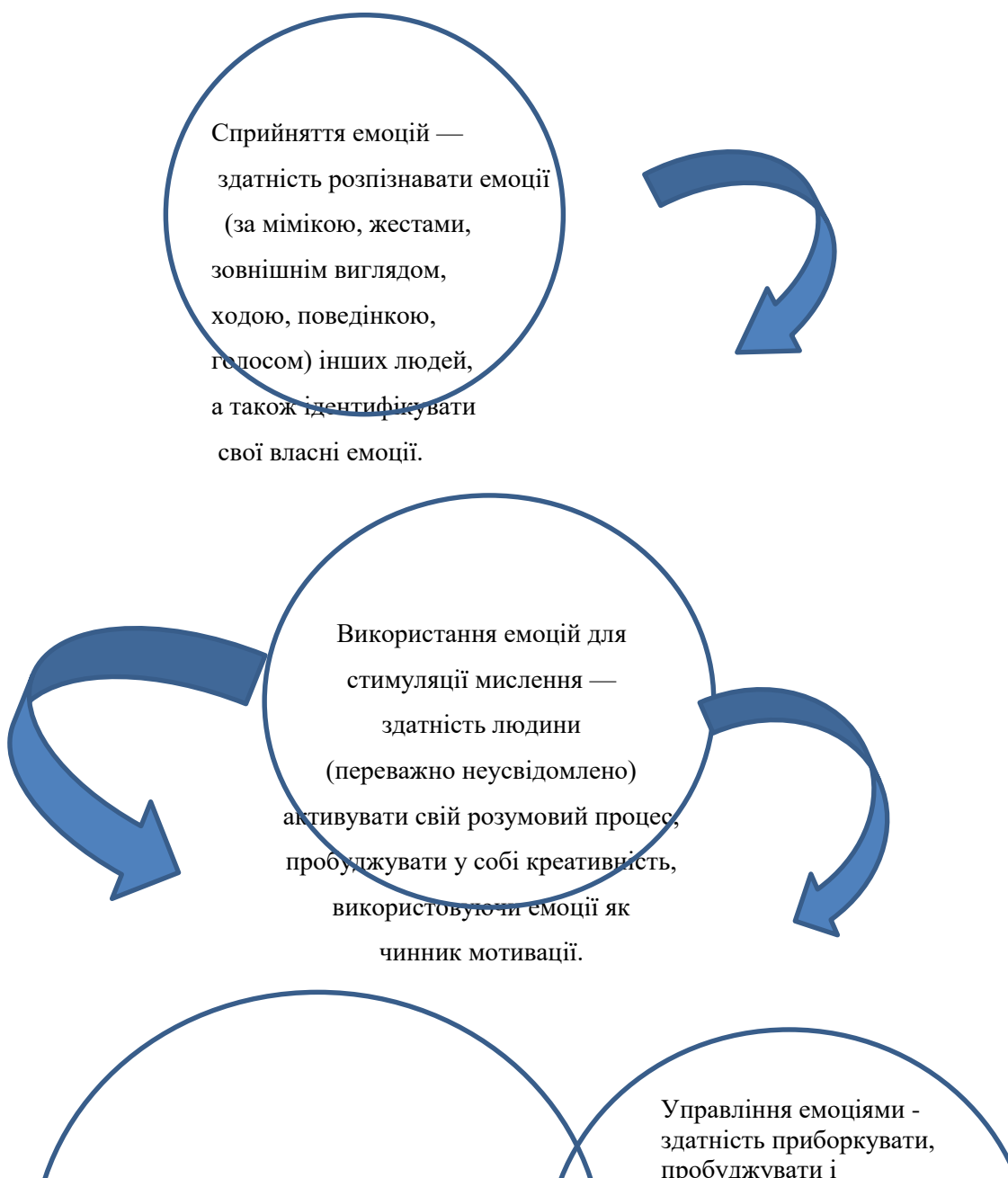
Перед Тетяною Карягіною стояло не просте завдання розгляду процесів пізнання та розуміння, їх трактувань у різних теоретичних школах та напрямках. Загалом автор впорався з цим завданням. Але, тим щонайменше, слід було чіткіше і виразно розвести ці поняття уточнення своєї дослідницької позиції. Проте,

складається враження, що найважчою для нього була с Фізіологічна основа народження емпатії .

Який саме механізм в мозку відповідає за цю функцію? - про це буде написано у наступному розділі.

Емоційний інтелект як основна передумова розвитку емпатії

Моделі емоційного емоційний інтелекту Гоулмана Д. та інших авторів. Нині виявлені нейрофізіологічні механізми емоційного інтелекту, до яких відносять діяльність лімбічної системи, а саме амігдали, «дзеркальних нейронів» (критерій змішаної моделі емоційний інтелект застосувався Гоулманом. Д. [6].



Розуміння емоцій – здатність
визначати причину появи емоції,
розпізнавати зв'язок між думками
та емоціями,
визначати перехід від однієї емоції
до іншої, передбачати розвиток
емоції з часом, а також
здатність інтерпретувати
емоції у взаєминах,
розуміти складні
(амбівалентні, неоднозначні) почуття

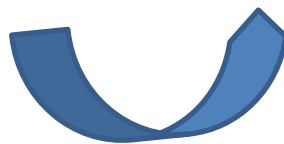


Рис. 1.1. структура Емоційного Інтелекту за моделлю Гоулманом.

Структурні компоненти емоційного інтелекту особистості:

За теорією Р. Бар-Она, виділено 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);

- загальний настрій (оптимістичність)

Він створив власне психологічне благополуччя. Воно містить 15 шкал та такі категорії :

- здатність усвідомлювати емоції, а також розуміти та виражати почуття;

- асертивність
- емоційний самоаналіз
- незалежність
- самооцінка
- самоактуалізація
- здатність розуміти, як інші відчують та взаємодіють з ними;
- емпатія
- соціальна відповідальність

Важливість Міжособистісних стосунків та особливості емпатії Впливають таким чином, що людина набуває можливості здатність керувати емоціями та контролювати їх:

- набуває толерантності до стресу
- понижує контроль імпульсивності
- дарує здатність керувати своїм життям , отримувати зміни, адаптувати та вирішувати проблеми особистого та міжособистісного характеру;
- надає силу долає проблеми (не ухилятися) тобто – підвищує стресостійкість)
- дарує здібності робити оцінку дійсності – називається гнучкість здатність продукувати позитивний афект щодо того, аби навчитись самостійно підвищувати мотивацію, щоб сприяти емоційному і соціально-інтелектуальному рівням поведінці.
- змогу стати задоволеним життям

- набратися оптимізму

Вимірювальні тести на основі моделі Бар-Она.

У 1982 році Бар-Он розпочав розробку тесту, що передував Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i™), який був створений для вивчення та оцінки емоційних та соціальних компетенцій, які він виділив у своїй моделі. Конкретний процес, пов'язаний з розробкою цього тесту-опитувача, його нормуванням та перевіркою, а також його психометричними властивостями, описаний більш докладно автором у численних публікаціях. Опублікована у 1997 році версія цього психометричного тесту містить 133 елементи, згрупованих у 15 шкал, які розділені на п'ять груп, за аналогією з п'ятьма загальними областями, описаними вище.

