

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри психології,
політології та
соціокультурних технологій
_____ Ніна СВІТАЙЛО
(підпис) _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

зі спеціальності 053 «Психологія»,
програми 05 «Соціальні та поведінкові науки»
на тему: «Особливості емпатії та самооцінки курсантів вищих військових
навчальних закладів»

Здобувача (ки) групи ПЛ-91 Мікулінцевої Ольги Олександрівни

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

(підпис)

Мікулінцева Ольга
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник Доцент кафедри психології Ніколаєнко Сергій Олександрович

(підпис)
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА САМООЦІНКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	
1.1. Поняття емпатії особистості у психологічній літературі.....	10
1.2. Самооцінка особистості: структура, типологія, наукові підходи.....	16
1.3. Психологічні особливості самооцінки та емпатії курсантів вищих військових навчальних закладів	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА САМООЦІНКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	
2.1. Методичне забезпечення дослідження емпатії та самооцінки курсантів вищих військових закладів освіти	27
2.2. Аналіз результатів дослідження емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів	28
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ТА САМООЦІНКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	
3.1. Можливості розвитку емпатії та самооцінки особистості в межах різних психологічних напрямків.....	40
3.2. Особливості розвитку емпатії та самооцінки методом групової дискусії та арт-терапії.....	42
3.3. Програма розвитку емпатії та самооцінки у курсантів вищих військових навчальних закладів	46

3.4. Апробація програми розвитку емпатії та самооцінки у курсантів вищих військових навчальних закладів.....	63
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	71

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей розвитку емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів. У роботі було проаналізовано взаємозв'язки емпатії та самооцінки особистості, визначена структура, типологія та наукові підходи вивчення цих феноменів. Виявлено можливості розвитку емпатії особистості в межах різних психологічних напрямків. Досліджено психологічні особливості курсантів у контексті досліджуваної проблеми.

Підібрано методики для дослідження самооцінки та емпатії курсантів вищих військових навчальних закладів. Обґрунтовано та здійснено їх дослідження, яке засвідчило, що самооцінка пов'язана з емпатійними проявами особистості. Визначено, що студенти закладів вищої освіти мають вищі показники розвитку емпатії та самооцінки ніж курсанти вищих військових закладів. За методикою дослідження самооцінки вищі показники середнього мають курсанти. За методикою дослідження емпатійних здібностей середні показники розподілені порівну між курсантами та студентами. Хоча кореляційний аналіз даних дослідження не виявив безпосереднього зв'язку між емпатією та самооцінкою опитуваних, він виявив певні зв'язки між показниками шкал методик як у студентів, так і у курсантів.

Було проведено аналіз методів та моделей розвитку емпатичних здібностей особистості, а також вивчено найефективніші психологічні напрями для розвитку емпатії. Обґрунтовано застосування групової дискусії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу для розвитку емпатії у курсантів вищих військових навчальних закладів. Розроблена програма

розвитку емпатії курсантів вищих військових навчальних закладів, яка використовує методи групової дискусії та арт-терапії. Була здійснена часткова перевірка ефективності цієї програми розвитку, а також детально описано особливості її реалізації у режимі онлайн. Проаналізовані етапи проведення програми.

Ключові слова: емпатія, самооцінка, групова дискусія, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

Summary

The qualification work is devoted to the study of the peculiarities of the development of empathy and self-esteem of cadets of higher military educational institutions. The work analyzed the relationship between empathy and self-esteem of the individual, determined the structure, typology and scientific approaches to the study of these phenomena. Possibilities for the development of personal empathy within the limits of various psychological directions have been identified. The psychological characteristics of the cadets in the context of the investigated problem were studied.

Methods for researching self-esteem and empathy of cadets of higher military educational institutions were selected. Their study, which proved that self-esteem is connected with empathic manifestations of personality, was substantiated and carried out. It was determined that students of higher education institutions have higher indicators of development of empathy and self-esteem than cadets of higher military institutions. According to the methodology of self-assessment research, cadets have higher average scores. According to the method of research of empathic abilities, the average indicators are distributed equally between cadets and students. Correlational analysis of the research data did not show a direct relationship between empathy and self-esteem of the respondents, but revealed relationships between the indicators of the methods scales in both students and cadets.

The analysis focuses on the methods and models utilized for enhancing an individual's empathic abilities. Extensive research has been conducted on the most

effective psychological approaches to foster empathy. The justification for employing group discussions, art therapy, and socio-psychological training to cultivate empathy among cadets in higher military educational institutions is provided. A program has been designed to foster empathy among cadets in higher military educational institutions, utilizing the techniques of group discussion and art therapy. The development program underwent a partial evaluation, wherein the implementation features in an online mode were described, and a detailed analysis of the program's stages was conducted.

Key words: empathy, self-esteem, group discussion, art therapy, socio-psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емпатія необхідна для гарного психічного та фізичного балансу. Це надихає на турботу про інших і забезпечує здорові соціальні та професійні стосунки. Вона сприяє суспільній обізнаності та запобігає переслідуванням, упередженням і расизму. Це закладає основи для справедливого, турботливого та мирного суспільства. Емпатія дозволяє нам зрозуміти мислення інших і краще допомагати один одному, зокрема між людьми з різних спільнот. Емпатія не означає відчувати те, що відчуває інший. Це просто визнавати почуття іншого, коли ви бачите людину, не засуджуючи та не знецінюючи її. Коли ви відчуваєте те, що відчуває інший, це називається емоційним зараженням. Проблема емпатії є однією з найбільш складних у психології. Розмаїття поглядів на сутність, механізми, функції та роль емпатії у моральному розвитку особистості, соціальній поведінці, альтруїзмі та інших аспектах підтверджує його неувимість для дослідників. Теорія емпатії може сприяти вирішенню складних проблем, пов'язаних з емпатією. У психології ця проблема, яка виявляється у дослідженнях вчених, полягає не стільки у описі суб'єктивної реальності внутрішнього світу людини, а у розумінні та аналізі зв'язків між зовнішнім світом та існуванням, що в сукупності створюють цілісний життєвий світ особистості [11]. Емпатію досліджували такі вчені, як К. Р. Роджерс, К. Е. Руденштам, Г. М. Андрєєв, Г. Н. Перепечіна та інші.

Самооцінка впливає на процес прийняття рішень, стосунки, емоційне здоров'я та загальне самопочуття. Це також впливає на мотивацію, оскільки люди зі здоровим, позитивним поглядом на себе розуміють свій потенціал і можуть відчувати натхнення приймати нові виклики. На думку А. В. Петровського, психологічний контакт, який виражається в певному рівні саморозуміння особистістю, є засобом, що дозволяє індивідам спілкуватися та координувати спільні дії для досягнення спільних цілей. Самооцінка є важливою складовою регуляції поведінки та грає важливу роль у організації взаємодії між індивідом та іншими людьми. Формування

відношення до себе відбувається взаємодією з різними факторами, включаючи взаємовідносини з іншими людьми, які ґрунтуються на процесах сприйняття та розуміння іншої особи. Багато теоретиків зосереджувалися на динаміці розвитку самооцінки. Самооцінка відіграє значну роль у ієрархії потреб, запропонованій психологом Абрахамом Маслоу, де повага виступає як одна з основних людських мотивацій. Маслоу вважав, що для формування поваги люди потребують як зовнішньої вдячності від інших, так і внутрішньої самоповаги. Для досягнення особистісного зростання та самореалізації необхідно задовольнити обидві ці потреби.

Мета дослідження: вивчити особливості розвитку емпатії та самооцінки особистості курсантів вищих військових закладів освіти.

Об'єкт дослідження: емпатія та самооцінка як особистісні феномени.

Предмет дослідження: емпатія та самооцінка студентів вищих навчальних закладів освіти та курсантів вищих військових навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади вивчення емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів
2. Емпірично дослідити особливості емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів у порівнянні зі студентами закладів вищої освіти.
3. Обґрунтувати можливість розвитку емпатії та самооцінки методами групової дискусії та арт-терапії.
4. Розробити та апробувати програму розвитку емпатії та самооцінки у курсантів вищих військових навчальних закладів.

Гіпотеза: 1) у курсантів вищих військових навчальних закладів спостерігаються вищі показники емпатійних здібностей, ніж у студентів закладів вищої освіти; 2) розвиток емпатійних здібностей курсантів вищих військових навчальних закладів можливий за допомогою використання дискусійних та арт-терапевтичних методів роботи.

Методи і методики дослідження.

1. Загально-наукові методи (теоретичний аналіз наукових джерел).
2. Емпіричні методи (методика О. І. Моткова на визначення загального рівня самооцінки, методика В. В. Бойка для виявлення емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні).
3. Методи математичної обробки даних: методи описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення, дисперсія); кореляційний аналіз (за коефіцієнтом кореляції Пірсона); аналіз статистичних гіпотез (за t-критерієм Стюдента).
4. Методи розвитку емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів (методи арт-терапії, методи групової психотерапії).

Теоретична значущість дослідження. Нами було уточнено поняття емпатії особистості, поглиблено уявлення про самооцінку. Був проведений аналітичний огляд науково-методичної літератури з проблеми дослідження; аналіз програм, порівняння та узагальнення, за допомогою яких здійснювався аналіз та систематизація літературних джерел. На етапі розробки програми розвитку емпатії та самооцінки у курсантів вищих військових закладів освіти використовувалися методи групової дискусії та арт-терапії.

Практична значущість дослідження. Нами була розроблена програма, яку можуть використовувати психологи, які займаються питаннями розвитку емпатії у своїй професійній діяльності. Програма розвитку емпатії також може бути використана у різних галузях (освіта, психосоціальні центри, тренінгові компанії та ін.).

Структура роботи. Робота містить вступ, три розділи, 9 підрозділів, висновки, 10 таблиць, 2 рисунки, список використаних джерел, містить 74 сторінок.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Проведено 4 заняття в онлайн режимі на платформі «Zoom» зі студентами першого курсу СумДУ.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА САМООЦІНКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Поняття емпатії особистості у психологічній літературі

Сам термін "емпатія" став широко використовуватись у психологічній літературі на початку 1950-х років. Слово «емпатія» має грецьке походження: «em» означає «всередині», а «pathos» - «відчуття» або «страждання». У попередніх дослідженнях, дослідники використовували термін «симпатія» в широкому значенні, що означало розуміння, відповідь та емоційну співпереживання між людьми. В сучасній зарубіжній психології, емпатія розглядається як здатність розуміти переживання іншої людини або співпереживати її емоційне життя. Дослідники емпатії (С. М. Бергер, Ф. Г. Олпорт, Е. Х. Лібхарт, Л. В. Мерфі, Е. Стотланд та інші) виділили такі ознаки емпатійного переживання: модальність, інтенсивність, вибірковість і експресивність. Етимологія припускає, що існує розподіл афектів, оскільки грецький переклад означає «у стражданнях, які людина відчуває». Однак походження слова сучасне і побудоване за моделлю «симпатія». Спочатку пов'язане з мистецтвом, для німецькомовних естетів воно означало зв'язок, який суб'єкт підтримує з твором мистецтва, що дозволяє йому відчути себе. Ці поняття еволюціонуватимуть протягом історії, йдучи від мистецтва до філософії, щоб об'єднати психологію з англосаксонським психологом Тітченером, який приписує їй перцептивну та соціальну функцію і вводить її в психологію

Після кількох десятиліть загальної відсутності інтересу до емпатії нові відкриття в нейронауці та когнітивній науці висвітлили механізми, задіяні в досвіді стосунків, представленні себе та інших. Відповідно до останнього, ми всі маємо церебральні та психічні властивості, які дозволяють знання інших, у сенсі репрезентації їхнього психічного життя, отримати нам доступ до психічного життя інших, і, отже, прийняття «інших людей». Для філософа П. Голді емпатія нав'язує певне знання людини, зокрема її психічного життя.

Кілька еволюційних психологів наголошують, що емпатія автоматично викликається спостереженням емоційних сигналів сприйняття, незалежно від особистості людини, яка виражає емоцію, чи контексту.

Емпатія відіграє суттєву роль у міжособистісних та суспільних відносинах, сприяючи обміну досвідом, потребами та бажаннями між людьми і сприяючи просоціальній поведінці. Ця здатність базується на складній взаємодії нейронних мереж і дозволяє нам сприймати емоції інших, співпереживати їх емоційно та когнітивно, розуміти інші погляди і розрізнити власні та чужі емоції. Це визначається як здатність сприймати та розуміти, що відчуває інший, його емоційний стан (афективна емпатія) або його точку зору, його переконання, їхні наміри (когнітивна емпатія) і це, зберігаючи при цьому свою власну цілісність. Емпатичні люди мають якості та навички, які є унікальними для них. Вони часто мають хорошу самооцінку, але також спостережливі та цікавляться один одним.

Емпатичні люди також мають розвинене вміння слухати. Емпатія – це здатність знаходити резонанс з іншими. Саме завдяки цьому резонансу люди можуть зв'язатися з тим, що відчувають, побачити очима один одного, уявити, через що кожен проходить, зрозуміти взаємні потреби чи просто поділитися спільними прагненнями. Цей резонанс приносить радість, тому що він відповідає потребі людини відчувати зв'язок, розуміння та турботу.

У науковій літературі виявлено, що в дослідженнях проблем емпатії існують основні напрямки: когнітивний та емоційний. Когнітивний напрямок включає духовний процес пізнання іншої людини шляхом глибокого вивчення його особистих якостей. Емоційний напрямок охоплює розуміння емоційного стану іншої людини. Також відзначається активний напрямок, який включає активну взаємодію та допомогу іншим людям. Когнітивний компонент має перевагу у відображенні іншої людини і є характеристичним для адекватного стану особистості. В літературі існує теорія, що розглядає емпатію як інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої особистості (О. Г. Ковальов, Т. Шибутані). Представники протилежного підходу до

емпатії визначають її як емоційний стан, який виникає в особистості через переживання стосовно іншої особи (Т. І. Пашукова). Зацікавленість у цьому підході більше зосереджена на емоційному компоненті, і свідчить про реакції на досвід однієї конкретної особистості. Емпатію розглядають як афективне явище, метою якого є занурення в афективну орієнтацію іншої особи, переживання її емоцій та здатність до співпереживання її емоційного життя (П. А. Стрелкова, О. Я. Феніна) [8].

У психологічній літературі, яка досліджує емпатію, часто зазначається, що необхідною передумовою для її виникнення є не лише загальна гуманність, але й наявність симпатії до об'єкта емпатії. Емпатія набуває свого повного значення, коли вона стає двосторонньою: бути з іншим, а не для іншого, тобто співпереживати, а не співчувати. І навпаки, відсутність емпатії, тобто відсутність резонансу, стає джерелом дискомфорту для обох сторін або принаймні для тих, хто відчуває потребу.

В одному терміні «емпатія» є 3 поняття:

1. Емоційна емпатія, що лежить в основі емоційного інтелекту, завдяки якому людина здатна повною мірою відчувати афективні стани свого співрозмовника. Це автоматично і природно.

