

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості сформованості емпатії у вчителів початкової школи»

ХАІ.704.7-96п1.24О.053.10693549КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п1
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

Інна КУЧЕРУК

(ім'я та прізвище)

Керівник: Амалія МАКАРЕНКО

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім'я та прізвище)

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ
(ініціали та прізвище)
«10» вересня 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

КУЧЕРУК Інни Олександрівни

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості сформованості емпатії у вчителів початкової школи

керівник кваліфікаційної роботи Макаренко Амалия Олексіївна канд. психол. наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затвержені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи _____

Емпатія, толерантність та комунікабельність є дуже важливими якостями для педагогічної громадськості. Освітні працівники, такі як педагоги, мають велику відповідальність у формуванні поведінки дітей і мають бути здатними розуміти та приймати їх такими, які вони є. Емпатія допомагає навчитися збалансовано спілкуватися та будує міцні міжособистісні відносини. Розуміння співрозмовника його почуттів і переживань грає ключову роль в навчанні та вихованні. Коли педагоги виявляють емпатію, вони стають здатними більш

ефективно спілкуватися зі своїми учнями, розуміти їх проблеми та потреби. Тому розвиток емпатії вважається професійно важливою якістю для педагогів, оскільки вона сприяє збагаченню педагогічного процесу та допомагає досягати успіху в навчанні та вихованні дітей.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

Провести теоретичний аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження емпатії особистості., визначити особливості сформованості емпатії у вчителів початкової школи під час викладання у ліцеях. Розробити рекомендації по формуванню емпатії у вчителів початкової школи.

5. Перелік графічного матеріалу: Табл.1 Зведена таблиця результатів, одержаних за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» А. Мєграбяна і Н. Епштейна. Табл.2 Таблиця результатів, одержаних за допомогою методики «Визначення переважного типу темпераменту (А. Белов)» Табл.3 Таблиця 3 Таблиця результатів, одержаних за допомогою опитувальника Юнга Табл. 4 Таблиця результатів, одержаних за допомогою методики «Велика п'ятірка» особистісних якостей

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Макаренко Амалія Олексіївна канд. психол. наук, доцент	22.09.23-	15.10.23
2	Макаренко Амалія Олексіївна канд. психол. наук, доцент	18.10.23	23.10.23
3	Макаренко Амалія Олексіївна канд. психол. наук, доцент	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «10» січня 2024 р.

(підпис)

(ініціали та прізвище)

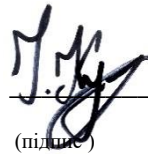
7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	

10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач



(підпис)

І.Кучерук

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

А.Макаренко

(ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 67 с., 4 табл., 2 дод., 33 джерела.

Ключові слова: ЕМПАТІЯ, ВЧИТЕЛЬ, СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ЕМОЦІЇ, ОСОБИСТІСТЬ.

Об'єкт дослідження – емпатія особистості.

Предмет дослідження – особливості сформованості емпатії у вчителів початкової школи ліцею.

Мета роботи – визначенні психологічних особливостей сформованості емпатії у вчителів початкової школи ліцею.

Методи дослідження: Методика «Діагностика емпатії за А. Меграбяном та Н. Епштейном», методика «Визначення переважаючого типу темпераменту», «Опитувальник К.Юнга» для виявлення типологічних особливостей особистості, методика «Велика п'ятірка» особистісних якостей, метод математичної обробки даних: метод кореляції за допомогою програми SPSS.

Висновки: Розуміння та вміння співчувати до внутрішнього світу інших людей- це невід'ємна частина професійної діяльності сучасного фахівця. Шляхом розуміння глибинних переживань та проблем інших людей, фахівець може бути ефективнішим у вирішенні їх потреб і проблем. Емпатія грає важливу роль у створенні здорових взаємин і розвитку відкритого діалогу між фахівцем і клієнтами, пацієнтами чи колегами. Вона дозволяє фахівцю відчувати емоційний стан іншої людини і входити в її позицію. Це дає змогу розуміти соціальний контекст, життєвий досвід і потреби людини з якою працює фахівець. Використання емпатії у професійній діяльності може сприяти покращенню якості послуг і результатів роботи. Вона допомагає збудувати співробітництво на основі довіри, вивчати потреби, розробляти індивідуальні підходи і вирішувати проблеми з більшою ефективністю.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПСИХОЛОГІЇ.....	5
1.1 Дослідження емпатії у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	5
1.2 Аналіз основних видів, форм і механізмів емпатії.....	15
1.3 Характеристика професійно важливих якостей вчителів початкової школи.....	20
Розділ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЛІЦЕЮ.....	23
2.1 Організація і методики експериментального дослідження.....	23
2.2 Аналіз результатів дослідження сформованості емпатії у вчителів початкової школи ліцею.....	31
2.3 Рекомендації щодо формування сформованості емпатії у вчителів початкової школи ліцею.....	38
Розділ 3 ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ДІЯЛЬНОСТІ	49
3.1. Загальні питання психологічної безпеки професійної діяльності.....	49
3.2 Негативні психічні стани у професійній діяльності.....	52
3.3 Профілактика виникнення негативних психічних станів професійної діяльності.....	54
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТОК А Методика «Діагностика емпатії за А. Меграбяном та Н. Епштейном».....	64
ДОДАТОК В «Опитувальник К. Юнга» для виявлення типологічних особливостей особистості.....	66

ВСТУП

Проблема сформованості емпатії у педагогів початкової школи є актуальним та дискусійним у сучасній науці. Поняття емпатії тісно пов'язано з емоційно-ціннісною сферою розвитку особистості, яка визначає її морально-духовну спрямованість на взаємодію з усіма суб'єктами життєдіяльності. Емпатія є важливою якістю, яку вчителі повинні мати для успішної взаємодії з учнями для здатності сприймати та розуміти їхні ментальні стани. Вона також відіграє важливу роль у формуванні позитивних та продуктивних відносин між учителем і учнем. Застосування емпатії у взаєминах вчителя і учня може мати позитивні наслідки для обох сторін. Це допомагає створити атмосферу взаєморозуміння, довіри та підтримки, що сприяє як навчанню, так і загальному добробуту учнів. Загалом, роль емпатії у вчителів початкових класів є дуже значущою. Розуміння того, як функціонує емпатія може надати вчителям важливі інструменти для покращення взаємодії з учнями та створення позитивної навчальної атмосфери.

У сучасному світі емпатія, толерантність та комунікабельність є дуже важливими якостями для педагогічної громадськості. Освітні працівники, такі як педагоги, мають велику відповідальність у формуванні поведінки дітей і мають бути здатними розуміти та приймати їх такими, які вони є. Емпатія допомагає навчитися збалансовано спілкуватися та будує міцні міжособистісні відносини. Розуміння співрозмовника його почуттів і переживань грає ключову роль в навчанні та вихованні. Коли педагоги виявляють емпатію, вони стають здатними більш ефективно спілкуватися зі своїми учнями, розуміти їх проблеми та потреби. Тому розвиток емпатії вважається професійно важливою якістю для педагогів, оскільки вона сприяє збагаченню педагогічного процесу та допомагає досягати успіху в навчанні та вихованні дітей.

Дослідження формування емпатії у вчителів початкової школи є актуальним, оскільки вміння виявляти та розуміти емоції інших людей має велике значення для успішної педагогічної діяльності, що й обумовило вибір даної теми дипломної роботи.

Об'єктом нашого дослідження є емпатія особистості.

Предмет дослідження – особливості сформованості емпатії у вчителів початкової школи ліцею.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей сформованості емпатії у вчителів початкової школи ліцею.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети сформульовано основні завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження емпатії особистості.
2. Визначити особливості сформованості емпатії у вчителів початкової школи під час викладання у ліцеях.
3. Розробити рекомендації по формуванню емпатії у вчителів початкової школи.

У дослідженні взяло участь 40 вчителів початкової школи комунального закладу «Вінницький ліцей №35» міста Вінниці. Для збору емпіричного матеріалу застосовувався комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють вивчати рівень розвитку емпатії у вчителів початкової школи:

Методики дослідження:

1. Методика «Діагностика емпатії за А. Меграбяном та Н. Епштейном».
2. Методика «Визначення переважаючого типу темпераменту».
3. «Опитувальник К.Юнга» для виявлення типологічних особливостей особистості.
4. Методика «Велика п'ятірка» особистісних якостей.
5. Метод математичної обробки даних: метод кореляції за допомогою програми SPSS.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Дослідження емпатії у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Емпатія (від грецьк. *empathēia* – співпереживання) – наукова дефініція сучасної психології, яка характеризує здатність людини представити себе на місці іншої людини, зрозуміти почуття, бажання, ідеї і дії іншого, на мимовільному рівні, позитивно ставитися до людей, відчувати подібні з ними почуття, розуміти і приймати їх актуальний емоційний стан. Прояв емпатії до співрозмовника характеризує спроможність подивитися на ситуацію з його точки зору, вміння розуміти його емоційний стан [17].

Емпатія як наукова проблема входить у коло загальних проблем становлення особистості, без її осмислення складно провести продуктивний аналіз механізмів та основних властивостей духовно-морального розвитку особистості.

Концепція емпатії широко визнана та досліджується як міжнародними, так і вітчизняними вченими та дослідниками. Багато досліджень, проведених вченими з різних країн, досліджували емпатію в різних контекстах, таких як психологія, соціологія та нейронаука. Ці дослідження мають на меті зрозуміти, як емпатія впливає на міжособистісні стосунки, емоційний інтелект і соціальну поведінку.