The EQ-i був першим тестом, який визначає рівень емоційного інтелекту. Цей тест був апробований експертами в Mental Measurements Yearbook та був визнаний достовірним та надійним. Згідно з даними з веб-сайту видавця (www.mhs.com), EQ-i™ перекладено більш ніж 30 мовами і широко використовується в усьому світі. Крім описаного тут тесту-опитувача, у 2003 році було розроблено доповнену версію — Bar-On EQ-360™. Молодіжна версія для дітей та підлітків – Bar-On EQ-i: YV™ була розроблена у 2000 році на основі моделі Бар-Она. Bar-On EQ-i: YV™ став першим психометричним інструментом, який був спеціально розроблений для оцінки емоційно-інтелектуальної поведінки дітей та підлітків. Початкова версія EQ-i™ 1997 була переглянута в 2011 році в Multi-Health Systems; та отриманий тест EQ-i 2.0™ був випущений у 2012 році. [7] Як і у випадку з іншими тестами, перегляд проводився з метою уникнення старіння мови. Згідно з технічним керівництвом видавця, EQ-i 2.0™ описується як переглянутий психометричний інструмент на основі оригінальної моделі Бар-Она.

Емоційна емпатія, заснована на механізмах проєкції і наслідування моторних
Недоліки та важкість Емоційної емпатії.і афективних реакцій іншої людини.

Когнітивний вид емпатії

Когнітивне співпереживання базується на інтелектуальних процесах : тобто ,
наприклад, людина порівнює , можуть провести аналогії. Когнітивну емпатію під
час спілкування - означає слухати людину уважно, перепитувати, задавати актуальні
уточнюючі питання, живо цікавитися чи є правильним є Ваше розуміння щодо

обговоюваної речі - звичайно це важливо знати психолога , тому що від прагне розкрити людину, для цього прагне більше про неї дізнатися інформації. Ніхто крім людини, яка перед нами насправді не може пояснити що саме вона переживає у даний момент ситуації, тому висновок психолог має робити з міркувань співрозмовника, при цьому уважно слухаючи його. Цим усім користуються досвічені психотерапевти , практикуючи психологи для того щоб зорієнтувати людину більш до себе, скерувати її увагу на розмові, а також просто банально дати їй відчуття себе у безпечному середовищі , про яке писав Бауман. За таких умов людина стане відкритою до спілкування [5].

Емоційна емпатія корисною є тоді , коли те що важко зрозуміти легше відчуття. За спостереженням, негативне емоційне переживання іншої людини (таке як горе, смуток) легше породжує емпатію, ніж позитивне. Предиктивна емпатія проявляється здатністю людини передбачати афективні реакції іншої людини в конкретних ситуаціях.

У джерелах описується , те що кожна із ступенів відрізняється деякими особливостями, які пов'язані з досвідом людини, його віком, вихованням, рисами характеру.

Але, цікавим є факт , про те , що більшість фахівців переконані, що рівень емпатії безпосередньо не залежить від віку людини.

Підвищений рівень вказує на людей, у яких здатність до співпереживання дуже висока.

Їх прийнято називати гіпер-емпатії. Не дивно , що людям така чуттєва особливість приносить масу незручностей, оскільки людина практично не розрізняє власні почуття від емоцій іншої особистості.

Надмірність емпатійного стану, або гіпер-емпатія Чим характерний цей стан?

Симптоми :

- надмірною вразливістю;
- зайвою ранимістю;
- необгрунтоване почуття провини , за те що інша людина страждає; занепокоєнням;
- гострим переживанням чужих почуттів; стражданням.

Звичайно, що усі вище перелічені симптоми негативно відбивається на житті власне людини для якої властива гіпер-емпатія . У нього (неї) порушується сон, страждає самопочуття. Комунікативні навички погіршуються. А в деяких випадках виникають серйозні психічні захворювання.

Адже крім неоціненних переваг:

- вміння допомогти рідним та близьким людям;
- вирішення будь-яких конфліктних ситуацій;
- неможливість обдуритися і бути ошуканим;
- чудові перспективи для

професіоналізму. Негативні елементи стану

собистості :

- часте відчуття спустошеності;
- ризик розвитку психічних розладів;
- стрімке емоційне «вигорання»;
- також іноді спостерігається : - відсутність взаємності, що додає зайвих переживань; загострене сприйняття морального болю, якому емпати неспроможні протистояти.

Як допомогти при поганому стані гіпер - емпату:

За описами джерела, для людей, що відчувають гіпер емпатію , дуже важливо відчувати саме відголос від такого ж емпата , тобто знайти людину, яка б може відчути те що відчуватимуть вони. Таким особистостям це допомагає почувати себе у безпечному та комфортному середовищі . Значно легше зрозуміти просто почувши слова такої людини. [1]

Дійсно, ті люди яким дана здатність співчувати . можуть ухватити або частину болю або увесь .

Відчувати їхній біль не кожному під силу .Особливості прояву емпатійних нахилів індивідуальні. Вони залежать від характеру, від віку , за Журавльовою [4], не залежить . обставини , які нам випали на долю є для нас викликом для того аби ми жили та не сумнівались в тому, що ми такі, які нас полюбляє увесь навколишній

середовище, у якому ми постійно перебуваємо та контактуємо. Життя - це досвід. При цьому так часто буває дуже складно витримувати травми, що випали нам на шляху. Треба бути до всього підготовленим аби бути - як кажуть - в ресурсному стані.

Висновки до розділу

Отже, приходимо до висновків, наше відчуття з приводу розуміння іншого через співпереживання має бути контрольованим повною мірою нами. Проте, воно цілком реальне. Під час воєнних подій, людина намагається давати і брати підтримку, що є природньою поведінкою серед тих, хто прагне жити відчуваючи іншого.

Відчуття – прекрасна основа для того, щоб розуміти як до тебе ставляться люди, підтримувати їх але при цьому тримати свій емоційний баланс.

Вона крім іншого, може стати в пригоді щоб відстежувати свої стани, а також оцінювати стани інших близьких, аби уміти правильно співпереживаючи за близьких, надавати їм допомогу в психологічному сенсі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Розділ 2.1. Планування дослідження та характеристика вибірки

Дослідження проведено у формі психологічного опитування. Задля діагностики було сформовано онлайн-форму опитувальників, що розповсюджена серед студентської спільноти Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Варто зазначити, що опитування проводилося в онлайн-форматі, тож суттєве значення мають побічні змінні, такі, як умови проходження діагностики, мотивованість респондентів та ставлення до дослідження. Тож, необхідно зважати на даний аспект при інтерпретації отриманих результатів. У той же час, обраний формат опитування дав можливість підібрати достатню кількість респондентів для аналізу з використанням параметричних методів математико-статистичного аналізу.

Тобто, при проведенні онлайн-опитування суттєво збільшується ймовірність отримання статистично значущих результатів. Відповідно, вдалося сформувати вибірку обсягом 67 осіб. Розподіл за віком та статтю серед респондентів представлено у вигляді діаграми (рис. 2.1.).

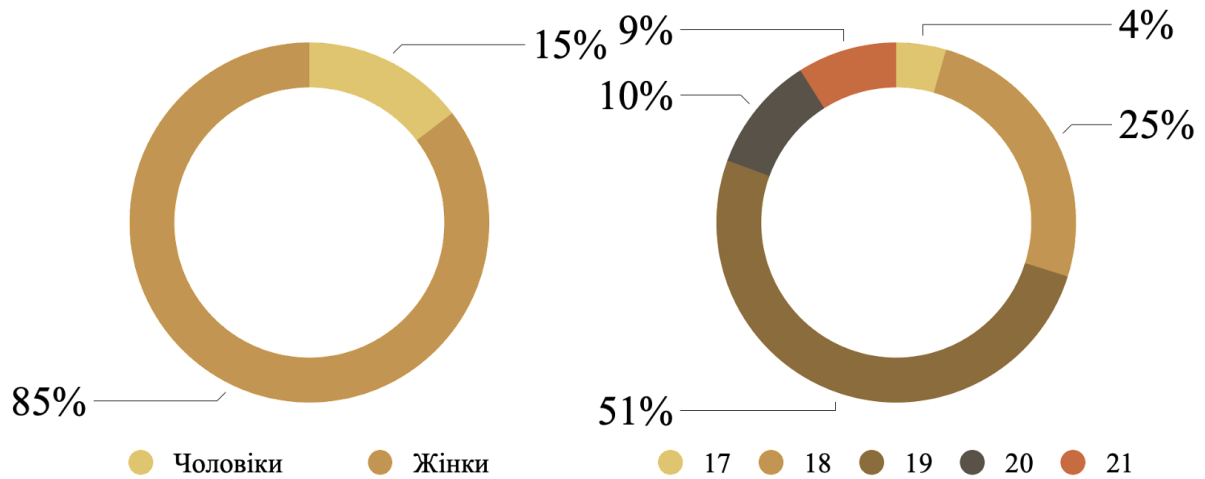


Рисунок 2.1. Розподіл студентів за віком та статтю.