2. Когнітивна емпатія, яка дозволяє людині сприймати і розуміти психічні стани свого співрозмовника без судження. Ми говоримо про «менталізацію» або «теорію розуму».

3. Поведінкова емпатія, елемент невербальної комунікації, який відчувається більшістю з нас цілком природно і який складається з несвідомого імітування жестів і поз його співрозмовника (схрещування рук, як сидіти, положення стоячи тощо).

Ми ніколи не можемо по-справжньому поставити себе на місце іншої людини: наш досвід, наші переживання, наші цінності не можуть бути повністю ідентичними. Наше сприйняття речей є більш – менш свідомо упередженим. Тому існує реальний ризик помилитися з усіма наслідками, які це може мати, якщо людина не має досвіду використання такого методу.

Крім того, також важливо не дозволяти собі бути приголомшеним і забрудненим емоціями вашого співрозмовника, ризикуючи перебувати не в емпатії, а в співчутті і не дати відповідних відповідей. Емпатія також може виявитися справжньою зброєю маніпуляції для тих, хто досконало володіє нею і використовує її з єдиною метою — служити власним інтересам (афект без пізнання).

Вивчення емпатії стикається з проблемою, оскільки це поняття одночасно включає ряд питань, які теоретично та експериментально мало досліджені в науці. Серед таких питань можна виділити зв'язок між переживанням та поведінкою, а також проблему емоційних станів та інші. Емпатія є привабливим фактором для тих, хто обирає професії зі спрямуванням на допомогу, і вона відіграє важливу роль у розумінні нюансів досвіду інших осіб. Емпатія представляє собою складну здатність, що дозволяє людям розуміти та співпереживати емоційні стани інших, спонукаючи до вияву співчуття. Емпатія потребує використання когнітивних, емоційних, поведінкових та моральних здібностей для розуміння страждань інших людей та адекватної реакції на них, а також для корекції своєї поведінки. Співчуття виступає як чутлива реакція на страждання інших людей. Емпатія і співчуття взаємопов'язані, оскільки вони складають один континуум сприйняття та реакції, що перетворює спостереження в активні дії.

Існує три основні теорії, які пояснюють виникнення та розвиток емпатії:

1. Теорія психоаналізу підкреслює, що емпатія є процесом, який відбувається на підсвідомому рівні у людини.

2. Когнітивна теорія акцентує увагу на соціально-інтелектуальних здібностях, які створюють основу для виникнення соціальної поведінки. Ця теорія підкреслює необхідність адекватного розумового розвитку особистості для здатності розуміти почуття оточуючих.

3. Теорія пізнання зосереджена на вихованні як засобі формування емпатичних навичок у майбутньому [3].

Також психологи, що вивчають це питання, виділяють і поведінковий компонент взаємодії (Л. Н. Джрназян, А В. Киричок, Н. І. Сарджвеладзе, Є. А. Шовкомуд). Е. Б. Тітченер, вводячи поняття «емпатія», пише, що люди не просто сприймають емоції іншого, а переживають їх за допомогою «ментального м'яза». Психологам дуже цікаво представити роботи, в яких емпатичний досвід розглядається як мотив альтруїстичної поведінки, як частина поведінки, орієнтованої на допомогу (Дж. Аронфрід, К Бетсон, Дж. Кок, К. МакДевіс, Н. Н. Обозов, П. В. Симонов).

Т. А. Рібо (1897) робив розрізнення, зазначаючи, що на низькому психофізіологічному рівні емпатія проявляється як синергія, тобто наслідування рухових прагнень. Натомість, на вищому рівні емпатія виявляється як синестезія, що означає узгодженість почуттів та переживань, які спонукають до подібних дій. [14].

Ученими виділяють такі рівні емпатії:

1) Найнижчий рівень, де людей більше цікавлять їхні власні думки та почуття, вони вважають, що добре знають і розуміють інших.

2) Рівень епізодичної сліпоты, коли вони відчують себе відчуженими та байдужими до інших. Цей рівень притаманний різним типам особистості і може проявлятися по-різному.

3) Найвищий рівень, де виникає емоційне і точне розуміння іншої людини, співчуття і здатність відтворювати її думки та почуття як власні. Для досягнення цього рівня потрібно вміти відокремити себе від свого «Я» і будувати взаємні відносини на основі взаємної довіри та альтруїзму.

Міцність емпатії також залежить від рівня знайомості з об'єктом емпатії. У психологічній літературі відзначається, що наявність симпатії до суб'єкта та турботливого ставлення в цілому є обов'язковою передумовою для вивчення емпатії. Згідно з Ш. А. Амонашвілі, коли надається підтримка, неминуче виникає симпатія до іншої людини. Емпатичні особи, завдяки

своїм високорозвиненим чуттям та інтуїції, мають здатність відчувати навколишній світ і переживання інших людей. Вони виявляють вищий рівень емпатії, ніж середня людина, і мають навички ефективного спілкування з почуттями інших. Емпати не завжди виявляють емоції емпатії так само, як інші люди, оскільки вони не обмежені фізичними органами чуття, такими як зір, слух, нюх і т.д., щоб сприймати емоції та енергію. Вони вміють відчувати та внутрішньо сприймати свої емоції. Співчуття та емпатія, як емоційні стани, проявляються через підтримуючу поведінку. У такому контексті емпатія має соціальне і практичне значення для розвитку духовної особистості [4].

Дослідження О. В. Молоканової, використовуючи різні підходи (системно-структурний, аксіологічний, особистісний, діяльнісний і акмеологічний), дозволило встановити структуру психологічної культури курсантів. Ця структура включає такі компоненти: емоційно-ціннісний, когнітивно-діяльнісний, комунікативний та рефлексивний. Зокрема, емоційно-ціннісний компонент виявляється у високій толерантності до стресових факторів у майбутній професійній діяльності курсантів, вмінні контролювати себе, витривалості та здатності стримувати спонтанні імпульсивні реакції. Також він характеризується розвиненими адаптаційними властивостями нервової системи, наявністю системи цінностей, культурою моральної свідомості, почуттями і поведінки. Емпатія є основою орієнтації, яка сполучає когнітивний та емоційний аспекти в психіці людини. Це підкреслює важливість та актуальність цього явища для курсантів - майбутніх спеціалістів, чия професійна діяльність пов'язана з непередбачуваними ситуаціями, потенційною небезпекою та загрозами для життя людей. Вони зазнають високого рівня відповідальності та стресу, а також підлягають певним правилам підпорядкування [1].

Н. Г. Сергієнко вказує на те, що курсанти з високим рівнем емпатії мають позитивні характеристики, що свідчать про їхню готовність до співпраці, здатність до компромісу, вміння дотримуватись правил поведінки

відносно інших людей. Вони проявляють активність, мають товариський настрій, їх відзначає ентузіазм, і вони прагнуть надати допомогу іншим. Вони часто знаходяться в центрі уваги, заробляють визнання та повагу, і виявляють дружелюбність у стосунках зі своєю оточуючою атмосферою [37].

Повноцінне формування особистості курсанта, його навчання і виховання, інтелектуальний розвиток, адаптація до життєвих і професійних умов неможливі без прогресу в емоційній сфері.

1.2. Самооцінка особистості: структура, типологія, наукові підходи

Самооцінка – це суб'єктивне відчуття загальної особистої цінності чи цінності. Як і самооцінка, вона виражає впевненість у своїх силах і якостях. Здорова самооцінка може впливати на мотивацію, психічне здоров'я та загальну якість життя. Однак занадто висока або занадто низька самооцінка може бути проблемою.

Самооцінка впливає на прийняття рішень, стосунки, емоційне здоров'я та загальне самопочуття. Це також впливає на мотивацію, оскільки люди зі здоровим, позитивним самооцінкою краще усвідомлюють свій потенціал і бажають брати на себе нові виклики.

Відповідно до сучасного мислення, самооцінка визначається як повага до власної цінності та важливості, готовність діяти незалежно та відповідально ставитися до інших. Виникає, коли ви починаєте цінувати власні якості та атрибути. Іншими словами, самооцінка є результатом самооцінки, оціночної спрямованості власного внутрішнього Я. Це ступінь віри у власні цінності, сила віри у свої думки та ідеї та глибина довіри до своїх дій. Самооцінка не є ні вродженою, ні генетичною, але вона розвивається і змінюється протягом життя під впливом стосунків з іншими [12].

На даний момент існують три підходи до дослідження самооцінки, згідно з вченими:

1. Один з підходів вважає, що самооцінка є складовою частиною самого себе, що називається "емоційною цінністю". У цьому підході автори

часто вважають самооцінку ідентичною емоційній цінності для себе. Часто цей підхід співставляють з поняттям самовпевненості. Ця думка є найбільш поширеною.

2. Інший підхід розглядає самооцінку як когнітивну підструктуру або схему, яка узагальнює попередній досвід суб'єкта та організовує та структурує нову інформацію про самого себе. За допомогою цього підходу можна зробити висновок, що самооцінка є відображенням особистості.

3. Щодо третього підходу, самооцінка є одним з найпоширеніших підходів, при якому вона не обмежується образом "Я" або емоційним ставленням до себе. Згідно з Л. В. Бороздіною, самооцінка передбачає наявність у суб'єкта критичної позиції щодо його володінь, проте це не просто ствердження про наявні можливості, а оцінка цих володінь з позиції певної системи цінностей.

Про динаміку розвитку самооцінки писали багато теоретиків. Поняття самооцінки відіграє важливу роль в ієрархії потреб психолога Абрахама Маслоу припустив, що для розвитку поваги нам потрібна вдячність інших і внутрішнє почуття самоповаги. Важливо зазначити, що самооцінка – це інше поняття, ніж самоефективність, яка передбачає те, наскільки добре ви можете впоратися з майбутніми діями, досягненнями чи здібностями.

«Я» є результатом інтроспекції як погляду зсередини, за допомогою якого людина формує уявлення про себе. А. Маслоу та К. Роджерс, пріоритетом особистості вважають дію та вибір дії, самовизначення та самовиховання як цілісної особистості, спрямованої на визнання та розвиток внутрішньої сили, почуттів, установок, переконань та цінностей. та особисті проблеми.

Самооцінка розвивається протягом різних етапів життя. Дитинство є ключовим етапом нашого розвитку. Самооцінка часто не залежить ні від власних здібностей, ні від уявлень про себе, які мають інші люди. Іноді може статися так, що людина, яка володіє певними навичками чи вміннями, має низьку самооцінку в цьому конкретному аспекті. З іншого боку, той, хто

знаходиться у процесі подолання певного завдання, може мати високу самооцінку загалом.

Для деяких людей, самооцінка є внутрішнім голосом, який вказує, наскільки вони достатньо хороші, щоб зробити щось або досягти чогось. В дійсності, самооцінка залежить від нашої власної оцінки себе, від того, як ми сприймаємо себе і від нашого уявлення про наші здібності та можливості.

Люди з низькою самооцінкою, як правило, відчувають меншу впевненість у своїх силах і можуть сумніватися в процесі прийняття рішень. Вони можуть не відчувати мотивації пробувати нові речі, тому що не вірять, що зможуть досягти своїх цілей. Люди з низькою самооцінкою можуть мати проблеми зі стосунками та вираженням своїх потреб. Вони також можуть відчувати низький рівень впевненості та відчувати себе нелюбимими та негідними. Люди з надмірно високою самооцінкою можуть переоцінювати свої навички та відчувати право на успіх, навіть не маючи здібностей підтвердити свою віру в себе. Вони можуть боротися з проблемами стосунків і блокувати себе від самовдосконалення, оскільки вони настільки зосереджені на тому, щоб бачити себе ідеальними [2].

Теорії позитивної психології стверджують, що впевненість — це баланс між компетентністю та цінністю. Самооцінка відображає рівень розвитку емоційно-ціннісного ставлення до себе, з якого починається процес подальшого формування самоствавлення особистості. Емоційна сторона є основним фактором, що визначає самооцінку людини. Чуттєве і психологічне сприйняття своєї індивідуальності має для людини першочергове значення. Далі йде рівень свідомості, здатність «Я» в тій чи іншій сфері життя або роду діяльності. Визнання ступеня вашого успіху в тій чи іншій сфері підвищує вашу самооцінку і самооцінку.

Я-концепція – це думка, яку людина має про себе. Ось ще одна серія незамінних факторів, які формують таку думку. Наприклад, взаємодія із суспільством загалом може допомогти сформувати таку думку про себе. Уявлення про себе – це загальне уявлення або образ, який людина має про

свою особистість. Це була б своєрідна уявна картина того, як ви себе бачите і як себе бачите. Треба бути обережним, створюючи образ, який не відповідає дійсності. Самооцінка пов'язана з обома поняттями, але вона різна. Йдеться про думки та почуття, які людина має щодо себе. Це те, як ви оцінюєте і навіть судите себе. Величезний вплив на самооцінку має почуття власної гідності та почуття власної гідності. Він набагато більше зосереджений на емоційній частині особистості.

Через емоційно-ціннісне сприйняття самооцінки особистості І. Я. Чеснокова зосереджується на особистісних проблемах, що виникають. При цьому вчений згадує, серед іншого, нездатність скласти достатньо чітку картину себе, неадекватну реакцію на зовнішні впливи, підвищену вразливість і мінімальний соціальний контакт. Крім того, І. Я. Чеснокова, враховуючи науковий доробок світової психології та власний доробок, пропонує теорію, яка узагальнює важливу частину прояву образу «Я», який людина має в різних ситуаціях і формах. .пропонує організувати взаємодію з іншими в єдину єдину сутність – «Я образа» [26].

Терміни «Я-концепція» та «Самооцінка» часто використовуються як синоніми, і хоча вони не є абсолютно ідентичними, вони мають певну подібність.

1. Обидва поняття передбачають існування незалежної оцінки себе.
2. Обидва базуються на факторах середовища, таких як соціалізація.
3. Позитивна та висока самооцінка може вести до високої самоідеалізації та сприяти позитивному психічному здоров'ю.

Я-концепція - це спосіб, яким людина сприймає себе, оцінює свої риси, здібності та цінності. Вона відображає, як людина уявляє себе і свої особистісні характеристики. Це включає в себе переконання про власну ідентичність, самооцінку та самосвідомість. Я-концепція грає важливу роль, оскільки впливає на мотивацію, ставлення та поведінку людини. Вона складається з трьох основних аспектів: риси особистості, здібностей та цінностей [27].

М. Ю. Боришевський акцентує увагу на значущості самооцінки для формування глибокого почуття ідентичності, аналізуючи Я-образ як загальний механізм саморегуляції поведінки на індивідуальному рівні. Це конкретне відчуття, що розвивається протягом життя, допомагає людині встановити необхідні межі між «я» і «не я». Також важливо відзначити, що почуття ідентичності "его" - образу посилює свідомість особи про внутрішні зміни, які відбуваються в ній, і виражає діалектичну єдність протилежностей, таких як зміна та стійкість. Особисте задоволення самим собою і своїми досягненнями ґрунтується на відчутті виконаного обов'язку або досягнення, що може надихати до подальшого руху в даній сфері. Успіх курсанта у майбутній професійній діяльності в значній мірі залежить від сформованості його професійного іміджу.