Емпатія є важливою темою в дослідженнях вітчизняних науковців, особливо в галузях психології, соціології та наук про людські взаємини. Дослідники звертають увагу на різні аспекти емпатії, її роль у соціальних взаєминах і вплив на психологічний стан людини. Одним з видів дослідження емпатії є вивчення рівня емпатії у відповідних професіях, включаючи науковців. Дослідження можуть відкривати різні аспекти емпатії у науковців, наприклад, їх здатність співчувати та розуміти емоції інших людей, зокрема колег або об'єктів досліджень. Деякі дослідження також можуть розглядати питання впливу емпатії на взаємодію у наукових групах та співробітництво між науковцями. Навіть у зоні науки, де пріоритетом є інтелектуальні здібності та об'єктивність, емпатія

може грати важливу роль у покращенні комунікації, розв'язанні конфліктів та сприянні колективному успіху [25]. Однак, варто зазначити, що дослідження з емпатії серед вітчизняних науковців можуть мати обмежену кількість даних і супроводжуватися викликами вимірювання психологічних характеристик.

Що стосується дослідження емпатії в українському контексті, є численні дослідження, проведені вітчизняними вченими. Вони досліджують такі теми, як емпатія в закладах охорони здоров'я, освіті та соціальній роботі. Українські вчені зробили вагомий внесок у розуміння емпатії та її ролі в сприянні позитивній соціальній взаємодії та благополуччю.

Сучасні українські науковці-психологи О.Орищенко та О.Саннікова розглядають емпатію як складну багаторівневу інтегральну властивість особистості. Вони виділили три рівні в структурі емпатії. У формально-динамічний рівень входять якісні (модальні) та динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії. Змістовно-особистісний включає ті аспекти емпатії, що стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта. Соціальні та індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів відображає соціально-імперативний рівень [26].

Серед сучасних визначень емпатії зустрічаються наступні:

- знання про внутрішній емоційний стан, думки і почуття іншої людини;
- переживання емоційного стану, в якому знаходиться інша людина;
- активність по реконструкції почуттів іншої людини за допомогою уяви;
- співчуття у відповідь на страждання іншої людини;
- орієнтована на іншу людину емоційна реакція, відповідна поданням суб'єкта про благополуччя іншого тощо.

Існує кілька підходів до розуміння емпатії: афективний (Т.Пашунова, Я.Морено, А.Меграбян), афективно-когнітивний (Т.Гаврилова, А.Бодальов, Є.Климов), когнітивний (Р.Карамуратова, В.Лабунська, А.Макеєва), інтегративний (В.Бойко, К. Роджерс та інші) [8].

При підході до емпатії як до емоційного явища в її структурі багатьма авторами виділяються дві вищі форми співучасті в емоціях інших:

- співпереживання як безпосередня, імпульсивна форма емпатії, в основі якої лежить егоїстична мотивація або «тривога за себе»;

- співчуття як гуманістична, альтруїстична і більш складна форма емпатії, в основі якої лежить альтруїстична мотивація або «тривога за іншого».

Андраник Меграбян зазначає, що емпатія включає в себе три компоненти:

- емпатійну тенденцію – здатність до співпереживання, вразливість;
- тенденцію до приєднання – здатність до прояву тепла, дружелюбності, підтримки;

- сензитивність до відкидання – здатність до виникнення адекватного почуття провини, сприйнятливості до критики на свою адресу [17].

Українська психолог Л. Журавльова у своїх працях говорить про те, що емпатійний процес може припинитися в будь-який момент. На її думку, розвиток емпатійного процесу буде залежати від багатьох факторів, а саме: соціальних, вікових, індивідуально-психологічних, статевих відмінностей та багатьох інших чинників. У її дослідженнях можемо побачити, що низький рівень емпатії у юнаків зумовлює їх егоїстичну спрямованість, потребу у визнанні, орієнтацію на гроші. Також формує такі принципи та цілі як «матеріальна забезпеченість життя», цінності «самоствердження» і професійного самовизначення («ефективність у справах», «обізнаність та освіченість»). Дівчата із низьким рівнем емпатії демонструють егоїстичну спрямованість, орієнтацію на гроші та розваги.

До системи детермінуючих факторів генезису емпатії Л.Журавльова відносить психофізіологічні (чутливість, емоційна лабільність нервової системи, розвиток першої сигнальної системи, невротизація), індивідуально-психологічні (чутливість, депресивність, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, самотність, ставлення до себе, самооцінка, «Я-концепція», потреби, цінності), типологічні (соціальний тип, акцентуації характеру – емотивність, педантичність, тривожність, циклотимність, демонстративність,

екзальтованість, спрямованість особистості) та соціокультурні (умови соціалізації, тип батьківського виховання) чинники [10].

Її дослідження справили великий вплив на розуміння та застосування емпатії в консультуванні та терапії.

Загалом дослідження емпатії є глобальним явищем, у його дослідженні беруть участь вчені з різних культур і регіонів. Співпраця та обмін ідеями між міжнародними та вітчизняними дослідниками збагачують наше розуміння емпатії та її практичних наслідків.

Євген Клімов включає емпатію в когнітивні і емоційно-вольові процеси в різних сферах психічного відображення і регулювання. На його думку, співпереживання має емоційне начало, а ось у співчутті переважає когнітивний компонент.

Вивчаючи співвідношення емоційного і пізнавального в емпатії, І.Юсупов говорить, що включення одного в інше відбувається в умовах дефіциту інформації про «об'єкт» емпатії.

Віктор Бойко розглядає емпатію як емоційно-раціональну-інтуїтивну форму відображення іншої людини. Раціональний момент в емпатії, на думку автора, полягає в аналітичній переробці інформації про інших, що надходить одночасно з різних сенсорних каналів: емоційний, який пов'язаний з розумінням іншого на основі власного емоційного досвіду, за допомогою емоційних асоціацій і переносів; інтуїтивний – він зводить до підсвідомої переробці інформації про партнера, несвідомим зіставленням її з минулим досвідом. Він також вважає, що непідробний щирий інтерес до іншої особистості як такої, до її суб'єктивної реальності – основна передумова глибокої емпатії.

Микола Обозов виділяє в емпатії три складові: взаєморозуміння, співпереживання, співучасть. Ці види емпатії невіддільні один від одного, але один з компонентів завжди буде переважаючим. Отримані ним дані демонструють близькість компонентів емоційної (співпереживання, співчуття) і дієвої (сприяння) емпатії [25].

Отож, емпатія відноситься до процесу, в якому спостерігач бере участь в емоціях і намірах іншої людини і, таким чином, розуміє наміри іншої людини. Емоційна складова – це переживання емоцій інших. Наприклад, коли вчителі діляться емоціями своїх учнів і відчувають, що вони відчувають, цей емоційний досвід влучно описується як «емоційний резонанс».

З іншого боку, когнітивний компонент стосується розрізнення власних емоцій від емоцій інших, тобто усвідомлення того, що людина відчуває емоції інших, а не свої власні. Це у свою чергу веде до розуміння намірів іншої людини.

Емпатія у працях зарубіжних науковців є важливим аспектом їх досліджень та академічної роботи. Емпатія, в цьому контексті, відноситься до здатності розуміти та почувати емоції, думки та переживання інших людей. Велика кількість зарубіжних науковців визнають важливість емпатії у взаєминах з колегами, вчителями та іншими учасниками наукових процесів. Вони розуміють, що співробітництво та конструктивний діалог залежать від уміння поставитися на місце інших людей та зрозуміти їх позицію. Емпатія також допомагає зарубіжним науковцям краще розуміти соціальний контекст, у якому вони працюють. Це дозволяє їм ставитися до інших культур, норм і цінностей з повагою та відкритістю, що сприяє збагаченню світогляду та покращенню якості їх наукових досліджень. Зарубіжні науковці часто використовують емпатію як інструмент для створення сприятливого та включаючого середовища для співробітників. Це допомагає підтримувати здорові взаємини, сприяти інноваціям та створювати благополучну робочу атмосферу. У публікаціях зарубіжних науковців, можна знайти відгуки та доповіді про важливість емпатії у різних наукових дисциплінах, таких як психологія, соціологія та медицина. Це свідчить про серйозний підхід до даної теми та розуміння її вагомості для якісних наукових досліджень. В їхніх роботах неодноразово виводився висновок про те, що емпатія слугує ключовим фактором взаєморозуміння та співпраці в науковій громадськості. Її впровадження в роботу дозволяє побудувати більш толерантне та багатогранне наукове співтовариство. Наприклад, психосоціальні та когнітивні теорії емпатії були розроблені такими дослідниками, як

американський психолог Карл Роджерс і австрійський психолог Альфред Адлер. Їх роботи мали значний вплив на розуміння та застосування емпатії в консультуванні та терапії [8].

Термін «емпатія» вперше використав у 1873 р. Р.Фішер у книзі «Оптичне відчуття форми: внески в естетику». Проте німецький філософ Т.Ліппс створив свою емпіричну теорію [33].

Роблячи це, він переносить досвід з естетичного поняття у філософську категорію. На думку Т.Ліппса, досвід є не тільки механізмом естетичного сприйняття, а й механізмом пізнання інших. Він проводив своє дослідження, яке було засноване на концепції «переживання», і стверджував, що переживання – це розуміння емоцій і психічних станів інших.

Е.Тітченер вперше використав термін «емпатія» у книзі «Експериментальна психологія процесів мислення». У більш пізніх роботах він стверджує, що емпатію можна розглядати як здатність відчувати (уявляти) себе в певній ситуації або об'єкті. Спираючись на дослідження та думки Т.Ліппса та Е.Тітченера, В.Дільтей висунув свою гіпотезу. На його думку, термін «переживання» занадто широкий і може стосуватися будь-яких проявів у житті людини. «Пережити» або «свідчити» – це творчий процес, який дозволяє нам переживати та фантазувати різні життя [8].