Таким чином, бачимо, що серед респондентів переважають жінки, за віком найбільшу кількість опитуваних становлять 19-річні та 18-річні юнаки та юнки.

Можемо зазначити, що отримана вибірка є доволі специфічною з огляду на отримані результати, тож необхідно з окремою уважністю проводити екстраполяцію отриманих даних на генеральну сукупність загалом. Зауважимо також, що для опрацювання представленої теми було вирішено операціоналізувати досліджувані явища наступним чином. Розглядаючи феномен емпатії, ми визначили, що найбільш значимим у контексті особистісної життєстійкості є саме емоційний вимір емпатійного потенціалу. Тож, було вирішено спиратися на дану категорію, задля деталізації опрацьовуваного явища та спрощення методологічного підґрунтя роботи. У свою чергу, категорію життєстійкості було представлено через операнти С. Мадді та відповідний опитувальник автора. Зважаючи на провідне завдання даної роботи – визначення особливостей взаємозв'язку описаних феноменів, ми будемо акцентувати при обробці отриманих результатів саме на проведенні кореляційного аналізу за r - коефіцієнтом Пірсона, проте водночас, варто враховувати і суміжні феномени. Так, до кінцевого опитувальника також було вирішено додати до форми опитування методикку 5PFQ, з метою визначення індивідуально-психологічних особливостей респондентів, що виявляють той чи інший рівень життєстійкості та емпатійних переживань.

Власне опитування проводилося за допомогою платформи Google Forms, тож респонденти мали можливість заповнити опитувальники у зручний для себе час та комфортних умовах. Оскільки поширювалась форма за допомогою месенджерів, також було додано текстове повідомлення з рекомендації щодо умов проходження опитування та контактною інформацією дослідниці задля можливості уточнення моментів, що цікавили респондентів та вирішення складнощів під час проходження. Відповідно, виявилось що досліджувані під час опитування характеризували свій стан як стабільний, надавали позитивні відгуки щодо актуальної життєвої ситуації, не зважаючи на ситуацію воєнного стану у країні; соматичний стан та рівень здоров'я у респондентів задовільний, виявів певних психічних порушень не було зафіксовано. Також, зауважимо, що опитування проводилося згідно з актуальними рекомендації щодо організації веб-досліджень з залученням інтернет-ресурсів та програмного забезпечення.

Розділ 2.2. Обґрунтування підбраного методичного забезпечення Визначення витривалості

Витривалість (від англ. - *hardiness*) – це риса особистості, яка пов’язана зі здатністю людини керувати стресовими життєвими ситуаціями та реагувати на них за допомогою стратегій подолання, які перетворюють потенційно невдалі обставини на можливості навчання. Він характеризується тенденцією бути глибоко залученим, потребою контролювати та бажанням вчитися на життєвих подіях незалежно від результатів.

Історія походження теорії життєстійкості.

Маючи понад 20 років теорії, досліджень і практики, витривалість вже починає бути усталеною концепцією в психології. Психологічна концепція витривалості була вперше визначена шляхом дослідження стресових реакцій серед менеджерів компанії Illinois Bell Company протягом 12 років. Через шість років дослідження в компанії відбувся серйозного рівня корпоративні потрясіння, що призвело до зменшення 50% робочої сили протягом 1 року. Протягом наступних кількох років дві третини менеджерів виявляли ознаки реакції на стрес (наприклад, серцеві напади, депресія, самогубство, розлучення), тоді як одна третина менеджерів процвітала в цих стресових умовах. Яка була різниця між тими, хто піддався стресу, і тими, хто процвітав? Менеджери, які демонстрували всі три позиції прихильності, контролю та виклику, були захищені від захворювань, пов’язаних зі стресом. Унікальна комбінація цих трьох установок стала відома як 3Cs витривалості [6].

Володіння всіма трьома витривалими позиціями дає людям здатність перетворювати нещасливі обставини на можливості для особистісного зростання. 3C описані як:

1. Тенденція до глибокої залучення до всіх аспектів життя — людей, місць і подій (зобов’язання).
2. Віра в свою здатність впливати на результати життя (контроль).
3. Бажання постійно вчитися як на позитивному, так і на негативному досвіді та

приймати зміни (виклик). Теорія витривалості підкреслює, що людина повинна володіти всіма трьома цими установками, щоб мати екзистенційну мужність (тобто сміливість, засновану на досвіді).

За словами Кобаси люди з високою витривалістю схильні розглядати стресові обставини для перспективної мети, *та інтерпретувати їх менш загрозливим чином*. Як наслідок цих оптимістичних оцінок, вплив стресових подій зменшується, і вони мають меншу ймовірність негативного впливу на здоров'я людини. Дослідження стресових факторів, які самі себе повідомляють, стресових переживань у реальному житті та лабораторного стресу підтверджують це твердження. Наприклад, два дослідження використовували військових курсантів, які пройшли стресову [4].

Можемо підвести підсумок,- життестійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями.

А від того, як саме виражений локус контролю залежить світосприймання особистості, її активність. Він може бути або інтернальний, або ж екстернальним. Люди з високою інтернальністю вважають, що більшість важливих ситуацій в їхньому житті були наслідком їх власних дій, тобто - вони можуть їми управляти.

Вони відчувають свою відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. В інтерналів, порівняно з екстерналами, часовий простір більш насичений позитивними подіями. Тому життя інтерналів уявляється наповненим прагненнями, цілями. Така віра в себе, в життя спонукає їх до більшої пізнавальної, трудової та соціальної активності. Життєві успіхи інтерналів значно перевищують успіхи екстерналів. Внутрішній локус контролю є соціально схвальною цінністю, ідеальному Я завжди приписується внутрішній локус контролю. Інтернали частіше досягають успіхів у творчій та професійній діяльності, менш тривожні та агресивні, здатні стійкіше захищати свої принципи ніж екстернали. Інтернали менш підозріливі у стосунках, частіше викликають довіру, досягаючи своїх цілей. Люди, які мають внутрішній локус контролю більш упевнені в собі, наполегливі в досягненні поставленої мети, здатні до самоаналізу, врівноважені, товариські і незалежні, у

них домінує мотив досягнення успіху [4].

Погляд на стресостійкість

самого себе (власних бажань, емоцій, переживань, страхів), у полон, як каже Віктор Франкл, колективного мислення. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. У певні періоди життя більш ефективним може бути чи терпляче прийняття всіх труднощів і негараздів, чи максимальна мобілізація та активність.

У чому проявляється особистісна життєстійкість? Передусім у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самотійних вчинків, що якісно змінюють її життя.

Життєстійкість „проступає” у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру як, наприклад: активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. Крім цього додаю, що Мадді писав: І всі ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення [6].