1.3. Психологічні особливості самооцінки та емпатії курсантів вищих військових навчальних закладів

Аналізуючи питання про самооцінку, вдалося встановити, що в минулому деякі аспекти її природи, змісту і структури досліджувалися представниками шкіл і напрямів психології і педагогіки. Зміст процесу формування належної самооцінки включає: діагностування типу самооцінки у курсантів; прогнозування динаміки та результати коригувальних дій; мотивація курсантів до самоосвіти та самовиховання; попередження негативної поведінки курсантів із заниженою самооцінкою; дослідження визначили адекватну самооцінку як важливу передумову успішного навчання (самоосвіти) і розвитку (самоосвіти). Валідність самооцінки характеризується відповідністю або розбіжністю з фактичною мірою даної якості самооцінки суб'єкта. Завищена або недооцінка класифікується як низька самооцінка. Недооцінка виражається в постійній тривозі, страху скласти про себе негативну думку, обмеженні контактів з близькими людьми і навколишнім світом. Люди з високою самооцінкою намагаються керуватися власними принципами, незважаючи на те, що про них думають інші.

Здорова самооцінка з'являється, коли ви можете досягти свого ідеалізованого «Я». Тобто, коли людина ставить реалістичні цілі або здатна повністю розкрити свій потенціал. Самореалізація означає, що людина дійсно може робити те, що хоче. Цього неможливо досягти, якщо базові потреби не задоволені. Самооцінка з часом формується шляхом внутрішнього та зовнішнього підтвердження своїх досягнень, як великих, так і малих. Люди говорять про відповідність, коли їхня самооцінка та самоцінність збігаються. Коли людина має нереалістичну самооцінку, тобто почуття самооцінки, яке може бути результатом нереалістичних очікувань або прийняття нереалістичних цінностей у більшій спільноті чи суспільстві, це відомо як розбрат і часто призводить до низької самооцінки.

Самооцінка та емпатія – досить поширені проблеми, які вивчають психологи. Однак багато досліджень, присвячених вивченню цих утворень, не приділяли зайвої уваги питанню про природу взаємозв'язку між самооцінкою та емпатією, при поєднанні яких виникає врівноважена особистість з позитивною Я-концепцією, вказуючи на те, що проблеми виникають, коли ці параметри відрізняються один від одного. Самооцінка людини розвивається під впливом оцінок, які їй дають інші. Люди схильні судити себе так, як вони думають, що їх судять інші. Крім того, самооцінка виникає в результаті порівняння образу реального «Я» (людина бачить себе) з ідеальним образом «Я» (людина хоче бачити себе). Ставлення до світу та інших людей, здатність приймати самостійні рішення, здатність діяти вільно і відповідально визначаються характером думок особистості [4].

Розглядаючи самооцінку та емпатію курсантів, слід зазначити, що найактуальнішою проблемою в сучасних реаліях та зростанні ролі правопорядку в усіх сферах життя країни є підвищення якості професійної освіти. Останніми роками велика увага приділяється питанням оцінювання загальних і спеціальних умінь і навичок, прогнозування успішності в навчанні та професійній діяльності, особистісного та соціально-

психологічного тестування абітурієнтів. Інша справа – організація психологічного супроводу підготовки майбутніх офіцерів.

Тому самооцінка для солдата перетвориться на здатність самосприйняття. Іншими словами, солдату потрібно прийняти себе таким, яким він є, не кидаючи жодних наклепів, будь – які претензії на правду власного буття, претензії, спрямовані на обман або собі, або іншому. Рівень самооцінки різний у кожного солдата, і це пояснює їхні можливості і фактори ризику з точки зору стресу. Відсутність самооцінки, ймовірно, створює більше напруги через незахищеність, яка супроводжується стресогінними подіями. Дуже вимогливому військовому середовищу саме по собі часто може завдати шкоди самооцінці або призвести до емоційних конфліктів. Солдати із нормальною самооцінкою, швидше за все, краще впораються з обставинами.

Психологічна структура самооцінки таким чином зводиться до структури сфери. Діяльність М. Розенберг визначає рівень розвитку самооцінки фізична особа. Почуття власної гідності та важливості, засноване на самоповазі. Вчений довів, що самооцінка свідчить про ступінь розвитку самоцінності. Позитивне ставлення до своїх цінностей і всього, що входить у сферу вашого впливу «Я». З цього низька самооцінка означає відмову від себе, негативне ставлення до свого характеру, самозречення. Узагальнена самооцінка є показником самоповаги людини і оцінюється як суб'єктивне значення.

На основі аналізу наукового підходу до визначення термінів самооцінки видатних українців і вчених та розробка наукових досліджень зарубіжних психологів, трактують термін як особистісний. Універсальна освіта, яка є емоційно – ціннісною частиною самосвідомості проявляється в самооцінці, самоприйнятті та самоповазі. Також слід зазначити, що самооцінка все ж можлива, але це залежить від того, наскільки добре були досягнуті ваші цілі. Проте сучасний стан досліджень проблем

самосвідомості, самооцінки, самоповаги, «его» - стану та самоставлення універсальності та динаміки поки не вистачає.

Існує значущий зв'язок між «образом Я» (самооцінкою) та моделями особистості. Цільовий еталон саморозвитку набуває особистого значення, що впливає на взаємодію з образом «Я». У випадку, якщо у курсанта самооцінка не є достатньо високою, він може заперечувати наявність життєвих проблем, ігнорувати негативний досвід і діяти так, ніби все добре незалежно від обставин. Така реакція на труднощі життя може свідчити про те, що такі курсанти іноді не оцінюють свої здібності і не розуміють, як правильно працювати та дотримуватися чітко визначених вказівок.

Сучасна теорія самооцінки досліджує, чому люди намагаються підтримувати високу самооцінку. Теорія соціометра стверджує, що самооцінка еволюціонувала, щоб оцінити свій статус і прийнятність у соціальній групі. Самооцінка є складним аспектом особистості, який включає сутнісні, змістовні, функціональні і структурні характеристики. Вона відображає ціннісно-емоційне ставлення людини до самої себе, до своєї діяльності та розуміння взаємодії з іншими людьми. Важливою складовою самооцінки є знання про природу міжособистісного спілкування та усвідомлення норм і вимог соціального оточення.

На основі інших досліджень щодо розвитку особистості було запропоновано наступні принципи запобігання розвитку негативної самооцінки та підвищення самооцінки:

1. Усуньте розрив між вашим справжнім і ідеальним «я».
2. Розвивайте відносно реалістичну самосвідомість.
3. Це виховує віру в те, що позитивна самооцінка досяжна.
4. Оцінка індивідуальних переконань щодо самооцінки та індивідуальних уявлень про причини та наслідки самооцінки.
5. Усвідомлення виникнення негативного самосприйняття.
6. Забезпечте більш інтегровану особисту структуру, покращуючи ваше розуміння власних протиріч.

7. Заохочуйте окремих осіб та інші сім'ї робити свій внесок у соціальну підтримку, яку вони надають і отримують.

8. Сприяє інтерналізації позитивних думок інших.

Крім того, самооцінка порівнює образ справжнього «Я» (як людина бачить себе) з ідеальним «Я» (яким би людина хотіла себе бачити). Ставлення до світу та інших людей, здатність приймати самостійні рішення, здатність діяти вільно і відповідально визначаються характером уявлення особистості про себе.

Р. Розенберг заявляє, що «самооцінка має величезне значення в нашому житті. Вона є фундаментальним фактором, який визначає наші цінності, спогади та процеси пам'яті, спосіб тлумачення подій, наші критерії, орієнтири і цілі. Вплив самооцінки охоплює наш вибір друзів, партнерів у стосунках, груп, організацій, професій та взаємин з однолітками. Самооцінка є одним з найбільш впливових та всепроникних факторів у нашому житті» [5].

Самоефективність відноситься до особистої оцінки контролю над конкретною поведінкою. Я-концепція та її оцінка можуть стосуватися конкретних аспектів поведінки, тоді як самооцінка зазвичай визначається як більш загальне ставлення до себе в цілому. Людина може відчувати високу впевненість у своїй ефективності щодо певного завдання або дії, але одночасно мати негативну оцінку своєї загальної самооцінки. Часто вони прагнуть розвивати діяльність, яка сприяє покращенню їх самооцінки. Самоефективність і самооцінка, хоча й не тотожні поняття, взаємопов'язані. Розвиток навичок у ключових сферах поведінки може сприяти позитивній самооцінці. З іншого боку, теорії стресу та подолання припускають, що рівень самооцінки та впевненості в собі може впливати на самоефективність.

Висновки до розділу 1

1. Емпатія, як і багато інших рис, може мати свої корені у егоїстичних мотивах, оскільки вона може бути корисною для виявлення небезпеки та використання інших як "соціальних антен". З еволюційної точки

зору, вміння розуміти наміри інших людей має велике значення: наприклад, вчасне розпізнавання небезпеки може врятувати життя. Однак, емпатія є складним процесом, який вимагає активного слухання співрозмовника, без того, щоб втручатися в його розум чи намагатися вирішувати його проблеми.

2. Емоційну емпатію легше визначити, оскільки вона зазвичай виникає автоматично, коли ми бачимо, що комусь боляче. Це супроводжується неприємним відчуттям, яке впливає на нас. Вона проявляється рано, і ми можемо це спостерігати за немовлятами, які дуже проникливі для емоцій оточуючих. Виняток зроблено для асоціальних особистостей (психопатів), яким важко відчувати емоції інших, наприклад смуток і страх. Когнітивна емпатія – це здатність візуалізувати психічні стани інших. Психоаналітики говорять про «менталізацію», а когнітивісти — про «теорію розуму».

3. Самооцінка часто не має нічого спільного з власними здібностями чи сприйняттям інших. Навіть люди, які в чомусь добре вміють, цілком можуть мати низьку самооцінку. Навпаки, люди, яким важко виконувати певні завдання, ймовірно, матимуть вищу самооцінку. Самооцінка виникає завдяки спостереженню за своїми вчинками та словами та аналізу себе та інших. Крім того, порівнюючи себе з іншими. Самооцінка складна і охоплює різноманітні прояви особистості, такі як робота, спілкування, зовнішні дані, успішність у навчанні, матеріальні та інші можливості, інтелект.

4. Розвиток професійної впевненості пов'язаний з розвитком «Я-концепції», ідеального та неідеального професійного мислення та відповідних стандартів професійної самооцінки, які ведуть до задоволеності роботою. Навчання – сервісний процес, який розвиває рефлексорні навички та сприяє формуванню характеру професійної освіти, самооцінки та раціонального мислення щодо професійної компетентності. Важливою особливістю професійної самооцінки є те, що вона забезпечує спрямування всього процесу самоорієнтації професійного становлення особистості.

5. Емпатія вимагає балансу. Потрібно пов'язувати свої емоції з думками. Так звані «негативні» емоції, такі як страх, гнів, сором і почуття провини, висувають високі метаболічні вимоги до нашого тіла. При такому високому фізіологічному збудженні наша увага звужується.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА САМООЦІНКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1. Методичне забезпечення дослідження емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів

Дослідження проводилося на базі військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут та на базі Національної академії прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Також у Сумському державному університеті й Національному юридичного університету імені Ярослава Мудрого з вересня по грудень 2021.

У емпіричному дослідженні взяли участь 50 курсантів вищого військового навчального закладу (20 дівчат і 30 хлопців), а також група з 50 українських студентів вищих закладів освіти (20 дівчат і 30 хлопців). Інформацію збирали за допомогою Google – форми. Це не порушувало етичних стандартів і зберігало конфіденційність респондентів.

Для визначення рівня прояву навичок емпатії та важливості кожного з шести параметрів у структурі емпатії ми використовували методику В. В. Бойко «Діагностика рівня навичок емпатії» [17]. Методика, що була розроблена, призначена для оцінки рівнів навичок емпатії, здатності співчувати та розуміти думки та почуття інших. Її мета полягає в оцінці вміння відчувати співпереживання та розуміти думки та почуття інших. Емпатія включає осмислене уявлення про внутрішній світ іншої людини і зазвичай легше виникає, якщо спостерігач сприймає подібність у поведінкових та емоційних реакціях. Емпатію можна поділити на три види: емоційну емпатію, яка ґрунтується на механізмах наслідування поведінки іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на інтелектуальних процесах; та предикативну емпатію, яка проявляється у здатності людини передбачати реакції іншої людини в конкретних ситуаціях.

Для вивчення загального рівня самооцінки позитивного розвитку особистості, самооцінки окремих факторів і якостей особистості та їх

адекватності чи недостатності використано методику «Самооцінка особистості» О. І. Моткова (в модифікації: Б. А. Сосновського) [18]. Самооцінку можна ретельно вивчити за п'ятибальною шкалою. Цей метод використовує точну самооцінку позитивної особистості. Суб'єктам представлений список з 24 позитивних рис які підпадають під «ідеальні» для особистості. Оцінювання було за такими шкалами можливих відповідей: 1 – дуже слабка виразність якості, 2 – слабка виразність якості, 3 – середня вираженість якості, 4 - висока виразність якості, 5 – дуже висока якість.

Отже, це відкриває можливість досліджувати адекватність самооцінки, не засновуючись на тісному зв'язку між розташованими в порядку пріоритетності якостями, які відповідають критеріям ідеального Я, реального Я та Я для інших. Замість цього, можна скористатися більш точним показником загальної виразності позитивних якостей особистості у самооцінці, який не потребує примусового розташування (ранжування) приблизно однаково важливих і приблизно рівноцінних якостей особистості у порядку їх спадання цінності. Таким чином, 24 риси особистості об'єднані у загальні фактори самооцінки, які включають моральність, волю, самостійність і почуття реальності, креативність, гармонійність, екстраверсію та загальну позитивну оцінку розвитку особистості. Оскільки цей перелік представляє лише позитивні риси особистості, найбільшим проявом усіх цих рис, якщо їх оцінюють випробувані за єдиною 5-бальною шкалою, є те, що респондент мав ідеальну особистість. Це можна розглядати як повну самоідентифікацію, явно демонструючи свою переоцінку: повага, наявність амбіцій, відсутність самокритики. Тому на основі описаних вище методів ми зібрали всю необхідну інформацію про досліджувану проблему. Тут ми представляємо безпосередньо результати емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження емпатії та самооцінки курсантів вищих військових навчальних закладів

Розглянемо результати дослідження за методикою В. В. Бойко «Діагностика рівня емпатичних здібностей».