Вчені також підкреслюють, що поняття повторних переживань близьке до понять співчуття та досвіду. Таким чином, В.Дільтей стверджує, що досвід, який вже розвивається, відображає творчий характер нашого розуміння досвіду інших і встановлює зв'язок між розумінням інших та саморозумінням. Співчуття людей одне до одного базується насамперед на почутті спільності. Так, В.Шопенгауер одним із основних механізмів емпатії вважав ідентифікацію. У процесі емпатії людина ототожнюється з іншою людиною, перетворює досвід іншого на свій власний, виникає бажання припинити страждання іншого, що приносить йому відчуття радості та щастя [1].

Т.Спенсер спробував подумати про розвиток емпатії з еволюційної та культурно-історичної перспективи. Він підкреслював його роль у боротьбі за

виживання між природою та суспільством. Він також стверджував, що в міру ускладнення соціальних форм зміст емпатії зростає. Він розрізняв інстинктивну (емоційне зараження) та інтелектуальну (симпатичну) емпатію.

Представник англійської необіхевіористичної школи М. Аргайл розглядає такі фактори, що обумовлюють емпатію: здатність приймати ролі, міжособистісну мотивацію і наявність переживання в емоційній пам'яті емпатуючого. Найбільш всебічно емпатія досліджувалася в рамках гуманістичної психології. Гуманісти вважають, що емпатія є невід'ємним елементом психотерапевтичної та педагогічної взаємодії, умовою для конструктивних змін особистості, а також особистісного зростання та духовного розвитку. Роджерс вважав, що емпатія є першою та необхідною умовою особистісного зростання, проте згодом першість він віддав конгруентності. Таким чином, можемо сказати, що він та його послідовники підкреслюють певні моменти, які є основою уявлень про емпатію. На основі їх думок, емпатія – це процес, який включає чутливість до емоційних станів інших; співпереживання; усвідомлення; когнітивне структурування емоційних аспектів; мотивуючу установку на допомогу потребуючій людині [20]

В. Франкл під поняттям «емпатія» розуміє співчуття однієї людини до іншої. При цьому він наголошує на необхідності сприйняття відмінності іншої людини з любов'ю. При цьому любов він розуміє як визнання права іншої людини на індивідуальний спосіб існування. М. Хоффман виділяє в емпатії афективний, когнітивний та мотиваційний компоненти. Причому мотиваційний компонент розглядається як спонукання до вчинення альтруїстичних вчинків. Таке розуміння практично збігається з характеристикою поведінкового, дієвого компонента.

Ю. Гіппенрейтер у зв'язку з цим вводить в структуру емпатії комунікативний компонент і позначає його як «конгруентна емпатія». Однак, Л. Орлов і М. Хазанов, вважають, що не можна змішувати різні за своєю природою поняття конгруентності та емпатії [15].

Засоби прояви комунікативної емпатії – створення атмосфери прийняття, емпатійне слухання, відображення почуттів клієнта, можуть бути розглянуті як специфічні види допомоги, сприяння, що полегшують стан людини, сприяють позитивному просуванню психотерапевтичного процесу.

Карл Роджерс вважав емпатію важливою установкою терапевта в терапевтичних відносинах і ключовою умовою зміни особистості клієнта. Емпатія була визнана більшістю терапевтичних шкіл в якості основного навички терапевта, необхідного для створення терапевтичного клімату. Найбільш відоме визначення емпатії К. Роджерса звучить наступним чином: «Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Як ніби стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «начебто». Так, відчуваєш радість або біль іншого, як він їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як він їх сприймає. Але обов'язково повинен залишатися відтінок «начебто»: як ніби це я радію, або засмучуюся». Інакше кажучи, з клієнт-центрованої точки зору емпатія – це процес контактування з внутрішнім світом іншого за допомогою уяви, налаштування на чуйність і осягнення нюансів його переживання і особистісного сенсу [3].

Зігмунд Фрейд цілком усвідомлював важливість тієї ролі, яку емпатія відіграє в процесі психоаналітичного лікування. Він вважав, що співучасть у емоційному стані іншого здійснюється за допомогою двох механізмів – зараження і наслідування.

Якоб Морено під емпатією розуміє спосіб спілкування, що припускає здатність на якийсь час відмовитися від свого бачення партнера, об'єктивно сприймати від нього інформацію і розуміти його емоційним стан. Емпатія представляє собою більш здоровий, ніж перенесення спосіб взаємодії з людьми, однак і тут партнер по спілкуванню залишається пасивним об'єктом сприйняття.

Сергій Рубінштейн розглядав емпатію як ставлення з любов'ю кожної людини один до одного, як емоційно опосередковане відношення до оточуючих. Істинно емпатійним відносинам він протиставляє феномен «розширеного егоїзму» [26].

Рамки емоційної концепції розуміння емпатії занадто вузькі для пояснення такого складного психологічного феномену. Відповідно, у структурі емпатії починають виділяти когнітивний компонент, що базується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія тощо).

Низка науковців розглядають емпатію як тільки когнітивне явище, визначаючи її як розуміння, осмислення внутрішнього життя іншої людини; як здатність прийняти роль, позицію іншого; як розумову комунікацію, інтелектуальну реконструкцію внутрішнього світу іншого. У ній бачать уявне перенесення себе в «об'єкт» емпатії, когнітивну реакцію оцінки. Р.Карамуратова розуміє емпатію як здатність однієї людини оцінювати дії, висловлювання та особистісні якості партнера, що мають відношення до моральної сторони особистості. М. Муканов включає в поняття когнітивної емпатії те, що в ряді досліджень розуміється як внутрішня дискусія із самим собою. Тобто когнітивний підхід розглядає емпатію як перцептивний акт, що супроводжує міжособистісні відносини.

Г.Мід і Ж.Піаже визначають емпатію як когнітивну спроможність приймати позицію іншої людини, або розуміти структурування світу іншим без прийняття його позиції. Емпатія це як би уявне перенесення себе в думки, почуття і дії іншого і структурування світу за його зразком.

М. Шелер розглядав емпатію як механізм пізнання, тобто акт, спрямований на пізнання особистості іншого як найвищої цінності. Стан злиття з об'єктом симпатії, ідентифікація з його переживаннями і при цьому збереження незалежності власних переживань.

Емпатія відіграє певну роль у пізнанні іншої людини, проте, виключати з неї емоційну складову і розглядати її тільки як когнітивне явище, було б не вірно.

Представники афективно-когнітивного підходу трактують поняття «емпатія» як спосіб пізнання іншого, складне явище сприйняття і відчуття одного індивіда в психічні стани іншого, як здатність відображати внутрішній світ інших людей і співпереживати їм. На думку Т.Гаврилової в процесі психічного розвитку емпатійні переживання формуються як емоційно-

когнітивні системи. Вона на підставі своїх досліджень доводить, що різні форми емпатії базуються на чутливості людини до свого і чужого світу. Особи, що мають високий рівень емпатії, виявляють зацікавленість в інших людях, вони пластичні, емоційні й оптимістичні. Для осіб, що володіють низьким рівнем емпатії, характерні: труднощі у встановленні контактів, інтровертованість, ригідність і егоцентричність.

Д.Ельконін вважав, що здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншого є однією з умов розвитку соціальної децентрації. У зв'язку з цим він зазначав вплив емпатії на формування когнітивної та емоційної децентрації дитини в процесі подолання «пізнавального егоцентризму».

Л.Джрнзаян описує зв'язок когнітивного, афективного і поведінкового компонентів емпатійної взаємодії як причинну обумовленість афективного компонента когнітивним, а поведінкового – двома іншими, при цьому, взаємодоповнення та взаємопереходи можливі в усіх напрямках [8].

Таким чином, афективно-когнітивний підхід включає в зміст емпатії як афективний, так і когнітивний компоненти і може ситуативно проявлятися як у пізнавальній, так і в емоційній сферах.

Аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних авторів, свідчить про те, що інтегративний підхід до розуміння емпатії є найбільш узагальненим. Виходячи з нього, емпатія – це соціально-психологічна, особистісна властивість, в якій беруть участь не тільки афективна і когнітивна складові, але і конативна (поведінкова, діяльнісна). Емпатія, на їхню думку, складається з ряду здібностей:

- здатності людини емоційно реагувати і відгукуватися на переживання іншого;
- здатності розпізнавати емоційні стани іншого і подумки переносити себе в його думки, почуття і дії;
- здатності вибрати адекватну емпатійну відповідь (вербального і невербального типу) на переживання іншої людини, використовувати засоби взаємодії, що полегшують страждання іншого.

У деяких роботах поведінковий аспект емпатії (у ситуації спілкування) представлений цілим рядом характеристик:

- регулювання засобів спілкування, які використовує партнер (при цьому саме оцінка зворотного зв'язку приводить до коректування поведінки);
- супровід допоміжної поведінки;
- вибір адекватних поведінкових актів, здатних викликати у партнерів по спілкуванню взаємну емпатію;
- використання форм звертання, які не заподіють шкоду іншій людині.

Рефлексивний компонент передбачає самоаналіз власних вчинків і дій, які могли реалізуватися в процесі спілкування з іншою людиною.

Доведено, що всі компоненти емпатії перебувають у нерозривній єдності і взаємодії.

1.2. Аналіз основних видів, форм і механізмів емпатії

Емпатія як ефективний інструмент спілкування була в розпорядженні у людини з моменту виділення його зі світу тварин. Уміння співпрацювати, ладити з оточуючими і адаптуватися в суспільстві, було необхідно для виживання первісних спільнот.