Особистість – відкрита, пластична цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості. [7]

Внутрішня сторона “Дитина” має низьку життєстійкість і зазвичай потребує зовні підтримки, поради, допомоги, захисту. [7] Тому, у складній життєвій ситуацію, ми відчуваємо, що ніяк не впораємось, що сил не вистачить, навичок немає зовсім, вихід не знайти, це звучить наляканий голос нашої внутрішньої Людини. Тут допоможе бажання уважно вислухати, зрозуміти, (про що говоримо у розділах поняття емпатії) заспокоїти, переключити. На цій хвилі рішення не приймаються.

Як особистість формує свідоме відношення до росту життєстійкості

Особистість своєрідним чином об’єднує і організовує окремі життєві епізоди, формуючи унікальне людське життя. Її можна назвати силою, міццю, акумулятором енергії, що збирає і накопичує окремі маленькі і великі перемоги, успіхи, тріумфи, щоб ставати все більш впевненою, відважною, зрілою і здоровою. Саморозвиток та

самоподолання, у ході яких досягається певний рівень життєстійкості, – це єдиний справжній спосіб її існування. Повноцінне особистісне життя завжди є пригодою, чи то стрімким рухом у невідоме, чи обережною, але впевненою ходою незнайомою дорогою пошуку сенсу

Особистісне зростання, самоконструювання, що включає і розвиток життєстійкості, здійснюється в умовах постійного діалогу, чи, радше, полілогу зі світом. Людина легко відгукується на зовнішні впливи, інколи підтримуючи їх, інколи заперечуючи, але вона не залишається відстороненою, інертною, байдужою. Вона не замикається у своєму маленькому професійному чи сімейному середовищі.

Цей наш рідкий сучасний світ, як і всі рідини, не може стояти на місці і довго тримати форму. Все постійно змінюється – мода, якої ми дотримуємося, події, які періодично привертають нашу увагу, речі, про які ми мріємо, і те, чого ми боїмося. І ми, мешканці цього світу, що змінюється, відчуваємо потребу підлаштовуватися під його темп, будучи «гнучкими» і постійно готовими до змін. Ми хочемо знати, що відбувається і що може статися, але ми отримуємо лавину інформації, яка загрожує завалити нас.

Як нам відсіяти інформацію, яка дійсно важлива, з купи непотрібного та непотрібного сміття? Як ми можемо отримати значущі повідомлення з безглузлого шуму?

Перед нами стоїть складне завдання — спробувати відрізнити важливе від несуттєвого, відокремити важливі речі від помилкових тривог і спалахів на сковороді.

Ніщо так вперто не уникає уваги, як звичайні речі повсякденного життя, що ховаються у світлі оманливого та оманливого знайомства. Щоб перетворити їх на об'єкти уваги та пильного огляду, їх потрібно спочатку вирвати з повсякденної рутини: наче знайоме потрібно зробити дивним. Це саме те, що Зигмунт Бауман прагне зробити в цих 44 листах: кожен розповідає історію, взятую зі звичайного життя, але розповідає її для того, щоб виявити надзвичайність, яку інакше ми могли б не помітити.

Розглядаючи тему життєстійкості, я можу пригадати такий термін у психології особистості як Локус контролю (від лат. locus — місце розташування і франц. controle – перевірка) — якість, що характеризує схильність людини приписувати

відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Це стійка властивість індивіда, що формується в процесі його соціалізації

Дана властивість людської реакції має включати особливі дві тенденції – або людина шукає проблему у собі, або – при наявності проблеми, - спирається на зовнішні фактори .

Тобто, це простіше пояснюється, рівень суб'єктивного контролю. в основі якої лежить концепція локусу контролю Дж.Роттера {1}

Теоретичне опрацювання дослідницького уявлення про життєстійкість. Тест Мадді.

Локус контролю – показник якості виховного процесу Локус контролю – показник якості виховного процесу.

Локус контролю є дуже важливим показником стану формування особистості, особливо в юнацькому віці. Він впливає на вибір майбутньої професії, самореалізацію, формування моделі поведінки людини в соціумі і становлення в ньому.

Теорія Д. Роттера (1916-1995) базується на припущенні, що когнітивні чинники сприяють формуванню реакції людини на вплив навколишнього середовища. Роттер відкидає концепцію класичного біхевіоризму, відповідно до якої поведінку формують безпосередні підкріплення з навколишнього середовища, і вважає, що основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її очікування щодо майбутнього. Ключове поняття теорії Дж. Роттера

— «локус контролю». Поняття «локус контролю», введене в психологію в середині 60-х рр. ХХ ст., описує деяке узагальнене представлення людини про те, що є причиною подій у її житті і хто несе за них відповідальність.

До феномену духовності, входять такі її складові як сенсу життя, життєвого смислу, смисложиттєві орієнтації [5]. Віра у вищу ідею виконує когнітивну, регулюючу та оціночну функції. Віра в певні постулати, ідеї формує ціннісно-смислову ієрархію, яка стає основою духовності особистості. Спираючись на ці смисли, людина шукає свій шлях в житті. Проблема пошуку сенсу життя присвячено низку праць науковців, які представляють різні наукові галузі. Це –

філософи, етики, психологи, педагоги, а також значна кількість тих, хто працює в галузі богослов'я.

Бауман. Дослідження масової життєстійкості у соціальному вимірі

За Бауманом, саме світ спільноти є досконалим, оскільки всі інші світи недоречні, а точніше, ворожі. Дика місцевість, повна засідок і зговорів, рясніє ворогами, що використовують хаос в якості своєї головної зброї. Внутрішня гармонія спільноти сяє і блищить на тлі незрозумілих і непролазних джунглів, які починаються по той бік шлагбауму. Там, у цій дикій місцевості, люди, притулившись одне до одного у теплі спільної ідентичності, відкидають свої побоювання, що примусили їх шукати гуртову схованку [11].

У сфері стосунків із тими до кого ми ставимося з любов'ю, бо, йдеться не лише про минуле і теперішнє, а й про майбутнє – про таємні бажання, раціональні пориви, зважені плани, найважливіші життєві завдання. Психологічний простір складається з вже пережитих симпатій і антипатій, нюансованих тяжінь і відштовхувань, ставлень, що тривають сьогодні, і тих, що тільки передчуваються, починають зароджуватися. Всі вони структурують індивідуальний життєвий шлях людини, впливаючи на його траєкторію, сутнісно пов'язуючи минуле, теперішнє і майбутнє.

Про автора теорії :

Зигмунт Бауман (р. 1925) - Один з відомих - польсько-британський соціологів. Зигмунт Бауман ввівши поняття моралі постмодерну , наголосив, що поняття моральності у людей можливо зрозуміти. Привів приклад досліджень з приводу того , як люди ведуть себе після шлюбного життя.

Серед останніх робіт соціолога - «Побічний збиток: соціальні нерівності в глобальну епоху». [5]

Я дослідила ще одну з роботу соціолога з приводу “споживацтва.”

Споживацтво (за Бауманном) - такий тип соціальної організації, який базований на силі, в контексті фактора новизни як найвищої цінності. Було б, однак, серйозною помилкою вважати, що спонукання до публічного показу «внутрішнього я» і готовності до цього задовольнити, що потяг є проявом унікального, суто покоління, пов'язаного з віком бажання/залежності підлітків, які прагнуть

закріпитися в «мережі» (термін, який швидко заміна «суспільства» як у суспільно-науковому дискурсі, так і в популярному мовленні) і залишитися там, не будучи впевненим, як краще досягти цієї мети. Нова схильність до публічної сповіді не може можна пояснити «віковими» факторами – не тільки ними ставка. Ежен Енрікес нещодавно підсумував повідомлення отримані на основі швидко зростаючих доказів Ні навчання, ні забування не можуть уникнути впливу про «тиранію моменту», що сприяє і сприяє безперервному надзвичайному стану, і часу, розсіяного на серію розрізнений і начебто (хоча оманливо) незв'язаний 'новий початків'. Споживання життя не може бути іншим, як життям стрімким навчання, але це також має бути життям, яке швидко забувається.