Як показало наше дослідження за методикою В. В. Бойка «Діагностика рівня емпатичних здібностей», середні показники показують незначну різницю в результатах між курсантами та студентами. За кожною шкалою (раціональний канал, емоційний канал, інтуїтивний канал, установки, проникаюча здатність, ідентифікація). Додатково було перевірено емпіричні результати дослідження на статистичну достовірність відмінностей між курсантами та студентами. За нашим дослідницьким завданням дані респондентів за методикою ми порівнювали за критерієм t-критерієм Стьюдента. Можемо спостерігати подібність результатів у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Значення середніх показників емпатійних здібностей та t-критерій Стьюдента у курсантів та студентів за шкалами методики В. В. Бойка «Діагностика рівня емпатичних здібностей»

Шкали	Курсанти	Студенти	$t_{\text{емп}}$
Раціональний канал	2,56	2,74	0,7
Емоційний канал	2,74	3	0,8
Інтуїтивний канал	2,74	3,04	0,9
Установки	2,9	3,22	1
Проникаюча здатність	3,3	3,24	0,2
Ідентифікація	2,96	3,24	0,8
Сумарний рівень	14,67	20	1,7

Примітка: * $t_{\text{крит}}$ ($p \leq 0.5$, 1,98; $p \leq 0.01$, 2,62)

Значення по кожній шкалі варіюються від 0 до 6 балів, вказуючи на важливість того чи іншого параметра (каналу) в структурі емпатії. Як бачимо, середні бали за кожною шкалою приблизно однакові між курсантами та студентами. Це можна припустити через те, що вони одного віку (курсанти 17-23 роки, студенти 18-25 років) і однієї статі (20 жінок і 30 чоловіків). За табл.2.1. ми бачимо, що $t_{\text{емп}}$ нижче порівняно із $t_{\text{крит}} = (p \leq 0.5, 1,98)$ та ($p \leq 0.01, 2,63$). Середнє значення дослідження показують, що студенти отримали кращі результати за всіма критеріями, суттєвої різниці не

спостерігалось. t-критерій Стьюдента не виявив статистичну відмінність між показниками досліджуваних курсантів та студентів.

Найбільшим показником середнього арифметичного серед досліджуваних підгруп є проникаюча здатність (3,3 і 3,24), що є одна з найважливіших комунікаційних навичок людини, здатна створити атмосферу відкритості та довіри з іншими. Кожен з опитаних сприяє або перешкоджає обміну інформацією та енергією через їх поведінку та ставлення до партнера.

Попередні висновки щодо відмінностей середніх показників не важливі, якщо ви не порівняти описову статистику показників респондентів. Також можемо порівняти ці дані за допомогою цієї ж методики в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники описової статистики за шкалами методики В. В. Бойка
«Діагностика рівня емпатичних здібностей»**

Критерії описової статистики	Назва шкал					
	Раціо нальний	Емоці йний	Інтуїт ивний	Устан овки	Прони каюча	Іденти фікаці
	Показники курсантів					
Стандартне відхилення	1,37	1,61	1,75	1,67	1,61	1,69
Медіана	2	2	3	3	3	3
Мода	2	2	2	2	3	2
Коефіцієнт варіації	0,54	0,59	0,64	0,58	0,49	0,57
	Показники студентів					
Стандартне відхилення	1,40	1,84	1,69	1,72	1,71	1,70
Медіана	3	3	3	3	3	3
Мода	3	3	2	3	3	3
Коефіцієнт варіації	0,51	0,61	0,56	0,53	0,53	0,52

Розподіл даних у двох підгрупах порівняння істотно не відрізняється. Шкали раціонального каналу для курсантів і студентів мають майже ідентичні дані (1,37 і 1,40) і шкала ідентифікації (1,69 і 1,70). Це означає, що емпатичні характеристики сильно залежать від вікових рис особистості. Респонденти мають емпатичні способи сприйняття та мислення, які зосереджені на суті всіх інших: їхніх станах, проблемах та діях. Вони також розуміють інших із емпатією та ставлять себе на місце свого партнера.

Відповідно до отриманих даних, найбільший показник за шкалою інтуїтивний канал у курсантів (0,64) та емоційний канал у студентів (0,61). Тому ці канали домінують у їхньому житті та за допомогою емоційних асоціацій і перенесення розуміють інших через їхній емоційний досвід. Респонденти діють у ситуаціях, коли їм не вистачає початкової інформації про партнера, бачать поведінку партнера та покладаються на свій підсвідомо накопичений досвід. Проте на низькому рівні є проникаюча здатність у курсантів (0,49) та раціональний канал у студентів (0,51). Співбесідник виділяється життєлюбством, що дозволяє неупереджено розкрити свою справжню сутність. Їхня поведінка та ставлення до інших сприяє обміну інформацією [20].

Проаналізувавши результати респондентів, можна зробити висновок, що відмінностей між цими підгрупами немає. Їх результати на тому ж рівні. Про такі цифри говорить той факт, що вони належать до однієї вікової групи та більшість досліджень проводяться в одному університеті.

Переходимо до аналізу результатів дослідження за методикою О. І. Моткова «Самооцінка особистості» (в модифікації Б. А. Сосновського). Використовуючи методику О. І. Моткова «Самооцінка особистості», можна визначити середні показники у досліджуваних. Ця методика дає змогу вивчати самооцінки загального рівня позитивного розвитку особистості, самооцінки окремих факторів та індивідуальних особливостей, їх адекватності чи неадекватності. 24 риси особистості згруповані за такими факторами: моральність, воля, самостійність та почуття реальності,

креативність, гармонія, екстраверсія і загальна самооцінка позитивного розвитку особистості.

Оскільки цей список представляє лише позитивні риси особистості, коли випробувані оцінюють ці риси за єдиною 5 – бальною шкалою, найбільше представлення всіх цих рис є тим, як респонденти описують свою ідеальну особистість. можна розглядати як повне самоототожнення, що вказує на переоцінку самим собою, наявність амбіцій та відсутність самокритики [7]. Тут за шкалами можна спостерігати результати в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники описової статистики за шкалами методики О. І. Моткова
(в модифікації Б. А. Сосновського)**

Критерії описової статистики	Назви шкал					
	Моральність	Воля	Самостійність та почуття	Креативність	Гармонійність	Екстраверсія
	Показники курсантів					
Стандартне відхилення	0,52	0,61	0,61	0,69	0,66	0,71
Медіана	4	4	4,12	3,87	3,75	4
Мода	4	4,25	4,25	4	4	4
Коефіцієнт варіації	0,12	0,16	0,15	0,18	0,18	0,18
Загальна самооцінка	4,19	3,93	4,02	3,82	3,70	3,98
	Показники студентів					
Стандарт	0,62	0,69	0,54	0,84	0,76	0,82

не відхилення						
Медіана	4	3,75	4	3,75	3,75	3,5
Мода	4	3,75	4	4,5	3,75	4
Коефіцієнт варіації	0,15	0,19	0,14	0,24	0,21	0,24
Загальна самооцінка	4,07	3,57	3,83	3,57	3,67	3,50

Деякі параметри курсантів наближаються до подібності студентів (шкала самооцінки гармонійності 3,70 і 3,67; шкала самооцінки моральності 4,19 і 4,07; шкала самооцінки самотності та почуття реальності 4,02 і 3,83), проте є і значні відмінності (шкала самооцінки волі 3,93 і 3,57, шкала самооцінки екстраверсії 3,98 і 3,50). Певна подібність та відмінності між шкалами може свідчити про те, що випробувані мали різні спеціальності в галузі навчання та що існував невеликий розкид у вікових категоріях. Найвищу вагу для загальної самооцінки має шкала самооцінка екстраверсії, і чим вона вища, тим вище загальна самооцінка.

Проаналізувавши результати опитування то можемо побачити, що у кожній із шкал є значне розходження даних. Лише невелика відмінність у шкалах самооцінки самостійності та почуття реальності (0,61 і 0,54), як у більшості розходження ніж на 10 сотих. Такі показники можуть свідчити про те, що всі фактори дуже тісно пов'язані із загальною самооцінкою розвитку характеру курсантів і студентів. Розвиток самооцінки креативності, конструктивного спілкування та відкритості до світу, оптимізму, впевненості в собі, морального ставлення до людини та природи також є способами розвитку гармонії особистості в підгрупі [26].

Ще провели співставлення результатів груп порівняння за методикою О. І. Моткова (див. таблицю 2.4.).

	канал	канал	канал		здатність		рівень
Моральність	-0,15	0,06	0,03	-0,26	0,08	-0,02	-0,09
Воля	-0,11	-0,06	0,06	-0,25	0,02	-0,13	-0,16
Самостійність та почуття реальності	-0,007	-0,03	0,07	-0,08	-0,09	-0,04	-0,05
Креативність	0,04	0,007	0,13	-0,09	0,01	-0,02	0,02
Гармонійність	-0,01	-0,02	0,10	-0,17	0,22	-0,17	-0,006
Екстраверсія	-0,08	-0,09	-0,08	-0,05	0,004	-0,14	-0,16
Загальна самооцінка	-0,06	-0,03	0,05	-0,20	0,031	-0,13	-0,1

Примітка: * $p(0.05) = 0.27$

** $p(0.01) = 0.35$

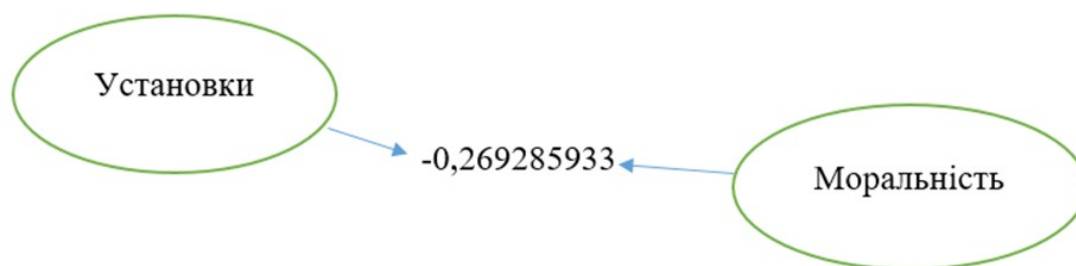


Рис.2.1. Кореляційне значення зв'язку показників залежності емпатійних здібностей та самооцінки курсантів

Кореляція між показником загального рівня емпатії та індексом самооцінки курсантів не досягла рівня статистичної значущості. Підвищення або зниження рівня емпатії безпосередньо не впливає на самооцінку. Оптимальність чи неоптимальність, адекватність чи неадекватність показників самооцінки людини не впливає на її здатність емоційно сприймати інших. Значення при $p < 0.01$ критичне значення становить 0.35 та при $p < 0.05$ критичне значення дорівнює 0.27. Кореляційна таблиця показує, що показники емпатії мають один кореляційний зв'язок: «самооцінка моральності» і «установки» ($p \leq 0.05$, -0,27), що знаходиться в оптимальному діапазоні даних.

Взаємопов'язаний зв'язок ознак показує нам, що шкала навичок емпатії та шкала самооцінки перетинаються, доводячи, що ці показники існують разом і можуть доповнювати риси особистості цих знаків.

Розглянемо показники студентів кореляційного аналізу (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Емпіричні значення за коефіцієнтом кореляції Пірсона між показниками студентів за шкалами методик
Б. В. Бойка і О. І. Моткова (в модифікації Б. А. Сосновського)**

	Раціональ ний канал	Емоцій ний канал	Інтуїтив ний канал	Устано вки	Проника юча здатність	Ідентифік ація	сумарн ий рівень
Моральність	0,04	-0,33	0,12	-0,31	0,20	0,23	-0,03
Воля	0,11	-0,12	-0,11	-0,21	0,028	0,38	0,01
Самостійність та почуття реальності	0,06	-0,07	0,03	0,20	0,067	0,13	0,17
Креативність	0,08	-0,21	0,14	-0,00	0,29	0,31	0,25
Гармонійність	0,02	0,05	-0,17	-0,10	0,12	0,19	0,05
Екстраверсія	0,01	-0,10	-0,01	-0,002	0,09	0,16	0,06
Загальна самооцінка	0,07	-0,19	-0,003	-0,14	0,19	0,34	0,10

Примітка: * $p(0.01) = 0.35$; ** $p(0.05) = 0.27$

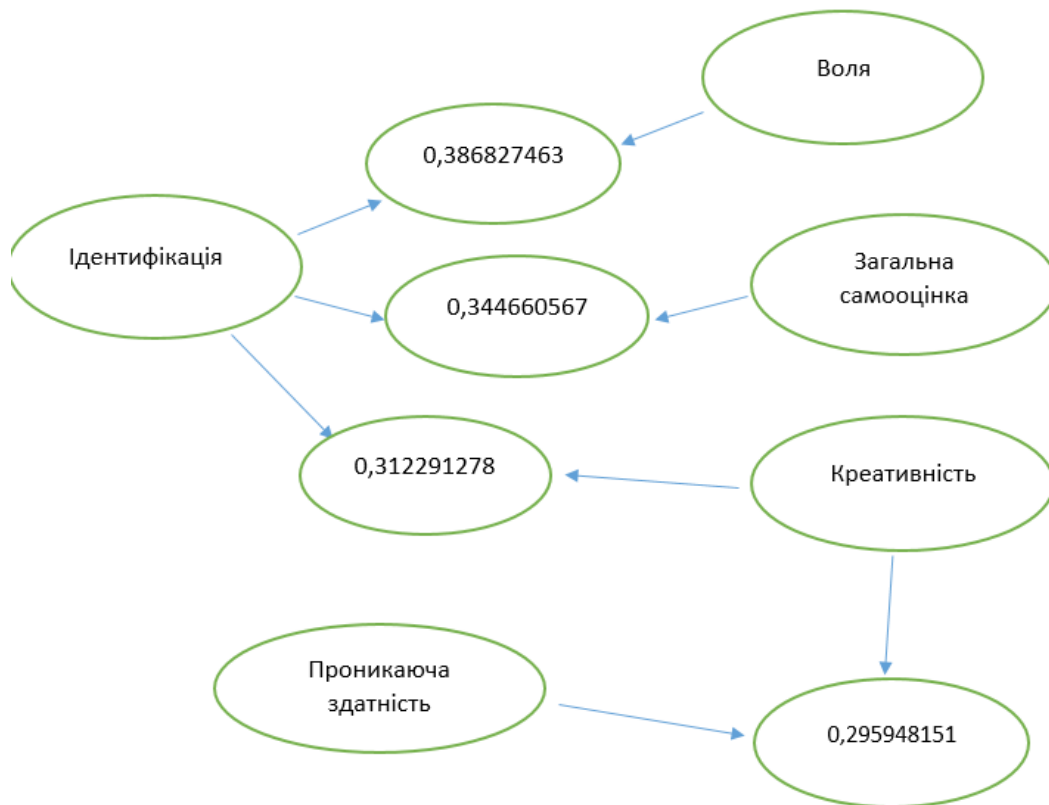


Рис.2.2. Кореляційні значення зв'язку показників залежності емпатійних здібностей та самооцінки студентів

Відповідно до коефіцієнта кореляції сила кореляції порівнюється з таблицею важливих критичних значень кореляції Пірсона. Аналізуючи цю таблицю ($p \leq 0,01$, 0,35; $p \leq 0,05$, 0,27), індивідуальними показниками самооцінки та емпатії студентів були самооцінка волі та ідентифікації ($p \leq 0,01$, 0,39) Серед студентів показники загальна самооцінка та ідентифікація корелюють між собою ($p \leq 0,05$, 0,34). Існує також кореляція між показниками ідентифікації та самооцінки креативності ($p \leq 0,05$, 0,31). Також існує зв'язок між значеннями самооцінки креативності та проникаючої здатності ($p \leq 0,05$, 0,29). Виявлено позитивний коефіцієнт кореляції між показниками шкали емпатії та шкали самооцінки респондентів. Доведено взаємозв'язок емпатії та самооцінки за методикою О. І. Моткова (в модифікації Б. А. Сосновського).