Емпатія як емоційний відгук на переживання іншого здійснюється на різних рівнях організації психічного, від елементарних рефлексорних до вищих особистісних форм.

Л. Мерфі виділяв декілька факторів, що впливають на емпатійність – прояв емпатії дітьми залежить від ступеня близькості з об'єктом, частоти спілкування з ним, інтенсивності стимулу, що викликає емпатію, попереднього досвіду емпатії.

Розвиток емпатії у дитини пов'язаний з віковими змінами його темпераменту, емоційною збудливістю, а також із впливом тих соціальних груп, у яких вона виховується.

Існують різні критерії виділення видів і форм емпатії. В якості прикладів таких критеріїв можна назвати:

1) Модальність провідного компонента в структурі емпатії. Згідно із даним критерієм розрізняють емоційну, когнітивну і поведінкову емпатію. Роджерс, Труакс визначили обов'язковий комунікативний компонент емпатії як здатність передавати партнеру розуміння його переживання чи внутрішньої ситуації. Кіф і Баррет-Леннард включили в свої моделі емпатії фазу вираження, передачі розуміння доступною мовою, вербально або невербально.

2) Генезис емпатії (на основі цього критерію виділяють глобальну, егоцентричну і просоціальну емпатію);

3) Критерій диспозиційної емпатії (особистісна і ситуативна емпатія);

4) Критерій рівня розвитку емпатії (елементарно-рефлекторні і особистісні форми емпатії).

Існує кілька класифікацій видів емпатії. Як приклад можна навести класифікацію А. Петровського і М. Ярошевського, у якій емпатія представлена наступними видами:

1. Емоційна емпатія, заснована на механізмах проєкції і наслідування моторних та афективних реакцій іншої людини;

2. Когнітивна емпатія, що базується на інтелектуальних процесах, наприклад, порівняння, аналогії. З нею ми зустрічаємося в тих випадках, коли в процес спілкування включені інтелектуальні компоненти, і ми намагаємося співпереживати партнеру, порівнюючи його поведінку зі своєю або знаходячи аналогічні ситуації в своєму минулому житті.

3. Предикативна емпатія, що виявляється як здатність людини передбачати афективні реакції іншої в конкретних ситуаціях.

Якщо когнітивна і емоційна емпатія можлива при будь-яких типах відносин, то поведінкова, дієва емпатія зазвичай характерна для відносин з близькими людьми. При цьому ми не тільки мислимо (сприймаємо, розуміємо), не тільки відчуваємо (співпереживаємо), але і діємо (допомагаємо справою) [12].

Психологи А.Сопіков і Т.Гаврилова виділили наступні фази емпатійного процесу:

- отримання інформації про якість, зміст переживань об'єкта емпатії;

- співвіднесення суб'єктом емпатії власних цінностей і потреб з такими ж як у об'єкта емпатії.

Емпатія може мати вибірковий характер. Один на один люди уважніше один до одного, а в натовпі можуть пройти повз сліз або навіть відчаю. З іншого боку, існує тенденція, що виражається в більш низькій оцінці привабливості сприйманої особи, коли самі реципієнти перебувають у стані емоційного неблагополуччя.

Д.Х'юстон для виділення видів емпатії використовувала критерій диспозиційності. Вона виділяє особистісну і ситуаційну емпатію. Особистісна емпатія характеризується установкою реагувати емпатично на всіх. Ситуаційна емпатія виникає в конкретних ситуаціях і залежить від ступеня подібності емоційного досвіду суб'єкта та об'єкта емпатії. На думку Т.Гаврилової, в даній ситуації описана така характеристика емпатії як стійкість. Вона підкреслює, що людина здатна реагувати стійко до співпереживань чи співчуттів в будь-якій ситуації або реагувати то співпереживанням, то співчуттям в залежності від ситуації. Вона також підкреслює, що особистісні форми емпатії реалізуються за рахунок зрілості емоційних, пізнавальних процесів, розвитку мотивації та стійкості особистості. Багаторазово повторюваний стан емоційної емпатії у формі співчуття і співпереживання може стати властивістю особистості, характеризуючи моральну стійкість людини.

Виразність властивості емпатії залежить також від природних особливостей особистості, наприклад, темпераменту, загальної чутливості (сенситивності), емоційного досвіду, мотивації, екстравертированості-інтровертированості, рівня конфліктності.

Взаємозв'язок типу темпераменту та емпатії підтверджують дослідження Я. Стреляу. Насправді для одних типів темпераменту емпатія більш характерна, більш виражена, ніж для інших, а саме більшим ступенем вираженості емпатії мають меланхоліки, так як вони мають найбільш низький поріг сприйняття [29].

Що ж стосується взаємозв'язку емпатії та мотивації, то недостатня кількість монографій та вивченість впливу емпатії на мотивацію в особистісному

і професійному становленні робить цю проблему особливо актуальною. Маловивченим є аспект взаємодії емпатії і мотивації особистості у процесі її виникнення та розвитку. Саме в мотивах людина виражає своє ставлення до діяльності, до самого себе, до людей, до предметів і явищ навколишнього світу.

І.Юсупов виявив розбіжності у емпатійності між екстравертами і інтровертами – у останніх вона вище, так як інтроверти більш сприйнятливі по відношенню до інших. Адже їх мислення більш глибоке і вони часто вникають у проблеми інших людей більш глибоко ніж екстраверти.

Високі показники за здатністю до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе). З рівнем розвитку емпатійних здібностей пов'язаний вибір способу вирішення складних конфліктних ситуацій. Людина з високим рівнем емпатії вважає за краще використовувати конструктивні способи, що враховують інтереси і переживання інших людей, і спрямовані на надання дієвої допомоги, підтримки і розвитку відносин. А людина з низьким рівнем емпатії – використовувати силові способи вирішення конфліктної ситуації.

У основі розвитку емпатійних якостей і відносин лежить актуалізація, розвиток не тільки психічних і особистісних механізмів емпатії, але і її психофізіологічних, індивідуально-психологічних, типологічних і соціокультурних корелятив.

На думку Менджеріцкої, соціально-психологічна властивість емпатії складається з ряду здібностей:

- здатності емоційно реагувати і відгукуватися на переживання іншого;
- здатності розпізнавати емоційні стани іншого і як би переносити себе в його думки, почуття, дії;
- здатності давати адекватну емпатійну відповідь як вербального, так і невербального типу на переживання іншої.

Функціональні механізми емпатійної взаємодії виділені переважно в результаті теоретичного аналізу і на даний момент не отримали достатнього емпіричного підтвердження.

Виділяючи такі механізми емпатійного взаємодії, як ідентифікація, зараження, проекція і інтродекція, Н.Сарджвеладзе основними механізмами процесу емпатії вважає зараження та ідентифікацію, а проекцію і інтродекцію розглядає як прояви або елементи одного механізму ідентифікації. При цьому адекватне відображення людиною внутрішнього світу іншої визначається балансом проекції і інтродекції. Він розуміє проекцію як перенесення особистістю своїх особливостей, схильностей, спонукань і почуттів на інших людей. Інтродекція – приписування собі нахилів, потреб і почуттів, вибудовування внутрішньої моделі особистісних особливостей та психологічних станів інших людей, залучених до процесу взаємодії [19].

У своїй єдності проекція і інтродекція утворюють ідентифікацію, якій відводиться найважливіша роль у емпатійному процесі. Ідентифікація розглядається як переживання суб'єктом своєї тотожності з об'єктом соціальної взаємодії. Даний процес, як і механізми проекції й інтродекції, також протікає на несвідомому рівні.

Ю.Менджеріцька виділяють наступні механізми емпатії у міру їх появи в онтогенезі: емоційне наслідування і зараження, ідентифікація, розуміння і рефлексія [16].

Емоційні наслідування і зараження покликані встановити контакт з оточуючими, служать передумовою для емоційного обміну, для формування поведінкового репертуару та для сприйняття і уміння відображати експресивний малюнок поведінки іншого. Ідентифікація дозволяє встановити емоційний зв'язок між суб'єктом і сприйманим об'єктом і, як наслідок, прийняти цінності, норми іншого як свої.

Н.Ньюкомб також розглядає наслідування як просте копіювання деякого виду поведінки, а ідентифікацією позначає більше тонкий механізм, за

допомогою якого людина засвоює окремі характеристики і загальні моделі поведінки іншого.

У свою чергу, розуміння і рефлексія дозволяють прогнозувати прояви і зміни зовнішніх і внутрішніх характеристик об'єктів, звертатися до власного емоційного досвіду, тобто більшою мірою направлені на розвиток когнітивного аспекту процесу емпатійної взаємодії.

Змішання і навіть ототожнення понять емпатії та ідентифікації пояснюється досить великою подібністю цих понять. По-перше, обидва досліджуваних феномена відносяться до механізмів соціального пізнання, мають загальну соціально-психологічну природу. По-друге, ідентифікація, як і емпатія, представлена на свідомому і несвідомому рівнях психіки. По-третє, структура цих психічних явищ містить емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, які взаємовпливають один на одного і домінують на різних етапах вікового розвитку. Четверте, схожість полягає в тому, що ці механізми соціального пізнання реалізуються в подібних соціальних ситуаціях, а саме, у ситуаціях міжособистісної взаємодії, у процесі спілкування, у спільній діяльності, які передбачають встановлення довірчих відносин, що вимагають розуміння, вибудовування діалогу [33].