Cwierтка, Katarzyna J., and Ewa Machotka. *Consuming Life in Post-Bubble Japan*. Amsterdam University Press, 2018.

Бауман у своїй книзі також, каже що : Споживацтво характерно для плинної життя в умовах плинної сучасності. «Споживання виникає, коли споживання займає вирішальну роль, яку раніше грала робота в суспільстві виробників ... Воно пропонує величезну кількість " нових почав ", включаючи шанси бути" народженим заново "через переробку своєї ідентифікації» [9] .

За метафоричному визначенням Баумана, стає соціум постмодерну може бути тільки «текучим».

Особливо кодекси, правила, норми розмиваються в сфері моралі.

Бауман казав, про те, що моралі людей притаманні трансформації , адже на прикладі зміни моралі, люди перестають бути поганими чи хорошими. Вони просто морально амбівалентні; тобто варіанти моралі не варті того, щоб про них акцентувати увагу.

1. Самі моральні явища від епохи постмодернізму перестають відрізнятися регулярністю і стійкістю ;

моральні конфлікти не можуть бути дозволені в силу відсутності стійких моральних принципів;

Також від автора маємо висновок , що універсальної , загальної для всіх моралі немає ;

Тож, відповідно, немає раціонального порядку , бо немає механізму морального контролю;

“ Моральність або жевріє , або взагалі - вона трансформується в етичну систему , що стосується міжособистісної взаємодії. Особливого значення набуває потреба бути для іншого ;

Люди приречені на життя з нерозв'язними моральними дилемами

Ефект метелика - тобто, коли певні дослідження зазнають деяких зовсім хаотичних змін . результати функціонування складних систем з численним числом незалежних змінних є непередбачуваними; невелика зміна в локальному просторі здатне викликати глобальні наслідки.

Ларіна каже , що : “Якщо людина тривалий час буде не в змозі мобілізувати особистісні ресурси для побудови оптимальної взаємодії з ситуацією, вона скоріше за все потрапить у полон негативного впливу ака затримка може дуже ускладнювати ефективно розв’язання нових, неочікуваних проблем і заважатиме набувати життєстійкості.” [5]

– екзистенціальний підхід к изучению личности человека Д. Леонтьев вважає, що життєстійкість – це риса, що характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, мірою подолання особистістю самої себе [5]. На думку Д. Леонтьєва, життєстійкість є основою для життєтворчості, яку можна визначити як діяльність людини зі створення власного життя. Леонтьев, Д., Овчинникова, Е., Рассказова, Е., & Фам, А. (2022). *Психология выбора*. Litres.

Різні методологічні підходи до вивчення феномена життєстійкості допомагають розрізняти багатофакторність розвитку і багато образувати проявлення даного феномена.

Аналізуючи проявлення життєстійкості особистості людини в сучасному світі, ми розглядалися як на результати власних досліджень, так і на реінтерпретацію даних, отриманих в зарубіжних та відомих дослідженнях, на аналізі літературних творів. Монографія включає чотири глави та додаток.

У першій главі аналізується феномен життєстійкості с точки зрення философских и психологических аспектов. Розглядаються точки зору сучасних психологів на це особистісне навчання, способствующее успішному подоланню стресових ситуацій життя. Определяется обсяг поняття життєстійкості з точки

зору представлених визначень.

У другій главі монографії феномен життєстійкості особистості розглядається з точки зору індивідуальності. Відзначаються психологічні властивості, здатні виявляти життєвість у різних життєвих ситуаціях, їх положення в структурі індивідуальності та ієрархічний характер взаємозв'язків.

У третій главі аналізується роль соціокультурного фактора в розвитку і проявленні емпатії.

Дуже важливе значення для соціуму мають Емоції - емоції особи передають певну в собі інформацію:

Трактування деяких видів емоцій людини:

- щастя - зазвичай показує бажання об'єднатися з іншими людьми;
- гнів - вказує бажання напасти чи шкодити іншим;
- страх - вказує на бажання втекти і т.д.
-

Кожна емоція має власний шифр можливих повідомлень та дій, пов'язаних із цими повідомленнями. Гнів, наприклад, може бути пов'язаний з певними наборами можливих дій: підтримання миру, напад, відплата, пошук помсти тощо. Розуміння емоційних повідомлень та дій, пов'язаних з ними, є одним із значущих аспектів цієї галузі навички.

Під управлінням емоціями іноді помилково знову ж розуміють придушення, однак цей спосіб обробки емоційних реакцій при зловживанні не тільки неефективний, а й вкрай шкідливий.

Що призвело до розуміння власних та чужих емоцій? Розмова про вимірювання стимуляції, способних показати вплив на активацію, побуждає нас обговорити джерела стимуляції хоча б із представлених закончень. Фіске і Мадді оговаривали три види джерел: екстероцептивні, інтероцептивні та коркові. Екстероцептивна стимуляція включає хімічне, електричне, механічне збудження органів відчуття, сприймаючих до подій зовнішнього світу. Напроти, інтероцептивна стимуляція відноситься до порушення органів відчуття, які сприймають події [процесів], що знаходяться всередині самого тіла. Ці два джерела стимуляції вже добре відомі і не потребують у поясненнях. Але, незвичайним є

розгляд коркової стимуляції. Більшість психологів, що вивчають психологічні явлення в корені головного мозку, схильні розглядати їх в якості стимуляції ураження, яка починає йти від інших ділянок тіла або зі сторін зовнішнього світу. Фіске і Мадді пропонують розглядати саму собі кору в якості одного з реальних джерел стимуляції. Їх точка зору виглядає логічно обґрунтованою, оскільки активація мозкового локуса знаходиться в підкорковій області. Можливими анатомічними і фізіологічними основами можуть служити недавнє відкриття того, що кора не тільки отримує, але і посилає нервові волокна в сторону ретикулярної утворення, яка, як ви пам'ятаєте, і є тим самим підкорковим центром. Хебб (Hebb, 1955) припустив, що нервові волокна, що відходять від кори ретикулярної утворення, можуть створювати фізіологічний субстрат для розуміння "неповільної побудови сили, яка володіє пізнавальними процесами".

Надалі Гоулман Д. досліджував емоційний інтелект. В даний час вона включає чотири складових емоційного інтелекту – самосвідомість; самоконтроль; соціальна чуйність; управління взаємовідносинами - і 18 пов'язаних з ними навичок [21].