Висновки до розділу 2

1. Вибір методів і методик емпіричного дослідження зумовлений теоретичними особливостями та характеристиками емпатії курсантів вищих військових закладів освіти. Щоб дізнатися більше, ми також провели

опитування студентів університету та порівняли результати. Для визначення рівня навичок емпатії респондентів ми використовували методику В. В. Бойко «Діагностика рівнів навичок емпатії», тобто шкали: Раціональний канал, Емоційний канал, Інтуїтивний канал, Установки, Проникаюча здатність, Ідентифікація, Сумарний рівень. Для визначення самооцінки респондентів ми використовували методику О. І. Моткова (в модифікації Б. А. Сосновського) «Самооцінка особистості». Отримані дані були проаналізовані для визначення рівня: моральність, воля, самостійність та почуття реальності, креативність, гармонійність, екстраверсія, загальна самооцінка.

2. Показники респондентів за критерієм Стюдента дозволяють зробити висновок про наявність статистичної різниці, але лише за методикою О. І. Моткова (в модифікації Б. А. Сосновського) «Самооцінка особистості». Рівні довіри відповідають одному і тому ж показнику на кожній шкалі за кожним методом ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$). Емпіричне значення показника є нижчим за критичне для обох підгруп опитуваних.

3. Кореляційний аналіз даних дослідження не показав прямого зв'язку між емпатією та самооцінкою респондентів, але виявив зв'язок між показниками шкал методики у студентів і у курсантів.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ТА САМООЦІНКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Можливості розвитку емпатії та самооцінки особистості в межах різних психологічних напрямків

Аналізуючи умови, які лежать в основі виникнення емпатії, вчені виявили, що попередні знання суб'єкта про сприйнятий досвід, зокрема позитивне ставлення до емпатійного об'єкта, а також вербальне та невербальне спілкування, відмінності в емоціях. У мистецтві, літературі, побуті — гуманізацію стосунків між людьми пов'язували з емпатією — здатністю зрозуміти іншу людину, зрозуміти її, співчувати її радощам і печалям.

Представник інтроспективної психології Олександр Бенн, зробив великий внесок у психологію терміном «емпатія». Розглядаючи це як своєрідний емоційний феномен, вчені виявили, що люди не здатні співпереживати, окрім емоційних спогадів та індивідуальних переживань. Біхевіористська концепція представила феномен емпатії саме через її специфічну емоційну реакцію на вплив соціального середовища без істотного впливу на психологічний стан суб'єкта. Прихильники цієї течії вважають, що так звані «підкріплювачі» (увага, повага, визнання інших) є узагальненими і мають велике значення в міжособистісних стосунках [13].

Беззаперечною перевагою біхевіористської концепції є те, що вона акцентує увагу на інтерактивному аспекті емпатії. Основними принципами цієї концепції є:

а) Освіта заснована на використанні сенсорної сфери, що означає, що емпатія та вікові особливості впливають на обмеження кількості та якості навчального матеріалу, який може бути переданий;

б) Освіта заснована на механізмах наслідування та чутливості до відповідного інформаційного середовища;

в) Освіта через емпатію є такою ж успішною, як і освіта через дії.

За К. Г. Юнгом, емпатія включає в собі особисту відкритість або довірливе ставлення до об'єкта. Поділений знаком об'єкта є взаємним зв'язком, суб'єктивною подібністю, яка сприяє достатньому розумінню між суб'єктом і об'єктом або, принаймні, особою, що його представляє. Емпатія в контексті К. Г. Юнга відображає екстравертоване уявлення: «Людина з емпатичним ставленням проявляє свою присутність у світі, вона відчуває потребу в суб'єктивному досвіді, щоб мати наснагу та внутрішню сутність. Вона віддає йому свою довіру та натхнення» [7].

У психоаналітичних і неопсихоаналітичних концепціях є описова інформація про різні аспекти емпатії. Феномен емпатії розглядається з точки зору співвідношення емоційних і когнітивних процесів (Зигмунд Фрейд, К. Г. Юнг, Е. А. Блейер, Еріх Фромм, Г. С. Салліван, Карен Хорні, Теодор Рейк). З. Фрейд виділяє важливість емпатії для соціалізації особистості та зосереджується на наслідувальній природі, що пов'язується з впізнаванням. Він вважає, що дане поняття допомагає краще зрозуміти механізми психічного життя іншої людини.

Еріх Фромм, Г. С. Салліван, Карен Хорні, Теодор Рейк – представники неопсихоаналізу – розглядають емпатію у вигляді суто емоційного явища. На основі концепцій класиків гуманістичного напрямку, зокрема Абрахама Маслоу, лежить переконання в тому, що спосіб, яким людина сприймає, тлумачить, знає і реагує на події, є суттєвим. Загальною метою є постійне прагнення особистості до самореалізації, збереження і розширення свого досвіду.

Основою для споглядання світу речей Теодор Ліпс знаходить емпатійне сприйняття в процесі пізнання й орієнтації у власних стосунках, наголошуючи на виборах внутрішнього зв'язку й єдності в суб'єкт – суб'єктних стосунках. Пізнання засноване на механізмі, який проектує психологічні особливості суб'єкта на сприйняту дійсність, а сприйняття чужих «проявів життя» в особливій формі – це психічна діяльність. Цей рівень знання не може бути набутий виключно на основі чуттєвого

сприйняття і вимагає внутрішнього переживання змісту, що сприймається. Тому прихильники суб'єктивного ідеалізму виділяють емпатійний аспект у процесі пізнання та сприйняття навколишньої дійсності, визначають його місце у прояві психічного особистості. Проблема рефлексів – у суб'єкт – об'єктних стосунках. Підхід, що відноситься до механістичного сприйняття емпатії як інстинктивної проекції на реальність, не розкриває сутність цього психічного явища, але визнає його функціональні аспекти.

Когнітивна емпатія дозволяє особі точно розуміти перспективу іншої людини, тоді як емоційна емпатія включає здатність відчувати співчуття до інших. Таким чином, когнітивна емпатія дозволяє ідентифікувати різні емоційні стани іншої особи, але без емоційної емпатії відсутній емоційний відгук на виражені почуття іншої особи. Тому, шляхом спостереження, ми можемо сприймати і реагувати на біль, втому, страждання або емоційний стан іншої людини, навіть якщо вона не висловлює свої почуття безпосередньо перед нами.

3.2. Особливості розвитку емпатії та самооцінки методом групової дискусії та арт-терапії

Інноваційний метод терапії за допомогою малюнків дуже ефективний у виявленні потенціалу людини та залученні внутрішніх механізмів саморегуляції. Цей вид терапії є формою художньої творчості, яка має великий позитивний вплив на емоційний стан людини, допомагає розвивати емпатію, невербальне спілкування і сприяє пізнанню світу. Групова малюнкова терапія може бути включена до індивідуальної програми розвитку юнаків, поєднуючись з іншими видами робіт, і успішно використовуватися в установах. На сьогоднішній день розвиток емпатії ще не досягнув очікуваного рівня, проте будь – яка наукова діяльність сприяє його посиленню. Особисті зв'язки та близькість до дослідженого об'єкту сприятимуть активному розвитку. Розвиток емпатії є серйозним психологічним та соціальним фактором, який разом з розвитком креативності та гуманістичних цінностей є стимулом для удосконалення науки.

Проявлення емпатії має глобальний вплив на глибокий розвиток спеціальності, оскільки сприяє покращенню емоційної сфери, розумових здібностей, розвитку мобільних адаптаційних та комунікативних навичок, а особистість стає більш чутливою до прекрасного як в науці, так і в житті.

Коли люди краще пізнають себе та краще розуміють інших, вони стають більш чутливими та здатними прийняти свою унікальність та неповторність. В іншому випадку ці перетворення неможливі без спеціального використання психологічних корекційних методів, особливо арт – терапії. Майже всі типи терапевтичних методів пропонують розвиток емоційної чутливості, універсальності та специфічності методів для сприяння розвитку емпатійних навичок.

Засоби арт-терапії сприяють самовираженню та самопізнанню, служать продуктивним методом діагностики та корекції ознак розвитку емпатії в особистості, створюють атмосферу довіри, толерантності та інтересу до життя. Участь у мистецтві дозволяє людині відчувати свободу прийняття рішень і створити унікальний продукт творчої діяльності. На відміну від багатьох напрямків корекції та розвитку, арт-терапія використовує візуально – пластичну виразну «мову». Розуміння причин низької людської емпатії через аналіз та інтерпретацію малюнків, пошук причин глибоких психологічних та емоційних переживань індивідів та надання практичних рекомендацій щодо розвитку емпатії за допомогою технік малювання. Оскільки ця терапія вимагає злагодженої роботи багатьох психологічних функцій, вона розвиває психоемоційно-моторну координацію. Уявні зображення на папері прискорюють процес і полегшують вербалізацію емоцій.

Це психотерапевтичний метод, який дозволяє за допомогою творчості подолати внутрішні конфлікти, страхи і тривоги, які мучать людину. Арт – терапія підходить не тільки дітям, а й дорослим. Перевага цього методу при роботі з дітьми в тому, що він дуже екологічний. Арт-терапія сьогодні постала як сучасний психотерапевтичний напрямок, який набуває стрімкого

розвитку та популярності в спеціальностях у всьому світі використовується під час профілактичних курсів.

Соціально-психологічний груповий тренінг є одним із так званих активних методів навчання, який використовується як альтернатива традиційним методам та форматам навчання. Традиційними методами неможливо набути вмінь і навичок з різних галузей знань. Як правило, у них структуруються лише теоретичні знання, без можливості практичної інтеграції. На відміну від традиційних форм навчання, обговорення передбачає активне засвоєння моделей поведінки та взаємний обмін досвідом між членами групи. Групова дискусія включає когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Тренінг у широкому розумінні - це комплексна комбінація групової роботи та різних методів тренінгу, яка спрямована на максимальне використання потенціалу особистості та сприяння її особистісному розвитку. Ця мета реалізується під час тренінгу через активний процес самопізнання та самовдосконалення, який відбувається у кожного учасника тренінгової групи. Групова дискусія в психотренінгу – це спільне обговорення спірних питань не тільки з метою самоаналізу групи, а й з метою з'ясування (і, можливо, зміни) думок, позицій і установок учасників групи в процесі безпосереднього спілкування, аналіз індивідуального досвіду (що зміцнює згуртованість групи, водночас заохочуючи учасників до саморозкриття).

У дискусії виділяють наступні основні фази: 1) орієнтування; 2) оцінка; 3) завершальна фаза.

Групові обговорення використовуються для вирішення міжособистісних та особистих проблем. Традиційно групову дискусію відносять до усних методів групової психотерапії, оскільки основним засобом діалогу є усне спілкування, а фокус аналізу зосереджений насамперед на усному матеріалі. Процес групового обговорення розвиває мислення, комунікацію, інтерактивність і творчість учасників. Крім того, при використанні як методу навчання в навчальній діяльності дискусія

забезпечує свідоме засвоєння навчального матеріалу в результаті розумової обробки, що відбувається в цікавих, нетрадиційних формах. Крім того, за допомогою групових обговорень можна навчитися комунікативним навичкам (активне слухання, як задавати запитання, уміння належним чином подавати та читати вербальні, невербальні та паралінгвістичні сигнали, уміння вести розмову тощо) , здатність до співпраці та взаємодії з іншими, здатність протистояти неправильній тактиці, здатність відстоювати свою позицію.

Групова дискусія є найважливішою формою впливу на слухачів. Виконується кілька функцій одночасно.

- Сприяння самооцінці учасниками.
- Кожен може реалізувати свій потенціал, завдяки чому відчувається комфортніше в групі.
- Надається велика документація для діагностики.
- Сприяння груповій згуртованості.
- Забезпечення основ для підвищення рівня емпатії в групі. Це дає можливість поглянути на проблему з різних боків, тим самим зменшуючи опір введенню нової інформації.
- Вирішення прихованих конфліктів між учасниками.

Дискусія організовується як процес інтерактивного спілкування учасників, під час якого створюється практичний досвід спільної участі у розв'язанні теоретичних і теоретико-практичних проблем. Бесіда як колективна форма роботи відрізняється можливістю активної та рівноправної участі кожного учасника у обговоренні теоретичних питань, запропонованих рішень та оцінці їх обґрунтованості та правильності. Особливим психологічним аспектом є спілкування з однодумцями (іншими учасниками групи), що відрізняється від спілкування з партнерами, які мають різний рівень знань (фасилітатори, викладачі, тренери) [31].

Ефективно проведені бесіди сприяють покращенню психологічної атмосфери в команді та підвищенню впевненості, самоефективності та самосвідомості учасників. Це створює чудову можливість впливати на

учасників через групи, щоб просувати, змінювати або оптимізувати їхні існуючі якості, компетенції та навички. На такі ефекти впливає як дія соціально – психологічних механізмів (навіювання, зараження, наслідування, прихильність та ототожнення, емпатія, ексцентричність, соціально – психологічна рефлексія, причинно-наслідковий зв'язок тощо), так і різноманітність впливів, методів та прийомів (аргумент, самореклама, прив'язування, маніпулювання, ігнорування, примус і тиск, агресія тощо). Дискусія стане більш продуктивною, якщо від суперечки про думки група перейде до висловлювання обґрунтованих думок.

3.3. Програма розвитку емпатії та самооцінки у курсантів вищих військових навчальних закладів

Була розроблена корекційна програма розвитку емпатії курсантів вищих військових закладів освіти.

Мета корекційно – розвивальної програми: розвиток рівня емпатії та емпатійних здібностей.

Завдання програми:

1. Збалансувати міжособистісні стосунки;
2. Розкрити можливість емоційної сфери особистості, тренування мислення, уваги, вміння слухати, здатність до самоаналізу та розуміння оточуючих.
3. Розвиток емпатійних здібностей особистості.

Перелік методів і форм роботи, які будуть залучені на занятті: арт – терапія, групова дискусія.

Обладнання: 15 стільців, 4 стола, набір стимульного матеріалу, набір психодіагностичних методик в необхідній кількості, папір, кольорові олівці, акварельні, фарби гуаш та фломастери.

Організація занять: програма розрахована на 7 занять по 60 – 80 хвилин кожне.

Заняття проводиться 2 рази на тиждень.