Таким чином, багатьма дослідниками були описані різні критерії виділення видів і форм емпатії, створені різні класифікації, розкриті механізми емпатійної взаємодії (проекція, інтродекція, ідентифікація, атракція, децентрація, наслідування і зараження та інші)

1.3 Характеристика професійно важливих якостей вчителів початкової школи

Сучасному суспільству потрібні цілісно розвинені та соціально активні особистості з фундаментальною науковою освітою та багатою внутрішньою культурою, а не спеціалісти вузького профілю, тобто носії індивідуальних виробничих функцій.

Хоча для кваліфікованого фахівця необхідні глибокі знання, для навчальної діяльності вчителя особливо важливі професійно важливі якості особистості.

Підготовка вчителя – це насамперед його підготовка як особистості, а вже потім як професіонала зі спеціальними знаннями в тій чи іншій галузі освітньої діяльності.

Ю.Карютін виділяє три групи професійно важливих якостей особистості вчителя:

- розвиток у педагогів емпатії, тобто вміння розуміти внутрішній світ іншої людини;

- проникати в її емоції та співпереживати;

- здатність позитивно впливати на учнів – особистісний динамізм, характеризується спонтанністю, гнучкістю, різноманітністю впливу, а вчителі сприймають мінливі обставини та рефлексують на них у зв'язку з необхідними стратегіями педагогічного впливу.

На відміну від динамічності та вміння «володіти іншими» вчителі повинні мати високорозвинену здатність «володіти собою». А на думку А.Орлова, «центральність педагога, тобто його особистісна позиція, є суттєвою рисою навчальної діяльності і визначає її зміст» [11].

При аналізі різних видів професійної діяльності виділяють наступні професійно важливі характеристики емоційної, вольової та мотиваційної сфер, організаторські здібності якості: особистісний компонент діяльності, тобто характеристики емоційної, вольової і мотиваційної сфер, організаторські здібності; сенсорно-перцептивний компонент діяльності, тобто характеристики сприйняття і уваги; гностичний, або інтелектуальний.

Сьогодні предметом наукових досліджень є психологія навчальної взаємодії, яка вивчає те, що відбувається між вчителем і учнями [23].

Спілкування в найширшому сенсі пронизує такі види діяльності, як освіта та навчання. Отже, навчальна діяльність – це дія вчителя, під час якої виникають, змінюються і розвиваються стосунки з учнями.

Порівнюючи людське ставлення до людей і стосунки вчителя та учня: схоже на вісь, де любов на верхньому полюсі, ненависть на нижньому полюсі та опосередині. При переході від любові до ненависті можуть виникати складні і протилежні переживання, неоднозначні емоційні стани, і не варто вживати заходів.

У сучасній педагогіці є спеціальний термін: «ефективний учитель», який характеризуються унікальним поєднанням особистісних якостей і виступають суб'єктивною передумовою професіоналізму в навчальній діяльності. Спочатку спробувати зрозуміти позицію іншої людини, а потім діяти, виходячи з цього розуміння. Для нього люди та їх реакції важливіші за речі та формальні ситуації. Він довіряє людям, вірить, що вони можуть чудово вирішити проблеми його життя, і чекає від них доброзичливого, а не ворожого ставлення. Для нього людина – це завжди людина з гідністю [6].

Судження про М.Грінка та професію вчителя: «Учитель чи майбутній учитель повинен якось усвідомити, що ефективність його діяльності та оригінальність його людського вираження залежать від його особистого страждання. Він повинен визнати, що він залежний від свого страждання. Він не існує в двох сферах: професійному житті та особистому житті. Якщо він обрав для себе професію вчителя, то це має стати його основним заняттям і засобом самотворення».

2. ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ КОМУНАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.

2.1. Організація і методики експериментального дослідження.

Дослідження сформованості емпатії у вчителів початкової школи проводилося на базі комунального закладу «Вінницький ліцей №35» міста Вінниці.

У дослідженні взяло участь 40 вчителів комунального закладу «Вінницький ліцей №35» міста Вінниці. Середній вік досліджуваних 37 років.

На початку експерименту була озвучена мета і завдання дослідження, видані тестові матеріали у вигляді анкет, зачитана інструкція та надано відповіді на всі запитання. Час на виконання конкретного завдання відводився відповідно до вимог зазначеними в тестових методиках.

Для дослідження емпатії у вчителів початкової школи застосовувалися опитувальники. Опитувальники – це група психодіагностичних методик, у якій завдання представлені у вигляді запитань та тверджень. Вони призначені для отримання даних зі слів досліджуваного. Опитувальники відносяться до числа найбільш поширених діагностичних інструментів і можуть бути поділені на особистісні опитувальники і опитувальники-анкети. Для вивчення рівня розвитку емпатії, а також інших особистісних особливостей нами були використані наступні методики:

1. Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном і модифікований Н. Епштейном. Емоційна емпатія розглядалась ними як здатність співпереживати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним.

Ця методика дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції досліджуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступінь відповідності / невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні

ситуації і люди, яким досліджуваний міг співпереживати у повсякденному житті [18].

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотніх. Досліджуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним з них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість висловити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. У порівнянні з вихідним варіантом опитувальника дещо змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів в стандартні оцінки.

Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа, враховується кількість виборів по кожному рівню. Кількість балів вказує, наскільки розвинений рівень емпатії:

- 82-90 балів – дуже високий рівень;
- 63-81 бал – високий рівень;
- 37-62 бали – нормальний рівень;
- 36-12 балів – низький рівень;
- 11 балів і менше – дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима.

Використання даної методики обумовлено тим, що на здатність психолога входити у внутрішній світ іншої людини, співпереживати іншим людям, приймати їх сутність, великий вплив має рівень розвитку емпатії, співчуття.

2. Методика «Визначення переважаючого типу темпераменту (А. Белов)» служить для визначення переважаючого типу темпераменту і виявлення представленості в ньому властивостей інших типів. Типи темпераменту відповідають класифікації, запропонованої Павловим (холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік). Досліджуваному послідовно пред'являються чотири картки, на кожній з яких написано по 20 властивостей, характерних для представників кожного типу темпераменту. Необхідно відзначити ті властивості,

які властиві досліджуваному. Час на виконання завдання відводиться 10-15 хвилин [33].

3. «Опитувальник К. Юнга»: ця методика була створена в 20-х роках 19 століття К. Юнгом для виявлення типологічних особливостей особистості. Згідно з Юнгом, екстраверсія проявляється в спрямованості лібідо людини на зовнішній світ, у тому, що екстраверт віддає перевагу соціальним та практичним аспектам життя, занурення у світ уяви та роздумів. Інтроверт ж таки віддає перевагу роздумам і уяві операціям з реальними зовнішніми об'єктами. Інтроверсія є одним з архетипових виявів колективного несвідомого. Третій тип амбіверт – це поєднання орієнтації людини на себе і оточуючих. Типологічна спрямованість істотно впливає на поведінку людини в цілому. Тест містить 20 питань, на які необхідно відповісти «так» чи «ні». Час на проходження методики 20 хвилин. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа, кількість відповідей необхідно підрахувати і помножити на 5, таким чином, визначається типологічна спрямованість:

- 0-35 балів – інтроверсія;
- 36-65 балів – амбіверсія;
- 66-100 балів – екстраверсія.

4. Методика «Велика п'ятірка» особистісних якостей призначена для визначення ступеня вираженості таких особистісних якостей як: екстраверсія – інтроверсія, нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість, відкритість – закритість до нового досвіду, свідомість – незібраність, доброзичливість – ворожість.

Досліджуваному необхідно оцінити приналежність до себе кожного з наведених нижче тверджень і свої відповіді позначати однією з трьох цифр:

- 0 – ні, це не про мене
- 1 – іноді це про мене, іноді – ні
- 2 – так, це точно про мене

Відповідати необхідно швидко, не замислюючись занадто довго над питаннями, давати той варіант, який першим приходить в голову. Відповіді

потрібно записувати до бланку. Обробка результатів відбувається у відповідності з ключем. Підраховується сума балів у кожному зі стовпців. Отримані суми свідчать про вираженість відповідних якостей особистості, що входять в «велику п'ятірку» [22].

Таким чином, для експериментального дослідження нами були відібрані декілька методик спрямованих на вивчення різних особистісних особливостей, таких як емпатія, темперамент, спрямованість, мотивація.

У якості методів математичної статистики був використаний метод кореляції за допомогою програми SPSS.

Кореляційний зв'язок – це узгоджені зміни двох ознак або великої кількості ознак (множинний кореляційний зв'язок). Кореляційний зв'язок відображає той факт, що мінливість однієї ознаки знаходиться в деякій відповідності до мінливості іншої ознаки.

Між тим, узгоджені зміни ознак і відображаючий це кореляційний зв'язок між ними може свідчити не про залежність цих ознак між собою, а залежності обох цих ознак від якоїсь третьої ознаки чи поєднання ознак, не розглянутих в дослідженні.

Кореляційні зв'язки не можуть розглядатися як свідчення причинно-наслідкового зв'язку, вони свідчать лише про те, що зміни однієї ознаки, як правило, супроводжують певні зміни іншої, але перебуває чи причина зміни в одній з ознак або вона опиняється за межами досліджуваної пари ознак, нам невідомо. Кореляційні зв'язки розрізняються за формою, напрямком і ступенем (силою).

Програма SPSS Statistics (Version 17) представляє собою безліч різних програм, призначених для аналізу даних в психології і соціальних науках. Ці програми дозволяють організувати введення даних, гнучко змінювати їх структуру, застосовувати до них самі сучасні методи обробки або їх послідовність і отримувати результати в зручній і наочній формі [28].

1. Під час планування та організації експериментального дослідження визначені межі вибірки, її склад і обсяг. Підготовлено місце і визначена дата і час проведення дослідження.