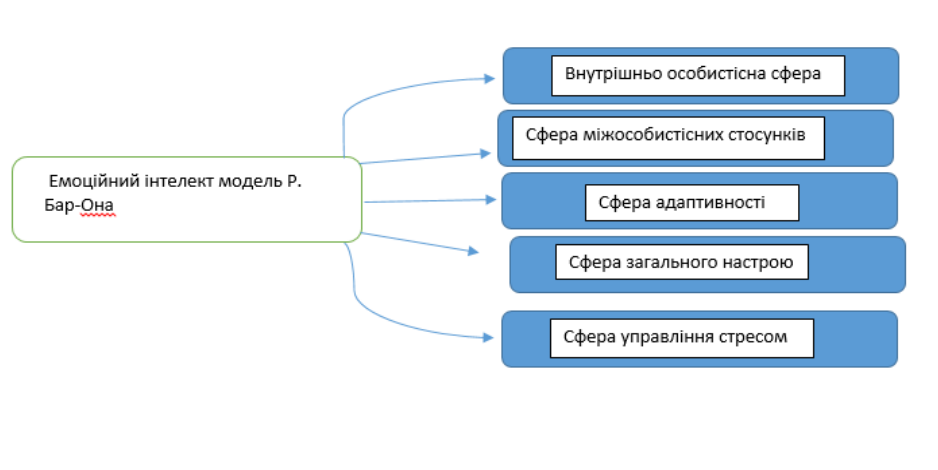


Рис. 2.1 Структура тесту Бар-Она

Асертивність – здатність ясно висловлювати свої почуття та думки, виявляти твердість переконань та добиватися, задовольняти свої бажання законними засобами, беручи до уваги переваги та реакції інших людей. Не передбачає єдину лінію поведінки. Пов'язана з легкістю та активністю. Протилежності: агресія, пасивність, сором'язливість. Отже, емоції – наше паливо, дані людині для того аби наша реакція бачила зовнішній світ проявилась якимось чином також, а також

функції емоцій – під час підтримати реакцію спілкування з нішими людьми , та давати їм знати про своє ставлення для кращої взаємодії , певної повно комунікативних умінь .

Завдяки ментальному ресурсу через навичку управління емоціями долучає у себе вміння задіяти їх, задати їм напрямок– наприклад, надихнути себе і інших до діяльності.

Емоціями ми можемо розуміти людей (третя "гілка"). Усі вищеописані можливості необхідні для внутрішньої регуляції своїх емоційних станів, проте при особливій талановатості , уміють надихнути інших.

«Мертон формує основи соціологічного аналізу науки як особливого соціального інституту з властивими йому ціннісно-нормативними регулятивами». Основний напрямку в соціологічному дослідженні – структурний функціоналізму [6].

Мета (основне завдання) науки, з погляду Мертона, полягає у постійному зростанні масиву засвідченого наукового знання. Для досягнення цієї мети необхідно слідувати чотирьом основним імперативам наукового етосу: [7] [8]

1. імператив універсалізм (неособистісний характер наукового знання),
2. імператив колективізм (повідомлення про відкриття іншим вченим вільно і без переваг),
3. імператив безкорисливість (вибудовування наукової діяльності так, ніби крім розуміння істини немає жодних інтересів)
4. організований скептицизм (виключення некритичного прийняття результатів дослідження).

Пізніше його доповнив Б. Барбер , долучивши до цього переліку «раціоналізм» та «емоційну нейтральність» [7].

На думку Мертона, функціональний сенс зазначених імперативів ставить кожного вченого перед наступним набором альтернатив: [9]

якнайшвидше передавати свої наукові результати колегам, але не поспішати з публікаціями бути сприйнятливим до нових ідей, але не піддаватися інтелектуальній моді прагнуть здобувати знання, яке отримує високу оцінку колег, але працювати, незважаючи на оцінку результатів своїх

досліджень захищати нові ідеї, але не підтримувати необачні висновки докладати максимальних зусиль, щоб знати роботи, що відносяться до його області, але при цьому пам'ятати, що ерудиція іноді гальмує творчість:

- бути ретельним у формулюваннях та деталях, але не бути педантом
- завжди пам'ятати, що знання є універсальним, але не забувати, що всяке наукове відкриття робить честь нації, представником якої воно скоєно
- виховувати нове покоління вчених, але не віддавати викладанню надто багато часу
- вчитися у великого майстра і наслідувати його, але не бути схожим на нього

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Розділ 3.1. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Передусім, отримані дані необхідно узагальнити та представити у зручній візуалізації, оскільки таким чином ми зможемо охарактеризувати досліджувану вибірку. Тож, нижче представимо результати опрацювання даних за допомогою методів описової статистики та частотного аналізу (рис. 3.1.).

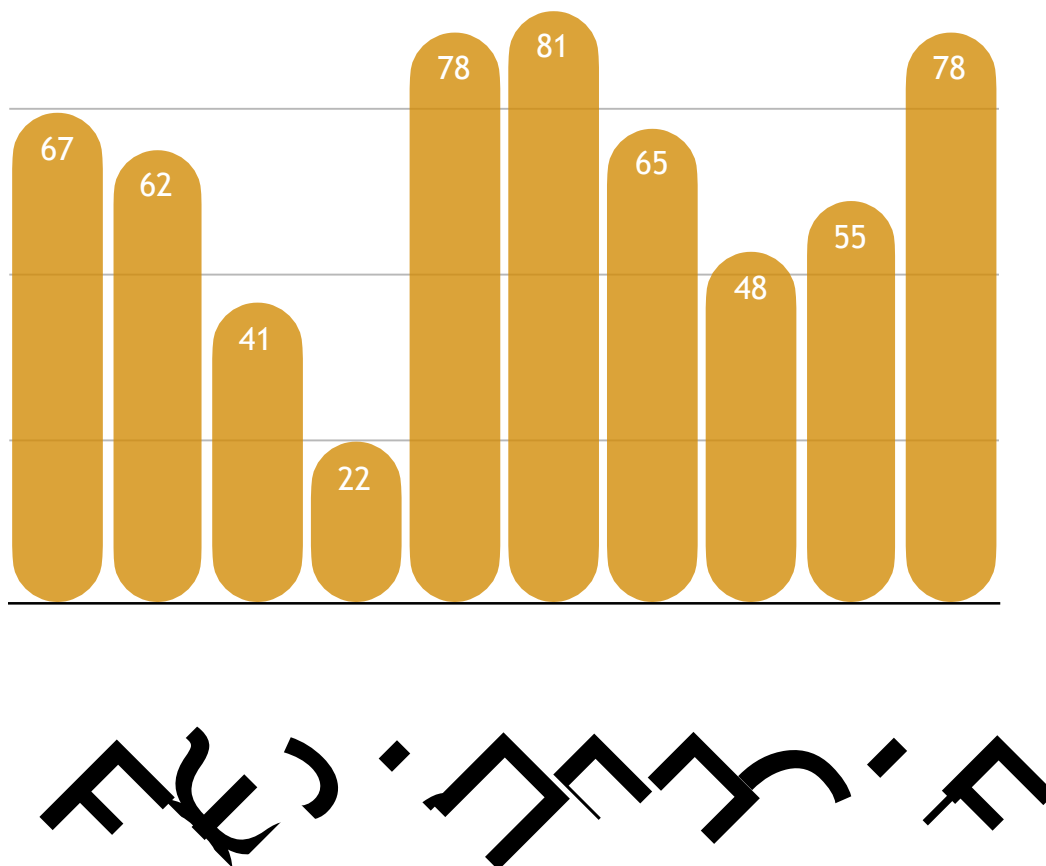


Рисунок 3.1. Діаграма відсоткового співвідношення середніх значень
опитуваних за усіма шкалами

Досліджувана вибірка є достатньо врівноваженою (за результатами діагностики щодо показнику невротизму), має достатній рівень життєстійкості та емпатії. Зауважимо, що доволі низькими є значення контролю та залученості за

методикою С. Мадді. Доволі ймовірно, що таке зниження пов'язано з ситуацією активних бойових дій у країні, що унеможлиблює повноцінну реалізацію у потребі контролю ситуації та прийняття самостійних рішень. Щодо індивідуально-типологічних особливостей вибірки можемо зазначити, що досліджувана група виявляє достатньо високий рівень екстраверсії та експресивності, водночас помірний невротизм та самоконтроль, а також рівень вище середнього щодо прив'язаності. Підсумовуючи, можемо вважати, що представлена вибірка є нормотиповою та відповідає цілі дослідження. Тож, можемо перейти до аналізу представлених даних за допомогою критерією Шапіро-Вілкі. Таким чином, ми зможемо визначити чи відповідає розподіл за шкалами даних нормальному та обрати метод подальшого кореляційного аналізу (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1. Показники статистичної значимості (p) за критерієм Шапіро-Вілкі