Кількість осіб у групі: 15 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1

**Тематичний план корекційно – розвивальної програми розвитку
рівня емпатії та емпатичних здібностей курсантів вищих військових
закладів освіти**

№	Структура заняття	Обладнання, реквізити	Час
<i>Заняття 1</i>			
1	Вправа «Автопортрет»	Відсутні	20-30
2	Вправа «Компліменти»	М'ячик	15-25
3	Вправа «Бейджик»	Бейджик, ручка, папір	30-35
4	Вправа «Як ви висловлюєте свої почуття»	Картки, папір, ручки	20-30
5	Вправа «Мені сьогодні»	Відсутні	15-20
<i>Заняття 2</i>			
6	Інформаційний штурм	Відсутні	10
7	Вправа «Асоціативний ряд до слова "емпатія"»	Аркуші паперу А4, фломастери, ручки	15-20
8	Вправа «Список проблем»	Аркуші паперу А4, ручки	30-35
9	Вправа «Позитив – негатив»(або „За – проти”)	Папір, ручка.	15-20
<i>Заняття 3</i>			
10	Вправа «Слово на букву...»	Ручки, фломастери, аркуші паперу А4	25-30
11	Вправа «Бачити те, що приховано»	Аркуші паперу, ручки, фломастери	30-40
12	Вправа «Хороші і погані вчинки»	Аркуш паперу А4, фломастери або маркери	15-20
13	Вправа «Завершення»	Відсутні	10
<i>Заняття 4</i>			
14	Вправа «Карусель вражень»	Відсутні	10-15

15	Вправа «Позначення почуттів»	Відсутні	20-30
16	Вправа «Розповідаємо разом»	М'ячик	15-20
17	Вправа «Оцінка результатів»	Відсутні	10
<i>Заняття 5</i>			
18	Вправа «Уяви себе на місці...»	Картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів	20-30
19	Вправа «Символічне зображення емоцій»	Картки з назвами відчуттів, ручка.	20-30
20	Вправа «Якби ти почувався/лася коли б...»	М'ячик або іграшка	15-20
21	Вправа «Узагальнення»	Відсутні	10 хв
<i>Заняття 6</i>			
22	Вправа «Без маски»	Картки	20-30
23	Вправа «Зрозумій мене »	Відсутні	10-15
24	Вправа «Малюємо почуття»	Відсутні	20-30
25	Вправа «Підбиття»	Відсутні	5-10
<i>Заняття 7</i>			
26	Вправа «Школа емпатії»	Відсутні	15-20
27	Вправа «Як поставити себе на місце іншого»	Відсутні	20-25
28	Вправа «Як правильно слухати іншого»	Відсутні	20-30
29	Вправа «Обговорення»	Відсутні	10-15

Заняття 1

Вправа «Бейджик»

Мета: продовжити знайомство з учасниками тренінгу для створення комфортної емоційної атмосфери, сприятливої для ефективної спільної роботи в групі.

Час: 30-35хв.

Хід роботи: Запропонуйте кожному учаснику на бейджі написати ім'я, яким би він хотів називатися в групі, а також намалювати певний символ (емблему), який виражає суть, переконання, захоплення, щось інше, що характеризує кожного учасника. Потім тренер пропонує кожному учаснику (по колу) прокоментувати написане ім'я протягом 1 хвилини, додати інформацію про себе особисто.

Вправа «Автопортрет»

Мета: знайомство учасників та створення дружної атмосфери в колективі.

Час: 20-30 хв.

Хід роботи: Учасники сідають у коло. Кожен учасник повинен усно описати себе від імені третьої сторони. Наприклад: Антон невисокий хлопець 19 років. У нього темне волосся, зелені очі. Він носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно приступити до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть задавати питання, спрямовані на уточнення деталей, а також запитувати про третю особу [22].

Вправа «Компліменти»

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Час: 15-20 хв.

Хід роботи: учасники сідають у коло. Тренер пропонує придумати компліменти партнерам, перший комплімент і кинути м'яч тому учаснику, для якого цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яч іншому,

якому хоче зробити комплімент і так далі. Тренер стежить, щоб кожен учасник отримав комплімент [6].

Вправа «Як ви висловлюєте свої почуття»

Мета: розвиток здатності до емпатії, співчуття, співпереживання

Час: 20-30

Хід роботи: Учасники поділяються на групи по три особи. Кожному учаснику дається картка із записаними на ній ситуаціями. Учасникам пропонується писати на бланку або розказати, як вони висловили свої почуття, що виникають у відповідь на цю ситуацію. Кожне почуття має бути виражено двома способами: за допомогою слів та за допомогою дії. Учасники заповнюють картки та обговорюють свої відповіді. Проговорити з кожним його ситуацію.

Вправа «Мені сьогодні»

Мета: усвідомлення позитивних результатів прояв гнучкості мислення.

Час: 15-20 хв

Хід вправи: Кожен висловлюється, починаючи зі слів: «Мені сьогодні сподобалося, що...» та «Мені сьогодні не сподобалось що...» Обмін фразами йде до останнього учасника [25].

Заняття 2

Інформаційний штурм

Мета: залучити до розмови та зацікавити темою емпатії особистості.

Час: 10-15

Хід роботи: «давайте сьогодні поговоримо про емпатію, що це таке і яке воно є. Хтось знає що це? Відповіді. Тренер: емпатія від (грец. patho) — співпереживання) — розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої людини у формі співпереживання. Найпростішою формою емпатії є емпатія, співвіднесена з самим собою і спрямована в першу чергу на себе. Залежно від

темпераменту і особистих психологічних якостей у всіх людей виявляється різна схильність до емпатії. Емпатія допомагає нам спілкуватися та допомагати іншим, але, як і інші риси, вона, можливо, виникла з егоїстичних причин: використання інших як соціальної антени, щоб допомогти помітити небезпеку. З еволюційної точки зору побудова ментальної моделі намірів іншої людини має вирішальне значення.

Говорячи про емпатію, перш за все, слід зазначити, що це досить складна, але дуже важлива здатність. Особливо якщо врахувати, що людина – істота високосоціальна. Емпатія лежить в основі будь-яких здорових стосунків. Завдяки цій здатності людина має можливість зрозуміти, як різні зовнішні фактори впливають на емоційний стан людей. Це допомагає приймати правильні рішення і здійснювати оптимальні дії по відношенню до близьких [24]. Слід зазначити, що окрім позитивних моментів, високий рівень емпатичної зворотного зв'язку може негативно вплинути на емпатичну людину. Справа в тому, що занадто висока чутливість робить людину емоційно дуже вразливою. Таку людину досить легко образити, і вона не є сильним конкурентом в агресивному середовищі виживання.

У психології виділяють три види емпатії: когнітивну, емоційну та соматичну.

Когнітивна емпатія – це інтелектуальний процес пізнання іншої людини. Воно охоплює аналіз особистих якостей, усвідомлення внутрішнього світу іншої людини.

Емоційна емпатія – реакція афективного типу. Це коли хтось починає плакати у відповідь на сльози іншої людини, або сміятись не від того, що самому смішно, а від того, що всі поряд сміються.

Соматична емпатія – фізіологічні реакції у відповідь на чиєсь переживання. Наприклад, помітивши, що в когось сильно колотить серце під час спроби поцілувати вас, у вас можуть з'явитися «метелики» в животі.

Як ви вважаєте чи потрібна емпатія у військовій справі? І чому? Де вона може бути використана? Відповіді. Тренер: В останні роки феномен

емпатії розглядається як важливий фактор професіоналізму в будь – якій професії, пов'язаної з роботою з людьми. Емпатична здатність зростає разом із збільшенням життєвого досвіду, із загальним особистісним зростанням і формуванням соціального інтелекту. З розвитком пізнавальних процесів, накопиченням емоційно – морального досвіду емпатійні реакції в період юності ускладнюються, узагальнені, когнітивні, емпатія стає все більш дієвою, усвідомленою і менш ситуативною. Науковці стверджують, що група курсантів з високим рівнем емпатії має позитивні характеристики, які свідчать про їхню готовність до співпраці, компромісу та виконання вимог. Вони активні, комунікабельні, повні ентузіазму, допомагають і відчують себе в центрі уваги, заробляючи визнання та повагу завдяки доброзичливому ставленню до оточення.

Вправа «Асоціативний ряд до слова "емпатія"»

Мета: засвоїти поняття толерантності, зрозуміти його зміст.

Час: 15-20 хв.

Матеріали: аркуші паперу А – 1, фломастери.

Хід роботи: Група має назвати характеристики людини, що асоціюються з поняттям "емпатія" і починають з букви вертикального рядка. Тренер записує на планшеті або дошці. Потім обговорити чи важко було придумувати, що це слово означає для них [34].

Вправа «Список проблем»

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

Час: 30-35 хв

Хід роботи: Кожен на листочку пише свою проблему без вказівки імені. Листочки складаються в центр кола. Потім ведучий по черзі витягує листочки і зачитує проблеми. Будь – який бажаючий висловлюється про цю проблему за таким планом: 1. Я думаю, що при цьому у тебе виникли такі почуття. 2. Я б вирішив цю проблему так. 3. Обговорення: Чи почули ви

відповідь на свою записку?

Вправа «Позитив – негатив»(або „За – проти”)

Мета: вправа спрямована на те, щоб підбити підсумки обговорюваного питання в поляризованій манері, тобто визначити різні аспекти діяльності

Час: 20 хв.

Хід роботи: На дошці або на аркуші цупкого паперу ведучий фіксує в лівій колонці «негатив», а у правому — «позитив», що виник під час роботи над темою. Це можна зробити фронтально або дати завдання в групі обговорити ці аспекти, у разі конфронтації можна віддати роль «позитиву» випромінювальному «негативу». Спочатку фіксуються всі негативні думки, позиція «проти», а потім позитивні думки, позиція «за». Після фіксації ведучий має спрямувати обговорення таким чином, щоб співвіднести обидві позиції та нейтралізувати негатив позитивом. Іноді обидві колонки містять досить полярні твердження і не можуть врівноважити одна одну. Тоді обговорення має бути спрямоване на те, як зменшити або подолати негатив [29].

Заняття 3

Вправа «Слово на букву...»

Мета: підготувати учасників до тренінгу

Час: 25-30 хв.

Хід роботи: Розділіть учасників на 2 – 3 команди (в залежності від розміру групи). Протягом 30 секунд кожній команді необхідно знайти і записати якомога більше предметів в кімнаті на букву «...». Після закінчення 30 секунд від кожна команда по черзі озвучує свій предмет. Перемагає та команда, яка запам'ятала більше предметів.

Вправа «Бачити те, що приховано»

Мета: розвиток позитивного мислення, аналіз стану партнера.

Час: 30-40 хв.

Хід роботи: Психолог записує на дошці приклад однієї проблемної ситуації. Далі група спільно з тренером намагається знайти позитивні сторони запропонованої проблеми. Кількість плюсів першої ситуації має бути не менш 5, другий ситуації – 10. Розбираючи третю проблему, учасники повинні знайти не менше 15 плюсів. При виникненні труднощів, психолог допомагає поглянути на ситуацію з різних сторін (в різних сферах життя: сім'я, друзі, школа, хобі, особистість того, хто навчається і т.д.). Після того як один приклад ретельно опрацьований, кожен повинен згадати останню актуальну для себе ситуацію і самостійно знайти позитивні моменти. На завершення кожен зачитує те, що у нього вийшло.

Вправа «Хороші і погані вчинки»

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

Час: 15-20 хв.

Хід роботи: Учасники випадковим чином діляться на дві команди. Кожна команда отримує аркуш паперу, фломастери або маркери та папір формату А4. Завдання однієї команди – написати якомога більше дій, які дозволяють людині більше поважати себе. Відповідно, завдання інше – написати якомога більше вчинків, через які людина втрачає самоповагу. За бажанням кожна команда може підкріпити слова малюнками відповідних дій.

Вправа. Завершення

Мета: підбиття підсумків, фідбек.

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи. Учасники можуть поспілкуватися в колі про те що нового вони дізналися про себе, про інших товаришів та можуть поділитися враженнями від проведеного заняття [30].

Заняття 4

Вправа «Карусель вражень»

Мета: формування навичок швидкого реагування при встановленні контактів; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання

Час: 30-40хв.

Хід роботи: Група стоїть, утворивши два (зовнішній і внутрішній) кола. Учасники в колі стоять лицем до лиця, утворюючи пари (зовнішній – внутрішній). Ведучий пояснює про важливість зворотного зв'язку між людьми. Потім визначає напрямок діалогу темою:

- Я думаю, що почуття гумору для тебе - це ...
- Я думаю, що твоя роль в групі ...
- Коли Я бачу тебе, то я відчуваю ...
- Мені Здається, що в складній ситуації ти ...

Кожен тур – це обговорення однієї теми, одного питання. На кожне речення дається 3-5 хвилин для обговорення. Потім внутрішнє коло пересувається на одну людину. Новій парі дається тема для обговорення.

Вправа «Розповідаємо разом»

Мета: розслабити аудиторію, підготувати до заняття.

Час: 15-20 хв.

Хід роботи: Учасникам пропонується скласти колективну розповідь. Проводиться короткий «мозковий штурм», щоб зібрати кілька пропозицій, з яких починаються всі оповідання. Можна використовувати домашні заготовки:

- Одна дівчина...
- Один хлопець...
- Він завжди знав...
- Для неї було цілковитою несподіванкою, що...
- Я вже довго чекав...
- Двері повільно відчинилися ...

Учасники сидять у колі. У одного з них у руках м'яч. Він оповідач. Висловивши все, що вигадав, оповідач передає м'яч іншому гравцю, але не своєму сусідові ліворуч чи праворуч. Отримавши м'яч, учасник не повинен зволікати з продовженням історії.

Вправа «Позначення почуттів»

Мета: розширення почуттів; розвиток емпатійної чуйності.

Час: 20-30 хв.

Хід роботи: Учасникам пропонується виконати декілька завдань:

1. Згадайте останні приємні події та запишіть якомога більше слів, які впливають на почуття, за властивості цих переживань.
2. Подумки повернутися до недавнього неприємного досвіду і запишіть слова, які спадають вам на думку, коли ви згадуєте цю подію.
3. Запишіть якомога більше слів, щоб описати почуття, які відчують учасники в даний момент.

Після того, як учасники виконали ці завдання, тренер пропонує групі скласти таблицю, де буде два списки слів для позначення почуттів – приємних і неприємних, які були визначені або використані на цьому занятті.

Питання для обговорення:

1. Наскільки важливо мати достатній словниковий запас емоційних слів для спілкування з іншими людьми?
2. Що було легше: підібрати слова для позначення приємних чи неприємних почуттів?
3. Як почуття пов'язані з тим, що люди роблять або говорять?
4. Або певні почуття спонукають нас діяти явно?

Вправа «Оцінка результатів»

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

Час: 10 хв

Хід роботи: Учасникам групи пропонується оцінити результати роботи групи, обмінятися розумінням та оцінками роботи в групі і обговорити свої почуття і емоції, які вони відчували протягом заняття. Рефлексія по закінченню всіх занять.