2. Визначено комплекс психологічних методів (тестові методики) відповідно до поставленої мети дослідження. Підготовлено стимульний матеріал (тести, бланки для відповідей).

2.2. Аналіз результатів дослідження сформованості емпатії у вчителів початкової школи

У процесі експериментального дослідження на визначення рівня розвитку емпатії, а також інших особистісних особливостей були використані різні методики, наведемо результати їх проведення.

У ході проведення експериментального дослідження на визначення рівня розвитку емпатії серед вчителів за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку», були отримані наступні результати:

Таблиця 1

Зведена таблиця результатів, одержаних за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна

Рівень розвитку емпатії	Кількість досліджуваних	Середнє значення	Кількість досліджуваних у відсотках
Дуже високий	6	86,25	15
Високий	28	72,68	70
Середній	4	56,62	7,5
Низький	2	31,22	5
Дуже низький	-	-	-

Матеріали таблиці 1 свідчать про те, що з дуже високим рівнем розвитку емпатії було виявлено 15% досліджуваних. У цих людей розвинене співчуття. У спілкуванні тонко реагують на настрій співрозмовника, який ще не встиг сказати ні слова. Оточуючі використовують їх як громовідвід, звалює на них свій емоційний стан. Вони погано почувають себе у присутності «важких» людей. На емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття. Дорослі і діти охоче довіряють їм свої таємниці і йдуть за порадою.

Нерідко вони відчують комплекс провини, побоюючись заподіяти людям клопіт не тільки словом, але й навіть поглядом. Постійна турбота за рідних і близьких. Перебуваючи в засмучених відчуттях, такі люди потребують емоційної підтримки з боку, тому що при такому ставленні до життя близькі до невротичних зривів. Також, вони схильні допомагати іншим людям дієву допомогу, виявляти альтруїзм в реальних вчинках.

Вміння співпереживати іншим людям – цінна якість, проте при її гіпертрофованості може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива вразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань [5].

З високим рівнем розвитку емпатії було виявлено 70% досліджуваних. Ці люди чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм прощати. Емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюють контакти і знаходять спільну мову. З непідробним інтересом ставляться до людей. Їм подобається «читати» обличчя і «зазирати» в майбутнє інших. Намагаються не допускати виникнення конфліктів та знаходять компромісні рішення. Добре переносять критику на свою адресу. У оцінці подій більше довіряють своїм почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Воліють працювати з людьми, ніж поодиноці. Постійно потребують соціального схвалення своїх дій. Як правило, такі люди мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво виявляли свої емоції і говорили про свої почуття. Однак при всіх перерахованих якостях вони не завжди акуратні в точній і копіткій роботі.

Високий рівень емпатії допомагає добре розпізнавати емоції іншої людини, розділити його досвід, встановити взаєморозуміння, створити атмосферу відкритості, довірливості, задушевності.

Середній рівень розвитку емпатії мають 7,5% досліджуваних. Оточуючі не називають таких людей «товстошкірими», але в той же час не відносять їх до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах більш схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Емоційні прояви тримають під самоконтролем. У спілкуванні уважні,

намагаються зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому впливі почуттів співрозмовника втрачають терпіння. Віддають перевагу делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненими, що вона буде прийнята. Важко прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому вчинки людей часом виявляються для них несподіваними. Такі люди не відрізняються розкутістю почуттів, і це заважає їх повноцінному сприйняттю людей.

З низьким рівнем розвитку емпатії був виявлена всього два педагоги, це 5% від усієї вибірки. Такі люди відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почувають себе в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються їм незрозумілими і позбавленими сенсу. Перевагу віддають відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Ймовірно, у них мало друзів, у яких цінують ділові якості і ясний розум, а не чуйність і чуткість. Нерідко вони відчують свою відчуженість, оточуючі не надто шанують їх своєю увагою. Але це можна виправити, якщо такі люди розкриються, стануть пильніше вдивлятися в поведінку своїх близьких і приймати їх потреби як свої.

Вчителям з низьким рівнем розвитку емпатії буде нелегко працювати з дітьми, адже вони в першу чергу приходять за підтримкою, співчуттям, розумінням проблем. Нездатність встановити довірчі, відкриті стосунки може привести до надання не правильної психологічної допомоги.

З дуже низьким рівнем розвитку емпатії не було виявлено ні однієї людини. Це хороший результат, тому що такі люди не можуть першими починати розмову. Багато в чому не зможуть знаходити взаєморозуміння з оточуючими. У діяльності занадто центровані на собі.

Таким чином, за допомогою даної методики встановлено, що більшість (70%) вчителів початкової школи мають високий рівень емпатії. Як для людей, які займаються вихованням і освітою дітей, здатність до співпереживання та співчуття – запорука успішного встановлення контактів і взаємодії у професійному середовищі.

У ході експериментального дослідження за методикою «Визначення переважаючого типу темпераменту (А.Белов)» були отримані наступні результати (таблиця 2).

Таблиця 2

Таблиця результатів, одержаних за допомогою методики «Визначення переважного типу темпераменту (А. Белов)»

Тип темпераменту	Кількість досліджуваних	Середнє значення	Кількість досліджуваних у відсотках
Холерик	10	12,2	25
Сангвінік	17	11,2	42,5
Флегматик	11	10,42	27,5
Меланхолік	2	8,62	5

Матеріали таблиці 2 свідчать про те, що з холеричним типом темпераменту було визначено 25% досліджуваних. Для цих людей характерні швидкість, надмірна рухливість, неврівноваженість, збудливість, всі психічні процеси протікають інтенсивно. Переважання збудження над гальмуванням, властиве цьому типу нервової діяльності, яскраво проявляється у нестриманості, поривчастості, запальності, дратівливості. Звідси і виразна міміка, кваплива мова, різкі жести, нестримані рухи. Почуття людини холеричного темпераменту сильні, зазвичай яскраво виявляються, швидко виникають; настрої іноді різко змінюються. Неврівноваженість, властива холерикові, яскраво зв'язується і в його діяльності: він із збільшенням і навіть пристрастю береться за справу, показуючи при цьому поривчастість і швидкість рухів, працює з підйомом, долаючи труднощі. У спілкуванні з людьми холерик допускає різкість, дратівливість, емоційну нестриманість, що часто не дає йому можливості об'єктивно оцінювати вчинки людей, і на цьому ґрунті він створює конфліктні ситуації в колективі.

З сангвіністичним типом темпераменту виявлено 42,5% досліджуваних. Вони швидко сходяться з людьми, життєрадісні, легко переключаються з одного виду діяльності на інший, але не люблять одноманітної роботи. Такі люди легко контролюють свої емоції, швидко освоюються в новій обстановці, активно вступає в контакти з людьми. Їх мова гучна, швидка, виразна і супроводжується

виразними мімікою і жестами. Але цей темперамент характеризується деякою подвійністю. Якщо подразники швидко міняються, весь час підтримується новизна й інтерес вражень, у сангвініка створюється стан активного порушення і він проявляє себе як людина діяльна, активна, енергійна. Якщо ж впливи тривалі й одноманітні, то вони не підтримують стану активності, збудження і сангвінік втрачає інтерес до справи, у нього з'являється байдужість, нудьга, млявість [4].

У сангвініка швидко виникають почуття радості, горя, прихильності і недоброчливості, але всі ці прояви його почуттів хитливі, не відрізняються тривалістю і глибиною. Вони швидко виникають і можуть так само швидко зникнути або навіть замінитися протилежними.

З флегматичним типом темпераменту виявлено 27,5% досліджуваних. Цим людям властиві повільність, спокій, неквапливість, врівноваженість. У діяльності виявляють ґрунтовність, продуманість, завзятість. Вони, як правило, доводять розпочате до кінця. Усі психічні процеси у флегматика протікають як би сповільнено. Почуття флегматика зовні виражаються слабо, вони звичайно невиразні. Причина цього – врівноваженість і слабка рухливість нервових процесів. У відносинах з людьми флегматик завжди рівний, спокійний, у міру товариський, настрій у нього стійкий. У людини флегматичного темпераменту легко виробити витримку, холонокровність, спокій. Але у флегматика слід розвивати бракуючі йому якості – велику рухливість, активність, не допускати, щоб він проявляв байдужість до діяльності, млявість, інертність, які дуже легко можуть сформуватися в певних умовах.

З меланхолійним типом темпераменту виявлено 5% досліджуваних. У меланхоліків поволі протікають психічні процеси, вони насилу реагують на сильні подразники; тривала і сильна напруга викликає сповільнену діяльність, а потім і припинення її. У роботі меланхоліки зазвичай пасивні, часто мало зацікавлені. Почуття і емоційні стани у людей меланхолійного темпераменту виникають поволі, але відрізняються глибиною, великою силою і тривалістю; меланхоліки легко уразливі, важко переносять образи, засмучення, хоча зовні всі

ці переживання у них виражаються слабо. Представники меланхолійного темпераменту схильні до замкнутості й самотності, уникають спілкування з малознайомими, новими людьми, часто бентежаться, проявляють велику незручність у новій обстановці. Усе нове, незвичайне викликає у них гальмівний стан. Але в звичній і спокійній обстановці люди з таким темпераментом відчують себе спокійно і працюють дуже продуктивно. У меланхоліків легко розвивати і удосконалювати властиву їм глибину і стійкість почуттів, підвищену сприйнятливність до зовнішніх впливів.

Отже, за допомогою даної методики виявлено, що більшість досліджуваних мають сангвіністичний тип темпераменту.