Шкали	P
Методика діагностики емоційної емпатії	
Емпатійні тенденції	0,087
Методика діагностики життестійкості	
Життестійкість	0,192
Залученість	0,001
Контроль	0,230
Прийняття ризику	0,256
П'ятифакторна модель особистості	
Екстраверсія	0,023
Прив'язаність	0,178
Самоконтроль	0,001
Невротизм	0,037
Експресивність	0,001

Отже, можемо зазначити наступне: розподіл відповідає нормальному за результатами досліджуваних по шкалам «Емпатійні тенденції», «Життестійкість»,

«Контроль», «Прийняття ризику» та «Прив'язаність» ($p > 0,05$). Тобто, для аналізу отриманих за даними шкалами результатів можемо застосовувати кореляційний аналіз за r -коефіцієнтом Пірсона. У той же час, аналіз за рештою шкал встановив наявність статистично суттєвих відхилень від нормального розподілу ($p < 0,05$).

Для проведення кореляційного аналізу за ними скористаємося коефіцієнтом Спірмена, тобто неапараметричним кореляційним аналізом. Відповідно, можемо перейти до створення кореляційних матриць (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2. Кореляційна матриця за результатами опитування

За коефіцієнтом Пірсона:		
	Емпатія	Прив'язаність
Життестійкість	-0,348*	-0,164
Контроль	-0,239	-0,173
Прийняття ризику	0,170*	0,341
Прив'язаність	0,408**	—
За коефіцієнтом Спірмена:		
Залученість	-0,102	0,230
Екстраверсія	0,388	—
Самоконтроль	-0,124*	—
Невротизм	0,310*	—
Експресивність	0,412**	—

Тож, у даній кореляційній матриці показник рівню статистичної значимості позначено зірочками. Відповідно, можемо зробити наступні висновки.

«Життестійкість» та «Емпатійні тенденції» мають доволі сильну обернену кореляційну конекцію ($p < 0,05$). «Прийняття ризику» та «Емпатія» корелює на тому ж рівні, проте кореляція є прямою. Також встановлено пряму кореляцію між показниками «Прив'язаність» та «Емпатія» ($p < 0,005$). Установити статистично значимі кореляційні зв'язки досліджуваних шкал з показником «Прив'язаності» не вдалося. Загалом, можемо зробити наступні висновки: особистість, що має високий

рівень емпатії також має достатньо низький рівень життєстійкості та схильна до прив'язаностей і прийняття ризику. Окрім того, за результатами аналізу за коефіцієнтом Спірмена ми встановили наступне: наявна пряма кореляція між рівнем «Невротизму» та «Емпатії» та обернена між показником

«Самоконтролю» з «Емпатією» ($p < 0,05$). Також, прямо корелюють

«Експресивність» та «Емпатія» ($p < 0,005$). Проте зауважимо, що дані тенденції стосуються виключно досліджуваної вибірки — тобто студентів юнацького віку Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Можемо зазначити, що респондентам, які мають високий рівень емпатії притаманні неспроможність до самоконтролю, високий рівень невротизації та експресивності, як особистісних рис.

Таким чином, можемо перейти до визначення статево-вікових особливостей прояву емпатії та життєстійкості серед досліджуваних. Задля цього згрупуємо респондентів за віком та статтю відповідно. Так, ми отримуємо 2 групи респондентів — хлопці та дівчата, що є нерівномірними. Кількість респондентів у групі хлопців — 10 осіб, чого недостатньо для проведення зіставлення за допомогою t-критерію Ст'юдента. Також ми отримали дві групи провівши розподіл за віком — до 18 років та старше. Відповідно, у першій групі 36 осіб, а в другій — 31. Таким чином, можемо провести аналіз за критерієм Шапіро-Вілкі та визначити чи відповідає розподіл нормальному (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3. Показники статистичної значимості (p) за критерієм Шапіро-Вілкі на засновку віку

Шкали	P (до 18 р.)	P (старше 18 р.)
Методика діагностики емоційної емпатії		
Емпатійні тенденції	0,238	0,061
Методика діагностики життєстійкості		
Життєстійкість	0,072	0,058
Залученість	0,001	0,039
Контроль	0,012	0,001
Прийняття ризику	0,104	0,001

Тож, розподіл відповідає нормальному у обох групах за шкалами.

«Емпатійні тенденції» та «Життєстійкість» ($p > 0,05$). У той же час, лише в групі респондентів молодше 18 років, нормальний розподіл можемо спостерігати за показником «Прийняття ризику». Тож, лише за двома шкалами можемо проводити аналіз за параметричним критерієм. Проте, попередньо необхідно провести перевірку однорідності дисперсії за допомогою критерію Лівеня (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4. Показники статистичної значимості (p) за критерієм Лівеня

Шкали	P
Емпатійні тенденції	0,059
Життєстійкість	0,018

На жаль, можемо провести аналіз за допомогою t-критерію студента лише за шкалою «Емпатійні тенденції». Оскільки дисперсії виокремлених груп за шкалою «Життєстійкість» не є однорідними, застосування даного методу не є доцільним ($p < 0,05$). Натомість, як і з рештою шкал, можемо застосувати U- критерій Мана-Вітні, що дасть нам можливість оцінити закономірності, що характерні представлений вибірці (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5. Показники статистичної значимості (p) при перевірці гіпотези рівності середніх значень

Шкали	P (за віком)	P (за статтю)
t-критерій Ст'юдента		
Емпатійні тенденції	0,008	—
U-критерій Мана-Вітні		
Емпатійні тенденції	—	0,001
Життєстійкість	0,402	0,063
Залученість	0,118	0,121
Контроль	0,95	0,001
Прийняття ризику	0,356	0,469

Тож, наявні значимі відмінності між рівнем емпатійних переживань між респондентами, що старші вісімнадцяти років та тими, що молодше ($p < 0,05$). Зокрема, можемо зазначити, що останні виявляють значно нижчий рівень емпатії

— 38%, у той час як старші респонденти виявляють 51%. Дану відмінність можемо пояснити віковими особливостями юнацького віку: ті із студентів, що не досягли дев'ятнадцяти років більш ймовірно закінчують проживати кризу підліткового віку, що характеризується суттєвим підвищенням рівню егоцентризму, у свою чергу старші юнаки та юнки у процесі децентрації набувають здібностей емпатійності. Також ми встановили, що дівчата у вибірці на відміну від хлопців є більш емпатійними (77% проти 23%), а останні, натомість, виявляють значно вище бажання до контролю актуальної ситуації (81% проти 40%).

Висновки до 3 розділу

Отже, після дослідження особливостей студентів КНУ імені Шевченка, в основі якого були покладені взаємозв'язку між психологічними особливостями емпатії та життєстійкості особистості, я проводила кореляційний аналіз феноменів емпатії та понять за життєстійкості. Також додала фактори: віку, статі.

Виявилось, що показники за рівнем емпатії мало впливають на показники життєстійкості, а саме:

- дуже впливає вік (чим доросліше людина студент – в нього була низькою тривжність)

серед студентів Факультетів КНУ Шевченка через ставлення до інших під час комунікацій та спілкування.

Можемо зазначити, що респондентам, які мають високий рівень емпатії притаманні неспроможність до самоконтролю, високий рівень невротизації та експресивності, як особистісних.