Заняття 5

Вправа «Уяви себе на місці...»

Мета: зняти м'язову напругу, підвищити впевненість у собі, поліпшити настрій.

Час: 20-30 хв

Хід роботи: Картки роздають у випадковому порядку. Головна умова, щоб ніхто в групі не бачив, хто які картки отримав. Завдання кожного учасника – придумати невелику емоційну розповідь від імені предмета (явища), передаючи якнайточніше визначені ознаки, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні вгадати, про що йдеться. Формат розповіді може бути таким: «Мені сумно (радісно), коли...», «Мене особливо надихає, коли...». Перемагає той, хто найбільш точно і приховано розповість про свого героя.

Вправа «Символічне зображення емоцій»

Мета: розвиток емпатії та усвідомлення власного емоційного світу.

Час: 20-30 хв.

Хід роботи: Для роботи вам знадобляться заздалегідь підготовлені картки з назвами відчуттів. Це може бути страх, образа, відчай, смуток, радість, захоплення, гнів, натхнення, задоволення, вдячність, збентеження, здивування, огида, нетерпіння, смуток, любов, гнів, співпереживання, жалість, збентеження. Учасникам роздають картки з назвами почуттів. З ними знайомляться, але іншим не показують. Ведучий пропонує учасникам

пригадати ситуацію, в якій вони переживали подібне почуття (за карткою). Потім кожен повинен відтворити пантомімою почуття, написане на його картці. Це може бути «пам'ятник» або коротка сценка. Деяким людям легше зобразити почуття через малюнок. Завдання інших учасників – відгадати «пам'ятник». Після виконання цієї частини учасники сідають у коло. Ведучий просить пояснити:

Як вони розуміють слова на картці

- означення цих почуттів;

- в яких ситуаціях вони можуть виникати;

- чи можуть вони розповісти історії зі свого життя, коли у них були подібні почуття.

Якщо розповідь учасника викликає співпереживання і бажання поділитися власною ситуацією, в якій виникло таке почуття, не варто цьому втручатися. Чим більше відчуттів і життєвих ситуацій буде оновлено, тим краще [21].

Вправа «Якби ти почувався/лася коли б...»

Мета: викликати емпатію, дати можливість висловити свої емоції та почуття в ситуації неприхильного ставлення до них.

Час: 15-20 хв

Хід роботи: група утворює коло. Тренер кидає м'ячик комусь із присутніх, при цьому ставлячи конкретні питання. Учасник що ловить відповідає на питання і кидає м'яч далі.

Орієнтовні питання до вправи:

Ти часто плачеш?

Ти показуєш свої почуття людям?

Це слабкість співпереживати іншому?

Ти емпатійна людина? В яких випадках?

Хтось приходив тобі на допомогу у складній ситуації? Хто це був?

Хтось образливо тебе називав?

З тебе сміялись через якусь ваду?
 Тебе в школі, в університеті дражнили?
 Тебе обіймали чи брали за руку коли ти почував себе самотньо?
 В кінці вправи можна обговорити її. Чи складно було виконувати її, чи відкрилось щось нове про іншого тощо.

Вправа «Узагальнення»

Мета: підбити підсумки заняття

Час: 10 хв

Хід роботи: в кінці заняття обговорити його, підсумувати все сказане або поділитися враженнями.

Заняття 6

Вправа «Без маски»

Мета: зняття емоційної та поведінкової скрутість; формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «я».

Час: 20-30 хв.

Хід роботи: Кожному учаснику дається картка з написаними фразами, що не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинно бути щирим. Якщо решта членів групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку. Приблизний зміст карток:

"Особливо мені подобається, коли люди, оточуючі мене..."

"Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ..."

"Іноді люди не розуміють мене, тому що я ..."

"Вірю, що я ..."

"Мені буває соромно, коли я ..."

"Особливо мене дратує, що я ..."

Вправа «Зрозумій мене»

Мета: розвиток емпатії, вміння співпереживати.

Час: 10 - 15 хв.

Хід роботи: учасники сидять у колі. Ведучий пропонує всім «заглянути в себе», визначити свій настрій, які асоціації воно викликає, і записати, запам'ятати його однією короткою фразою. Далі всі учасники намагаються уявити собі настрій свого сусіда зліва: що він відчуває, з чим асоціюється, і записують свої думки. Потім, за годинниковою стрілкою, кожен характеризує передбачуване настрій свого сусіда зліва і зачитує свій запис; сусід, в свою чергу, підтверджує або спростовує сказане, може бути, виділяє якісь моменти, найбільш співзвучні його станом [42].

Вправа «Малюємо почуття»

Мета: робота з почуттями; сприйняття усвідомленню мотивів поведінки.

Час: 20-30 хв.

Хід роботи: У кожного з нас бувають складні життєві ситуації. Згадайте одну з них, яка була з вами на роботі. Закрийте очі, відчуйте свій стан. Намалюйте символічний образ цього почуття на аркуші паперу. Визначте це почуття. Назвіть його. У другій частині вправи учасникам пропонують змінити малюнок (домальовувати його), що б вони відчули себе комфортності. Обговорення в колі того, що змінилося [32].

Вправа «Підбиття»

Мета: узагальнення заняття

Час: 5-10 хв

Хід роботи: в кінці заняття обговорити питання які виникли в учасників, поділитися враженнями, виконати рекомендації.

Заняття 7

Вправа «Школа емпатії»

Мета: Розвиток здатності до емпатії, співчуття.

Час: 15-20 хв

Хід роботи: Ведучий каже, що одним з найважливіших аспектів емпатії є чутливість до мінливих переживань іншої людини. Емпатична людина може зробити деяке припущення про те, що відчуває інша людина, до того, як вона сама розповідає про це, ґрунтуючись на її позі, виразі обличчя та інших невербальних ознаках. Процедура проведення. Ведучий каже групі приблизно таке: «Давайте уявімо, що в якійсь Академії непізнаного є лабораторія паранормальних можливостей людини. Ця лабораторія займається вивченням таких таємничих феноменів як гіпноз, передбачення майбутнього та інші. Нещодавно у цій лабораторії з'явився новий напрямок досліджень – емпатія. Емпатія – це осягнення емоційного стану, проникнення, відчуття переживання іншу людину. Це прийняття тих почуттів, які відчуває хтось інший оскільки, якби вони були вашими власними. Цей дар мають небагато людей – емпатів. У житті поряд з емпатами людина почувається почутою, зрозумілою, прийнятою. Поговоривши з емпатом, ти відчуваєш полегшення. Приймаючи чужі радості та страждання як свої власні, вони завжди знаходять потрібні слова, щоб підтримати іншого. Оскільки емпати дуже тонко відчувають внутрішній світ іншу людину, часто можуть передбачати поведінку людей. Один із першовідкривачів емпатії, до речі, сам великий емпат і психолог Карл Роджерс, писав: «Емпатія означає тимчасове життя іншим життям, делікатне перебування в ньому без оцінювання та засудження». Одним словом, емпатія – дуже цінний дар. Незабаром у лабораторії було зроблено грандіозне відкриття: виявилось, що емпатія не є вродженим даром, будь – яка людина за бажання може розвинути цю здатність. Перед вченими постало завдання – як можна людину навчити емпатії? Вирішуючи це завдання, вони вирішили створити школу емпатії. Ведучий пропонує учасникам відвідати кілька уроків у першій школі емпатії [19].

Вправа «Як поставити себе на місце іншого»

Мета: усвідомлення необхідності розвивати навички групової взаємодії, розвиток комунікативних навичок.

Час: 20-25 хв

Хід роботи: Ведучий каже учасникам, що дуже важливо вміти поставити себе на місце іншого, доторкнутися до його почуттів та безоцінно прийняти їх, і пропонується розбитися на пари та розміститися по кімнаті так, щоб пари могли розмовляти не заважаючи одна одній. У парах один із учасників першим розповідає про якийсь випадок зі свого життя, коли він відчував якісь інтенсивні почуття. І ці почуття не можна називати. Другий учасник, який виступає у ролі слухача, має уважно вислухати співрозмовника, висловити свої припущення щодо його переживань. Оповідач висловлює свою згоду чи незгоду з пропозиціями, за бажання дає уточнення чи пояснення. Слухач має можливість уточнювати своє припущення, після чого знову має отримати зворотний зв'язок від оповідача, і так доти, доки почуття не буде точно названо. Потім учасники змінюються ролями.

Питання для обговорення:

1. Що допомогло вам краще зрозуміти оповідача та його переживання?
2. Як вам здається, наскільки важливо повідомляти співрозмовнику ваші враження про його почуття?

Вправа «Як правильно слухати іншого»

Мета: розвиток вміння поважати інших, розвиток співпереживання.

Час: 20-30 хв

Хід роботи: Ведучий говорить групі про те, що при спілкуванні люди можуть слухати один одного та чути один одного. Між цими схожими фразами є суттєва відмінність. Ведучий запитує в учасників, чи було з ними так, що хтось їх слухав і при цьому не чув. Учасники розповідають про такі ситуації та почуття, які вони відчували при цьому. Група робить висновок у

тому, що з ефективного спілкування необхідно, щоб співрозмовники уважно слухали і чули одне одного, точно розуміючи сенс сказаного. Процедура виконання. Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує кожному по черзі розповісти про ситуацію, коли з ними вчинили несправедливо. Обговорити це і спробувати допомогти.

Вправа «Обговорення»

Мета: розвиток рефлексії в процесі навчання, аналіз проведеної роботи.

Час: 10-15хв

Хід роботи: Ведучий починає обговорювати з учасниками вправи всіх занять, запитує, що вони винесли з кожного заняття, які зміни відбулися в них. Підводячи підсумки ведучий наголошує на тому, що вони досліджували себе та свої якості.

3.4. Апробація програми розвитку емпатії та самооцінки у курсантів вищих військових закладів освіти

Метою часткової апробації програми розвитку емпатії була модель формувального експерименту, розраховане на 4 заняття із студентами першого курсу Сумського державного університету в онлайн – форматі (за допомогою програми Zoom). Учасникам від 17-24р, тривалість кожного заняття була близько 90-120 хвилин. Для оцінки ефективності тренінгу до початку і після його завершення була проведена психодіагностика із застосуванням наступних методик: В. В. Бойко «Діагностика рівня навичок емпатії» та «Самооцінка особистості» О. І. Моткова (в модифікації: Б. А. Сосновського). Вправи тренінгу були змінені через проведення занять в онлайн – форматі та скомбіновані із різних вправ усієї програми для найефективнішої роботи.

Під час перших двох занять, група знайомилась із тренером та темою тренінгу, налаштовувалась на роботу, були встановлені правила, провелася

діагностика за допомогою психологічних методик та застосування мозгового штурму для активності учасників з теми, знімали емоційну та поведінкову сутність. Протягом занять учасники були дуже активними, брали участь в усіх запропонованих вправах та навіть мали питання до тренера по запропонованій темі тренінгу. Також було надане інформаційне повідомлення для більш широкого розуміння проблеми, учасники повністю поглинули в процес, розповідали особистісні проблеми та всією групою намагалися знайти вихід із даної ситуації та покращити стан учасника тренінгу.

На останніх двох заняттях учасники мали можливість поглянути на різні ситуації з різних сторін та знайти вихід з кожної, не нашкодивши. Мали можливість більш відкритись групі та розповісти про проблеми які в них є. Учасники працювали з власними цінностями, могли висловити свої емоції та почуття в ситуації неприхильного ставлення до них, усвідомлювали свої або чужі мотиви поведінки, працюючи з почуттями кожного з учасників.

Нами було проведено порівняльний аналіз результатів середніх показників до та після завершення занять за допомогою методики В. В. Бойко «Діагностика рівня навичок емпатії» та порівняли результати за допомогою Т – критерія Вілкоксона. Результати демонструємо в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

**Результати розрахунків середніх показників для порівняння
результатів тренінгових занять за методикою В. В. Бойко**

	До тренінгу	Після тренінгу
Раціональний	3,16	2,33
Емоційний	2,0	2,3
Інтуїтивний	2,1	2,0
Установки	2,5	2,5
Проникаючий	3,3	3,1
Ідентифікація	2,6	2,1

На основі таблиці можна сказати, що після тренінгу показники середнього арифметичного учасників тренінгу показують нижчі результати, ніж після занять. Після тренінгових занять нам вдалось групі учасників підвищити рівень емпатійних здібностей, найвищим показником є проникаючий канал. При цьому найбільше зменшилась кількість в показники шкали раціонального каналу із 3,16 до 2,33. Проте є показники де не відбулося змін у шкалі установки де результати є 2,5 до та після занять тренінгу. Порівняємо показники за допомогою T – критерія Вілкоксона задля розуміння ефективності нашої роботи. Результати в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати розрахунків T – критерія Вілкоксона для порівняння результатів тренінгових занять за методикою В. В. Бойко

	Статистика T-критерія Вілкоксона
Раціональний	0
Емоційний	9,5*
Інтуїтивний	6*
Установки	1,5*
Проникаюча	6*
Ідентифікація	11*

Примітка статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$*

За результатами дослідження маємо, що під час нашої роботи з групою в учасників на одному рівні залишились показники шкали установки. В негативну сторону після тренінгу змінились показники раціонального каналу, інтуїтивного каналу та проникаюча здатність. Це означає, що заняття ніяк не вплинули на їх розуміння проблеми теми дослідження, за час проведення занять рівень цих показників в учасників знизився. Проте ми не мали за мету їх змінити. Показники шкали ідентифікація знизились, а показники шкали емоційного каналу збільшилися, що означає що під час занять ми досягли мети та позитивних змін за даними показниками.

Порівняємо результати за методикою «Самооцінка особистості» О. І. Моткова (в модифікації: Б. А. Сосновського) в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати розрахунків середніх показників для порівняння
результатів тренінгових занять за методикою О. І.Моткова**

	До тренінгу	Після тренінгу
Моральність	13,3	12,8
Воля	16,3	17,0
Гармонійність	12,1	9,6
Самостійність та почуття реальності	12,8	11,5
Креативність	16,0	13,5
Екстраверсія	16,1	16,3

Аналіз результатів, представлених в таблиці показує, що після проведення соціально – психологічного тренінгу у групі відбулися негативні зміни і показують нижчі результати за показниками шкали самооцінки самостійність та почуття реальності, самооцінки гармонійність, самооцінки креативність та самооцінки моральність. На основі таблиці можна сказати, що після тренінгу середнє арифметичне значення за показниками самооцінки екстраверсія та самооцінки воля підвищились. Можна зробити висновок, що проведення тренінгу позитивно позначилось на рівнях шкал, окрім шкали самооцінки воля та самооцінка екстраверсія.