За допомогою опитувальника К. Юнга ми визначили типологічні особливості особистості – це екстраверсія, інтроверсія і амбіверсія. Наведемо результати даного дослідження:

Таблиця 3

Таблиця результатів, одержаних за допомогою опитувальника Юнга

Типологічні особливості особистості	Кількість досліджуваних	Середнє значення	Кількість досліджуваних у відсотках
Екстраверсія	12	82	30
Амбіверсія	20	52,24	50
Інтроверсія	8	24,7	20

Матеріали таблиці 3.3 свідчать про те, що 30% досліджуваних є екстравертами. Вони товариські, говіркі люди, які можуть заговорити з незнайомою людиною на вулиці. Завантаження та соціальні контакти важливі для екстраверта, на самоті, тиші, спокої, без взаємодії з іншими людьми, він відчуває себе не комфортно. Комфортним середовищем для екстраверта є суспільство, трудова діяльність. Вони займають багато громадських і значущі пости, прагнуть до керівництва, влади. Екстравертовані люди відкриті, оптимістично налаштовані, легкі на підйом, активні і прагнуть до лідерства. Не рідко екстраверти сприймаються як неврівноважені, необачні, нерозумні й довірливі люди. Однак це не так, для них властиві більш висока швидкість

протікання нервово-психічних процесів, тому і виникає відчуття поверховості, несерйозності, через швидкі і спонтанні дії.

50% досліджуваних можна віднести до амбівертів. Це люди поєднують у собі деякі характеристики екстраверта і інтроверта. Це щось середнє між ними. Найбільш значимі характеристики основних типів у ньому виражені не так яскраво: амбіверт направлений і в поза, і всередину свого світу, він може бути досить товариський, але залежно від обстановки. Більшою мірою адаптивен, ніж інтроверт, але в меншій мірі активний у спілкуванні, ніж екстраверт.

20% досліджуваних відносяться до інтровертів. Інтроверти стримані, педантичні, пунктуальні, небагатослівні. Це категорія людей, які перш ніж сказати, все ретельно обміркують і переварять, і тільки потім може бути вирішують вербалізувати інформацію. У них поведінкові акти приховані від сторонніх очей і направлені на себе, всі переживання і роздуми вони не демонструють, залишаючись зовні спокійними і розсудливими (хоча внутрішній стан може бути напруженим і неспокійним). Вони дуже швидко втомлюються від взаємодії з людьми і намагаються уникати надмірних соціальних контактів, залишаючись нелюдимими і далекими від суспільства. Завдяки своїй вдумливості, розважливості і спокою інтроверти віддають перевагу прагненню вникати в суть речей, зосереджуватися на своїх внутрішніх переживаннях. Найчастіше вони вибирають творчі професії.

Таким чином, ми бачимо, що більшість досліджуваних відносяться до амбівертів, що свідчить про те, що дані люди можуть поєднувати в собі риси і екстравертів, та інтровертів.

Результати за методикою «Велика п'ятірка» наведені у таблиці 4.

Таблиця 4

Таблиця результатів, одержаних за допомогою методики «Велика п'ятірка» особистісних якостей

Шкали	Особистісні якості	Кількість досліджуваних	Середнє значення	Кількість досліджуваних у відсотках
Шкала 1	Екстраверсія	24	10,8	60
	Інтроверсія	16	7,26	40

Шкала 2	Емоційна стійкість	10	12,88	25
	Нейротизм	30	10,3	75
Шкала 3	Відкритість новому досвіду	22	13,46	55
	Закритість новому досвіду	18	8,24	45
Шкала 4	Свідомість	34	11,2	85
	Незібраність	6	7,64	15
Шкала 5	Доброзичливість	26	12,28	65
	Ворожість	14	7,46	35

Матеріали таблиці 4 свідчать про те, що за шкалою «екстраверсія – інтроверсія» серед досліджуваних було визначено 60% екстравертів і 40% інтровертів. Для перших характерні товарищівість, оптимістичність, активність, любов до веселощів. Вони більш продуктивно виконують будь-яку роботу в компанії, ніж на самоті. Для інтровертів – стриманість, відчуженість, орієнтація не на спілкування, а на справу. Таким людям складніше в колективі, за натурою вони індивідуалісти. Вони знаходять себе в діяльності, що не вимагає інтенсивного спілкування.

За шкалою «нейротизм – емоційна стійкість» було виявлено 75% досліджуваних схильних до нейротизму і 25% досліджуваних емоційно стійких. Ті, кому властивий високий нейротизм, бурхливо реагують на будь-які життєві події, вони емоційні, менш стійкі до стресу. Але у, той же час це люди більш чуйні, динамічні. Емоційно стійкі люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого виливу почуттів, навіть кілька «товстошкірі». У них підвищена стресостійкість, вони продуктивно працюють в напружених ситуаціях.

За шкалою «відкритість – закритість новому досвіду» було виявлено 55% досліджуваних відкриті новому досвіду та 45% досліджуваних закриті новому досвіду. У першому випадку люди легко сприймають все те нове, що з'являється навколо, демонструють цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильні до творчості. Але це може обернутися деякою «поверховністю», нестійкістю переконань та інтересів. Люди закриті новому досвіду насторожено

ставляться до всього нового і несподіваного, віддають перевагу стабільності, важко змінюють свої принципи і переконання. Їм важко орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вони люблять стабільність і прагнуть забезпечити її у своєму житті.

За шкалою «свідомість – незібраність» нами були визначені досліджувані, які проявляють свідомість 85%, а 15%, виявляють незібраність. Люди, що проявляють свідомість, характеризуються як старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, честолюбні і наполегливі. Але іноді це обертається невиправданим упертістю, бажанням всіх і все контролювати, а також болісним переживанням провини через своїх реальних або уявних помилок. Протилежний полюс – безтурботність, недбалість, нерішучість, лінь і любов до насолод. Але у той же час такі люди зазвичай більш розслаблені, життєрадісні, приємні у спілкуванні, легко переносять проблеми та неприємності.

За шкалою «доброзичливість – ворожість» нами були визначені досліджувані, які демонструють доброзичливість 65 %, а 35 % демонструють ворожість. У першому випадку люди доброзичливі, довірливі, готові до безкорисливої допомоги. Відповідні якості допомагають їм розташовувати до себе оточуючих, хоча іноді ті починають зловживати безкорисливістю і «сідають їм на шию». Люди, що демонструють ворожість насторожені, недовірливі, схильні сприймати оточуючих як конкурентів. Вони «собі на умі», не дають зловживати своєю довірою, але нерідко відштовхують від себе оточуючих своїми нескінченними підозрами, опиняючись у результаті самотніми.

Отже, результати даної методики свідчать про те, що у досліджуваних переважають такі особистісні якості як екстраверсія, нейротизм, відкритість новому досвіду, свідомість і доброзичливість.

За результатами дослідження нами був проведений кореляційний аналіз.

Кореляційний зв'язок – це узгоджені зміни двох ознак або великої кількості ознак (множинний кореляційний зв'язок). Кореляційний зв'язок відображає той факт, що мінливість однієї ознаки знаходиться у деякій відповідності з мінливістю іншої ознаки.

Кореляційні зв'язки розрізняються за формою, напрямом і ступенем (силою) [25].

Кореляція має свої особливості: якщо кореляція дорівнює значенню «0», то це означає відсутність залежності між двома змінними, якщо кореляція дорівнює значенню $0 < r < 1$ – це позитивний кореляційний зв'язок.

Позитивну кореляцію слід інтерпретувати в такий спосіб: якщо значення однієї змінної зростають, то значення іншої мають тенденцію до зростання. Чим коефіцієнт кореляції ближче до 1, тим сильніше ця тенденція, і назад, з наближенням коефіцієнта кореляції до 0 тенденція слабшає.

При обробці результатів дослідження використовувалася програма SPSS (Version 17).

Кореляційний зв'язок був виявлений між високим рівнем емпатії та амбіверсією ($p \leq 0,01/0,821$), це свідчить про те, що ці досліджувані спрямовані і всередину свого світу, і поза нього, при цьому вони чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм прощати. Емоційно чуйні, товариські. З непідробним інтересом ставляться до людей. Для майбутнього психолога здатність входити у внутрішній світ іншої людини, розуміти її відчуття та емоції вкрай важливо.

Також кореляційний зв'язок був встановлений між середнім рівнем емпатії та меланхолічністю ($p \leq 0,01/0,922$), тобто ці люди відрізняються глибиною, великою врівноваженістю і тривалістю, але не дивлячись на те, що вони замкнуті і уникають спілкування з малознайомими людьми, вони працюють дуже продуктивно і проявляють підвищену сприйнятливості до зовнішніх впливів. Вони завдяки своєму врівноваженому стану, спокою можуть легко відсунути свої проблеми і почати перейматися іншими людьми, що в професії психолога відіграє не останню роль.

Кореляція була виявлена між середнім рівнем емпатії та навчально-пізнавальними мотивами ($p \leq 0,05/0,912$), це говорить про те, що для цих вчителів на даний час навчання й пізнання себе та навколишнього світу стоїть на першому місці, при чому ті люди які їх оточують завжди можуть покластися на них,

попросити допомоги у скрутну хвилину. Для майбутніх психологів пізнання чогось нового, розвиток своєї особистості та прагнення до самоактуалізації – це головні завдання гарного професіонала.

Кореляційний зв'язок був встановлений між середнім рівнем емпатії та шкалою «свідомість-незібраність» ($p \leq 0,05/0,906$), це говорить про те, що для одних досліджуваних проявляти свідомість і при цьому вміти співчувати та розуміти психічний стан інших людей звичне діло, а для інших досліджуваних така не зовсім позитивна якість, як незібраність, може привести до того, що під час спілкування, або спільної діяльності загубиться тема розмови. Ця якість не повинна бути розвинена у практикуючого психолога.