Було досліджено низькі показники контролю та високий ступінь готовності до ризику. У дівчат спостірігалися результати більшого показника емпатія, проте серед хлопців зазначився значно більш високим критерій готовності до ризику.

Виходячи з тенденції спостірігається зменшення та низький рівень емпатії із показників тесту на емпатію - За опитувальником - необхідно заохочувати молодь студентів до наступних кроків: залучення дійсних методів, провести тренінгу задля підвищення рівня емпатії. Особливості емпатії у студентів: низький рівень за показникам: контролю та самоконтролю. На це, можливо, впливає необхідність брати на себе відповідальність під час спілкування

Тренінг

НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМОКОНТРОЛЮ

Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології.

Тренінг упевненості в міжособистісних стосунках.

Правила, які можуть допомогти правильно виражати негативні почуття (за В. Г. Ромеком):

1. Тренінг спрямований на те аби підвищувати рівень самоконтролю особистостей.
 2. Мета тренінгу - правильно та «коректно» виражати почуття)
- Як провести тренінг – завдання групі : Спробувати не відкладати вираження почуттів на «потім». Коли ви потерпіли негативні реакції від ваших близьких - одразу реагуйте 2. Об'єктивно опишіть ситуацію – так як її можна було б побачити через віконце відеокамери. 3. Використовуйте займенник «я» («мені», «мене»). 4. Назвіть почуття, що виникли «по імені» якомога точніше – не перебільшуючи і не зменшуючи їх. 5. Скажіть, яким саме вчинком викликані ваші почуття. 6. Намагайтеся підкріпити слова діями, мімікою, позою, інтонаціями. 7. Розкажіть про те, що ви хочете у зв'язку з цим (про свої бажання). 8. Вислухайте партнера і скажіть, що ви його розумієте. 9. Повторіть ще раз, починаючи з пункту 2 . [11]

3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів». Мета: відпрацювати вміння об'єктивно описати ситуацію, що виникла, свої почуття та бажання у зв'язку з цим; уважно слухати партнера та відображати його почуття; навчитись зберігати спокій та наполегливість при відстоюванні своїх прав. Матеріали: роздатковий матеріал до рольової гри – правила коректного вираження негативних почуттів. Завдання учасників полягає в тому, щоб у пропонованих ситуаціях діяти згідно розданої схеми вираження негативних почуттів, чітко описати ситуацію, назвати почуття, які виникають у цій ситуації і перерахувати свої бажання у зв'язку з цим. У цей час група має слідкувати за тим, щоб розмова дійсно йшла про почуття та бажання, які будуть виражені в коректній формі. В рольовій грі приймають участь усі учасники групи . Приклади , ситуацій , які можна обігрувати: 1. Комусь з дорослих не подобається те що ви дружите з новим другом . 2. Ваш товариш з яким

ви разом сидите на заняттях, часто випадково плутає підручник, забирає вашу книжку з собою додому. 3. Ваш відеоплеєр було позичено подружці, який вона не повертає вже набагато пізніше за обумовлений термін. 4. Ваш знайомий звинуватив вас у тому, що ви розказали його дівчині таємницю про подругу, про яку він просив не розповідати. (Хоча ви цього не робили).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карягина Т.Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс, его психоаналитические предшественники и последователи // Консультативная психология и психотерапия. 2012. Том 20. № 1. С. 8–33.

7. Бадалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А. А. Бадалев, Г. Р. Каштанова // Групповая психотерапия при неврозах; под ред. Б.Д. Карвасарского, В.А.Мазуренко. – Л., 1975. – С. 11-19.

14. Дмишко, О. С., & Дмишко, А. С. (2010). Співвідношення показників локусу контролю, емпатії та рівню домагань: результати факторного аналізу.

5. Евдокимова, А. А., & Короткина, Е. Д. (2017). Характеристики эмпатии как важного профессионального качества у студентов, обучающихся по направлению «Психология» в Тверском государственном университете. *Санкт-Петербургский образовательный вестник*, (11-12 (15-16)), 25-31

10. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях.

[3] Журавльова, Л. П., & Шпак, М. М. (2015). Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 3(25), 85-88

4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

10. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях.

11.. Пляка, Л. В. "Формування емпатії як професійно значимої якості особистості майбутнього провізора." (2008).

12. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека

8. Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в у Розділ 1.1 Емпатія - як духовний початок людини. мовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(1), 99-105.

Карпенко, Є. В. (2015). Основи психотренінгу: навчальний посібник.

[3] Кравцова, О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, (7), 98-117.

[2] Бойко, В., Виговська, Л., Гаврилова, Т., Гіппенрейтер, Ю., Журавльова, Л., Когана, І., & Кузнєцова, І. (2021). ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЇ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. *Редколегія випуску*, 58(2), стр

[3] Журавльова, Л. П., & Шпак, М. М. (2015). Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 3(25), 85-88

[4] Журавльова, Лариса Петрівна. "Психологія емпатії." (2007).

Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

[5] Кравцова, О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, (7), 98-117\

Бадалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А. А. Бадалев, Т. Р. Каштанова // *Групповая психотерапия при неврозах*; под ред. Б.Д. Карвасарского, В.А.Мазуренко. – Л., 1975. – С. 11-19.

MADDI, Salvatore R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 2002, 54.3: 173.

Санникова, О. П. (2009). Реабилитация методики эмоциональной экспрессии.

Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. – Одеса: Хорс, 1995.

Солодка, А. К. (2016). Смысловиттєві орієнтації особистості як ключовий механізм взаємодії людини зі світом. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, (2), 180-190.

(В. А. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадді, Дж. Фреді, С. Хобфолл та інші);

[4] Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

[5] Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.

[6] <https://goaravetisyan.ru/uk/robert-king-merton-biografiya-sociologicheskaya-teoriya/>

[7] Бадалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А. А. Бадалев, Т. Р. Каштанова // *Групповая психотерапия при неврозах*; под ред. Б.Д. Карвасарского, В.А.Мазуренко. – Л., 1975. – С. 11-19.

Кравцова, О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, (7), 98-117.

[11] Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

[12] Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в у Розділ 1.1 Емпатія - як духовний початок людини. мовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(1), 99-105.

[15] КЕРИК, О. Є. *Взаємозв'язок емоційного компоненту самосвідомості з переживанням психотравмуючих ситуацій* (Doctoral dissertation, ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00. 01-«Загальна психологія, історія психології/ОЄ Керик.– Київ, 2007.–22 с).

[18] Ярош, І. П. (2020). ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. In *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності* (pp. 434-436).

[1] <https://lcptodcz.lviv.ua/news/>

2. <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/98>

[3] *Journal of Personality and Social Psychology*. 42 (4): 707–717.

4. <http://medpsychology.pp.ua/lokus-kontrolu>

Англомовні джерела:

Bauman Z. Culture in a Liquid Modern World. Cambridge: Polity Press, 2011 року.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185.

17. Bauman, Z., & Haugaard, M. (2008). Liquid modernity and power: A dialogue with Zygmunt Bauman. *Journal of Power, 1*(2), 111-130.

15. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research, 54*(3), 17. MADDI, Salvatore R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research, 2002, 54.3: 173.*

16. Shouhed, D., Beni, C., Manguso, N., IsHak, W. W., & Gewertz, B. L. (2019). Association of emotional intelligence with malpractice claims: a review. *JAMA surgery, 154*(3), 250-256.

4. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework // Koch S. (ed.). *Psychology: A study of a science. V. 3. N. Y., 1959.*

ДОДАТКИ

Додаток А



Рис. 1 Зміщена Модель Емоційного інтелекту Гоулмана на основі моделі Бар-Она.