Можемо порівняти результати Т-критерія Вілкоксона за допомогою таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати розрахунків Т – критерія Вілкоксона для порівняння
результатів тренінгових занять за методикою О. І. Моткова**

	Статистика Т – критерія Вілкоксона
Моральність	5*
Воля	11,5*
Гармонійність	10*

Самостійність та почуття реальності	0
Креативність	0
Екстраверсія	2*

Примітка статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$*

За результатами дослідження під час занять тренінгу нам не вдалося змінити рівень шкали самооцінки самостійність та почуття реальності і шкала самооцінки креативність. Проте, під час нашої роботи ми не мали за мету вплинути на ці показники. Після дослідження змінились показники в позитивну сторону в учасників за шкалою самооцінка волі та самооцінка екстраверсії. Показники після проведеного дослідження в учасників шкали самооцінки моральність та самооцінки гармонійність знизились. Може бути необхідним розглянути можливість збільшення кількості занять або вдосконалення програми задля більш дієвих результатів в учасників.

Висновки до розділу 3

1. Емпатія та емоційна співчуття мають глибокі зв'язки, оскільки перше включає у себе здатність розуміти та співчувати емоціям інших. Коли ми виявляємо емпатію, ми можемо переживати ті ж самі емоції, що й інші люди, що може викликати у нас власні емоційні реакції. Нові дослідження вказують на те, що емпатія може бути пов'язана з активністю емоційних центрів мозку, а здатність до неї пов'язана з розвитком емоційного інтелекту та здатністю керувати своїми власними емоціями.

2. Згідно з теорією емпатії біхевіористів, людина може виявляти співчуття шляхом стеження за поведінкою інших і розумінням ситуації, в якій вони знаходяться. Це означає, що емпатія є результатом зовнішнього спостереження за реакцією на поведінку інших людей. Однак, біхевіористична концепція не враховує внутрішніх процесів, які можуть бути пов'язані з емпатією, наприклад, здатність розуміти та співпереживати почуття інших людей.

3. У психології ефективною може бути групова дискусія, оскільки вона дозволяє учасникам обговорювати свій досвід, ідеї та думки, що сприяє поглибленню їх знань та розумінню певних проблем та явищ. У психології групова дискусія може слугувати засобом вивчення соціальних взаємодій, поведінки та стосунків в групах, а також аналізу громадських переконань та оцінки результативності терапевтичних та навчальних програм. Групові дискусії сприяють розвитку емпатії серед учасників. По–перше, під час процесу обговорення учасники змушені слухати та враховувати думки та почуття інших учасників. Це допомагає розвинути навички емпатії. По–друге, коли учасники дискусії розповідають про свій досвід, це допомагає іншим учасникам дискусії краще зрозуміти їхній досвід і почуття. По–третє, групові дискусії можуть надати учасникам можливість обговорити складні та емоційні проблеми, допомагаючи учасникам розвинути навички емоційного регулювання та розуміння емоцій інших. Групові дискусії є корисним інструментом для розвитку емпатії та навичок міжособистісного спілкування серед учасників.

4. Арт-терапія може виявитися ефективною в різних ситуаціях, включаючи індивідуальну та групову терапію, роботу з дітьми й дорослими, а також при лікуванні психічних порушень. Вона сприяє виявленню нових способів мислення та розв'язання проблем, а також підвищує самосвідомість і покращує емоційний стан клієнтів. Арт–терапія потребує висловлення емоцій через творчість, тому емпатія є необхідною якістю для роботи арт–терапевта. Вони повинні розуміти емоції, які виражає клієнт через свою творчість, та мати здатність розуміти свої власні емоції та реакції на процес клієнта. Це допомагає створювати довірливе і підтримуюче середовище для клієнта, де вони можуть відкрито висловлювати свої почуття і емоції через творчий процес.

5. Аналіз результатів апробації показав, що після дослідження змінились показники в позитивну сторону в учасників, також у групі відбулися і негативні зміни. За мету ми не мали змінити деякі показники в

учасників після тренінгової програми. Після тренінгових занять нам вдалось групі учасників підвищити рівень емпатійних здібностей. Можна сказати, що проведення тренінгу позитивно позначилось на самопочутті учасників та розширило знання із запропонованої теми.

ВИСНОВКИ

1. Емпатія – це здатність сприймати та розуміти почуття, переживання та погляди іншої людини. У психології емпатія є важливим аспектом міжособистісних стосунків і може відігравати важливу роль у багатьох сферах, включаючи психотерапію, міжособистісне спілкування, освіту та лідерство. У психології існують два типи емпатії: афективна та когнітивна. Афективна емпатія пов'язана з тим, що ми можемо відчувати те саме, що й інша людина, і це викликає у нас емоційну реакцію на її почуття. Курсанти, які мають високий рівень емпатії, можуть показувати більшу ефективність у роботі в команді, спілкуванні з клієнтами та інших ситуаціях, які потребують емоційної взаємодії з іншими людьми. Емпатія є навичкою, яка може бути навчена, і курсанти можуть отримати різні стратегії емпатичної поведінки, такі як активне слухання, вираження підтримки та співчуття, а також усвідомлене прийняття почуттів інших людей. Це може допомогти їм не тільки покращити свої відносини з іншими курсантами та інструкторами, а й підвищити ефективність навчання.

2. Самооцінка в психології є оцінкою власних якостей і здібностей, яка може містити як позитивні, так і негативні характеристики. Вона може бути заснована на різних факторах, включаючи особистий досвід, досягнення, відгуки інших людей, стандарти та очікування суспільства. Важливість самооцінки полягає у її впливі на психологічний добробут, оскільки вона може вплинути на впевненість у собі, мотивацію, емоційний стан та поведінку. Низька самооцінка може призвести до різних проблем, таких як депресія, тривога, соціальна ізоляція, проблеми у відносинах та невдачі у кар'єрі. У житті курсанта важливу роль відіграє самооцінка, яка впливає на їхню мотивацію, впевненість у собі, емоційний стан та успіх у

навчанні. У той же час курсанти можуть працювати над поліпшенням своєї самооцінки, встановлюючи реалістичні цілі, визнаючи свої досягнення та використовуючи позитивні твердження, які допоможуть їм досягти кращих результатів у навчанні.

3. Відношення між інтроспекцією та емпатією має двоїстий характер. З одного боку, уважна самопостійність дозволяє людині краще розуміти та здійснювати співпереживання з почуттями та емоціями інших. З іншого боку, переважний фокус на власному внутрішньому світі може викликати вузькоглядність та перешкоджати сприйняттю чужих емоцій. Збільшення когнітивної емпатії може мати значні впливи на міжособистісні відносини, сприяючи удосконаленню розуміння ближнього, знайшовши спільну мову, та зменшенню конфліктів. Існує зв'язок між емпатією і когнітивними функціями, тому що емпатія включає розуміння думок, почуттів і точок зору інших людей, для чого потрібні когнітивні процеси, такі як увага, уява, сприйняття і пам'ять.

4. Вибір методів і методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними основами та специфічними особливостями емпатії серед курсантів вищих навчальних закладів. Для ретельного аналізу цього питання було проведено опитування серед студентів університетів і порівняно отримані результати. Для визначення рівня емпатичних здібностей опитуваних нами використовувалась методика В. В. Бойко «Діагностика рівня емпатичних здібностей», а саме шкали: Раціональний канал, Емоційний канал, Інтуїтивний канал, Установки, Проникаюча здатність, Ідентифікація, Сумарний рівень. Для виявлення рівня самооцінки опитуваних ми використовували методику О. І. Моткова «Самооцінка особистості». Нами проведений аналіз отриманих даних з метою визначення рівнів: Моральність, Воля, Самостійність та почуття реальності, Креативність, Гармонійність, Екстраверсія, Загальна самооцінка.

5. Порівнюючи результати піддослідних, можна побачити, що обидва представлені методи дають майже ідентичні результати. Проте

показник студента вищий за показник курсанта. У цьому можна переконатися, проаналізувавши середні показники та коефіцієнт варіації досліджуваних. Проаналізувавши результати респондентів, можна зробити висновок, що суттєвих відмінностей між цими підгрупами немає. Зв'язок між показниками загального рівня емпатії та індексом самооцінки курсантів не є статистично значущим. Отже, зміни в рівні емпатії не відображаються безпосередньо на самооцінці. З цих ознак випливає, що шкала навичок емпатії та шкала самооцінки взаємопов'язані, що підтверджує їхнє спільне існування та можливість доповнення особистісних рис, характерних для цих ознак.

6. Було розроблено та протестовано програму для розвитку емпатії серед студентів та курсантів вищих військових закладів освіти. Ця тренувальна програма допомогла студентам розширити свої знання про важливість емпатії. Проте ефективність програми була недостатньою, можливо, через недостатню кількість занять. Тому для досягнення більш помітних позитивних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості досліджуваних студентів рекомендується збільшити кількість занять у цієї тренувальної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. AGOSTA, L. (1984). Empathy and intersubjectivity. In J. Lichtenberg, M. Bornstein & D. Silver. (Eds.), *Empathy I*. Hillsdale, New Jersey: Analytic Press, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, pp. 43-61.
2. Bastianello, M., Pacico, J., & Hutz, C. (2014). Optimism, self-esteem and personality: Adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). Psico-USF, Bragança Paulista.
3. Cf. Karen Suyemoto : «Empathy is the ability to feel with another, not just for another.» .(Discours à la Maison Blanche, 2013). https://www.grainesdepaix.org/fr/ressources/dictionnaire/empathie#_ftn1 (дата звернення 12.04.2023)
4. McDonald, N., & Messinger, D. 2011. The Development of empathy: How, when, and why. Retrieved, 2020,
5. Morelli, S., Lieberman, M., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57–6
6. Бакирова Г. Х. Тренинг управления персоналом. Речь. СПб, 2004. 35 с.
7. Большунова Л. Н. Эмпатия как явление психической жизни человека. Науч. метод. сборник. Новосибирск, 2016. 238 с.
8. Василишина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 20 с.
9. Вознесенська О. І. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіт, Л. Мова. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
10. Гаврилова Т. П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: Дис. канд. психол. наук. Москва, 2000. 178 с.

11. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии : исторический обзор и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. Москва, 1975. №2. 155 С.
12. Гаврилова, Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии: исторический обзор и современное состояние проблемы. Вопросы психологии. 2010. №2. 149 с.
13. Гаврилова, Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии: исторический обзор и современное состояние проблемы. Вопросы психологии. 2010. №219 с.
14. Данилевич И Н. Особенности проявления эмпатии в зависимости от половой принадлежности. Донецк, 2018. 8 с.
15. Дятленко Н. М Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 205 с
16. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид. ЖДУ ім. І.Франка. Київ, 2007. 328 с.
17. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 704 с. URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/21923/reading> (дата звернення 19.04.2023)
18. Ильина Ю. Ю., Брык Н. С. Проявления эмпатии у студентов и курсантов разного профессионального направления : сборник «Современная психология в экономике, политике и социальной сфере» Москва, 2012. 77 с.
19. І. Д. Бех Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко.К.: Алатон. Підручник для 6 класу. 2014. URL : <http://llt.multycourse.com.ua/ua/page/22/80> (дата звернення 28.04.2023)
20. Каламаж Р. В. Я концепція як складова професійної самосвідомості юристів / Р. В. Каламаж // Наукові записки. - Острого, 2006. С. 156-164. (Серія Психологія і педагогіка ; вип. 7).
21. Кипнис М. Апельсиновый тренинг, вид-во Ось. Спб, 2008. 112 с. URL: <http://ditsad.com.ua/konsultac599.html> (дата звернення 10.04.2023)

22. Максименко С.Д. Генезис существования личности: Монография. Киев: Изд-во ООО «КММ», 2006. 240 с.
23. Марченко Е. Ю. Диагностика способности к самоактуализации личности. Москва. 2013. 9 с. URL : <https://studfile.net/preview/5263592/page:3> (дата звернення 07.04.2023).
24. Матвієнко О. Психолого-педагогічні особливості формування ціннісних орієнтацій у майбутніх учителів. Вісник Львівського університету. Серія: Педагогічна : збірник наукових праць. Львів : 2006. Вип. 21, ч. 2. 34-39 с.
25. Молоканова Е. В. Формирование психологической культуры у курсантов военных вузов. Москва, 2013. 37 с. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/9007.pdf> (дата звернення 08.04.2023).
26. Мотков, О.И. Психология самопознания личности : практическое пособие / О.И. Мотков. Москва : Институт развития личности, 1993. 182 с. URL <https://multiurok.ru/files/metodika-samoanaliz-lichnosti-motkov-o-n.html> (дата звернення 15.04.2023).
27. Мухина В. С. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов 6-е изд. Питер. 2008. 53 с.
28. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. 1994. 144 с
29. Мэй Р. Открытие бытия. Институт общегуманитарных исследований, 2004. 224 с.
30. Обозов, Н.Н. Психология внушения и конформности. Санкт-Петербург : Школа практической психологии, 1997. 47 с.
31. Олпорт Г. Становление личности : избранные труды. Москва, 2002. 462 с
32. Ольховецька Т. Г. Комунікативні вміння вчителя в сучасній школі. Зб. наукових праць : Психологічні чинники дитячих страхів. Полтава, 2000. 50 с.

33. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально – оценочная система : дис. МГУ. Самара, 1991. 110 с.
34. Практикум по гендерной психологии / Под ред И. С. Клециной. Санкт-Петербург: Питер, 2003.
35. Практикум по социально-психологическому тренингу. СПб : Изд-во Михайлова В. А., 2000. 74 с.
36. Практическая психодиагностика : методики и тесты : учебное пособие. Ред. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. 486 – 490 с.
37. Психология социального познания: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. Издание второе, перераб. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2000. 288 с.
38. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека К. Р. Роджерс; пер с англ. М. Исениной; под.общ. ред. Е.И. Исениной. 1994. 480 с.
39. Рудестам К. П. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Новосибирск, 1990. 114 с.
40. Савчук О. А. Дискусія у систематизація та узагальненнях / О. А. Савчук // Доба. № 4, 2004. 16-23 с.
41. Сергиенко Н. П. Особенности межличностных отношений курсантов с разным уровнем эмпатии : наук.-практ. конф. : «Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий ЧС». Воронеж, 2014. 18 – 183 с.
42. Сластенин В. А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Профессиональная педагогическая подготовка современного учителя. Москва, 1991. 78 – 84 с.
43. Собчик Л. Р. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб, 2005. 624 с.
44. Сосновский Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии. Москва, 1979. 87-91 с.

45. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник ; Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, Українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я-2». Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2004. - 176 с
46. Турищева Л. А. Особливості вивчення самооцінки у школярів : поради психолога : історія та правознавство. Москва, 2009. № 14. 25 – 28 с.
47. Шибрук, О.В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я-концепції курсантів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Issue 38, III (19), 119-122 с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/1329/1/%d0%a8%d0%b8%d0%b1%d1%80%d1%80> (дата звернення 28.04.2023)
48. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. Москва : Информ.-изд. дом "Филинь", 1996. 469 с.
49. Юсупов И. М. Психология эмпатии : теоретические и прикладные аспекты : диссертация. Санкт-Петербург, 1995. 252 с.
50. Юсупов И. М. Психология эмпатии. Теоретические и прикладные аспекты : Дис. СПб. 1995. 252 с.