Кореляція була виявлена між інтровертами та соціальними мотивами ($p \leq 0,05/0,622$), це свідчить про те, що завантаження та соціальні контакти важливі для екстраверта, на самоті, тиші, спокої, без взаємодії з іншими людьми, він відчуває себе не комфортно. Також цим людям властиві комунікабельність, товарицькість та прагнення займати позиції лідера чи керівника. Соціальні мотиви спонукають людей досягати певного соціального статусу, діяти таким чином, щоб отримувати схвалення з боку своєї соціальної групи, відповідати вимогам суспільної моралі – все це властиво для екстравертів.

Кореляційний зв'язок був встановлений між професійними мотивами та мотивами навчально-пізнавальними ($p \leq 0,05/0,422$), це можна пояснити тим, що для вчителів початкової школи ці два мотиви є домінуючими.

Кореляційна залежність встановлена між сангвіністичним типом темпераменту та комунікативними мотивами ($p \leq 0,05/0,418$), тобто ці досліджувані спрямовані на спілкування та пошук нових знайомств, людей з близькими інтересами, обміном думками, набуттям нового кола друзів і однодумців. Для них важливим є обмін знаннями, думками, емоціями з собі подібними, що важливо у роботі психолога [14].

Таким чином, встановивши кореляційний зв'язок між різними рівнями розвитку емпатії у вчителів початкової школи та іншими особистісними якостями (емпатією та типом темпераменту; емпатією та типологічними

особливостями особистості; емпатією та домінуючими мотивами навчальної діяльності та інші), можна казати про те, що емпатія є важливою якістю, яка потрібна не тільки психологам професіоналам, але й кожній людині, чия професія пов'язана з роботою з людьми, з дітьми.

2.3 Рекомендації щодо формування емпатії у вчителів початкової школи комунальних закладів

Емпатія є професійно необхідною якістю для всіх фахівців, робота яких безпосередньо пов'язана з людьми: педагоги, психологи, психотерапевти менеджери персоналу та інші.

Емпатичне розуміння не є результатом інтелектуальних зусиль. Багато фахівців вважають емпатію вродженою властивістю, яке генетично детерміноване. Життєвий досвід індивіда може тільки підсилити або ослабити її. Емпатія залежить від доступності і багатства життєвого досвіду, точності сприйняття, вміння налаштуватися, слухаючи співрозмовника, на одну емоційну хвилю з ним.

Розвиток емпатії є важливою психологічною та соціальною проблемою, від вирішення якої залежить розвиток творчої і гуманістичної основи людини на порозі третього тисячоліття. Наявність емпатії надає глибокий вплив на загальний розвиток особистості: розвивається емоційна сфера, удосконалюється мислення, підвищуються адаптивні та комунікативні можливості, людина стає чуйною до краси в мистецтві і в житті. Тому розвиток емпатії супроводжує особистісний ріст і стає одним з провідних його ознак. (К. Роджерс, Е. Фромм, Д. Келлі, А. Адлер, А. Маслоу) [30].

Для розвитку рівня емпатії у вчителів початкової школи можна використовувати наступні психолого-педагогічні методи:

1. Застосування в роботі з учителями методик, які сприяють розвитку пізнавально-когнітивної сфери, розширенню і усвідомлення емоційно-чуттєвого досвіду людини і гуманітарної спрямованості особистості, у тому числі психодіагностичні опитувальники, спрямовані на діагностику емпатії.

Для виявлення емпатії, здатності до співчуття, розуміння почуттів інших можуть використовуватися проєктивні методики, наприклад, Тематичний апперцептивний тест (ТАТ), під час проходження тесту, людина проникає у внутрішній світ людей, зображених на картинці, співчуває їм, або переживає, також «Вільний малюнок за Юнгом» та тест «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур», виявляє емотивний тип особистості та інші.

2. Соціально-психологічний тренінг як засіб підвищення емпатії вчителів, що дозволяє підвищити компетентність у сфері спілкування, і набути навичок міжособистісного спілкування. Соціально-психологічний тренінг, безумовно, представляється нам як метод формування емпатичної культури вчителів, усередині якого можна автономно використовувати й інші методи, зокрема, ділові та рольові ігри, дискусії та інші. Ефективність тренінгу визначається тим, що його учаснику надається можливість безпосередньо в самому процесі спілкування оцінити свою індивідуальність, навички спілкування, скоригувати їх [7]. Соціально-психологічний тренінг дозволяє:

- Придбати психолого-педагогічні знання у сфері спілкування;
- Придбати ефективні навички спілкування, наприклад, уміння ввійти в контакт, слухати, переконувати та інше;
- Сформувати установки, необхідні для успішного спілкування, наприклад, готовність розглянути проблему під "іншим кутом";
- Розвивати здібності до самоаналізу, до розуміння інших людей;
- Скорегувати систему відносин до навколишнього світу.

У ході навчально-виховного процесу в рамках тренінгу для підвищення рівня емпатії можна використовувати різні тренінгові методи: вправи, ділові, рольові ігри та дискусію, які розвивають уміння більш ефективно застосовувати емпатію в особистому та професійному спілкуванні [27].

Ігри та вправи на розвиток емпатії, або, інакше, гри на вдивляння і вслухання, розвивають, в першу чергу, наступне:

1. Сенсорні здібності та навички рефлексії;
2. Психологічну спостережливість і уважність;

3. Можливість відчувати настрій і стан тих, з ким має бути взаємодія;
4. Позитивне бачення інших;
5. Швидку орієнтацію в ситуаціях взаємодії;
6. Здатність зрозуміти, що кожна людина цікавий і сам по собі, і як член групи;
7. Демократичні й альтруїстичні стратегії взаємодії.

У основі ділової гри лежить проблемна ситуація, яка повинна з високим ступенем реальності імітувати конкретні умови і динаміку дій, що забезпечують включення гравців у конкретну ситуацію і освоєння ними професійних ролей. Ділові ігри дозволяють поглянути на ситуацію і на самого себе очима партнера по спілкуванню. Здатність осягнути чужий прогноз і через нього мотив чужої поведінки – необхідна умова взаєморозуміння, що в якійсь мірі реалізується через рольову взаємодію [9]. Основними ознаками навчальної ділової гри є:

- Моделювання процесу діяльності вчителя і учня в аспекті дозволеної проблеми;
- Розподіл ролей між учасниками гри.

У рамках тренінгу розвивається діалогове спілкування, яке, як метод має багатий арсенал емоційно-інтелектуальних прийомів, що сприяють становленню і розвитку емпатичної культури. Коротко розкриємо суть даних прийомів:

1) Ідентифікація (від лат. *identificare* – ототожнення) – це спосіб розуміння іншої людини через усвідомлене чи неусвідомлене уподібнення його характеристикам самого суб'єкта. У рамках нашого дослідження представляє інтерес розгляд ідентифікації як механізму перенесення себе в ситуацію, позицію іншої людини. У процесі цього проникнення засвоюються особистісні смисли, що допомагають зрозуміти внутрішній стан, наміри, мотиви, почуття іншої людини, а це, у свою чергу, забезпечує ефективність процесу формування емпатичної культури вчителя-психолога.

2) Когнітивна інтерпретація – це пояснення того, що намагається висловити співрозмовник, але поки не може зробити це досить ясно. Він ще повністю не усвідомлює свої почуття і стан. Використання даного прийому

найбільш виправдане тоді, коли встановився хороший психологічний контакт. Основна мета – допомогти співрозмовнику побачити зв'язок або якісь аспекти ситуації, які він повністю не усвідомлює.

3) Резюмування – прийом, схожий на інтерпретацію, тільки в цьому випадку підсумовуються основні ідеї і почуття співрозмовника, висловлені їм відкрито в конкретному фрагменті розмови. Тут точка зору слухача в розумінні учасника діалогу присутня в більшій мірі, ніж у простому перефразированні. Резюмування реакції допомагає з'єднати фрагменти розмови в смислову єдність. Вони дають впевненість у точності сприйняття повідомлення співрозмовника і допомагають вчителю зрозуміти, наскільки добре йому вдалося передати свою думку.

4) «Дзеркало» - прийом повторення останньої фрази зі зміною порядку слів. Цей прийом передбачає тільки відображення висловлювання вчителя. «Дзеркало» допомагає осмислити співрозмовнику його ж висловлювання, тон і манеру вимови. Даний прийом спрямований на встановлення взаєморозуміння.

5) Різновид прийому «Дзеркало» - «Відлуння». Це повторення останніх слів співрозмовника. Виконує функцію уточнення висловлювання і не припускає продовження і розвитку думки співрозмовника і приписування йому того, що не було сказано.

6) «Власні назви» - при взаємодії з людиною варто частіше звертатися до нього по імені, що викликає не завжди усвідомлене їм почуття задоволення.

7) Підбадьорювання і запевнення – це прийоми підтвердження того, що людина хоче прийняти думки і почуття співрозмовника безвідносно до того, якими б вони не виявилися. Наведемо приклади реакцій такого типу: «Так, я розумію твій стан», «Продовжуйте, продовжуйте. Це цікаво», «Приємно чути». Ці реакції знижують напруженість співрозмовника, що виникає через страх бути незрозумілим або отримати мовчазну відмову. Ними можна направляти його, але в той же час привертати увагу до певних аспектів його власних переживань, думок і уявлень. Прояснювання питань – це звернення до мовця, з метою уточнити сказане. Вони допомагають зробити його висловлювання більш

зрозумілим, сприяють більш точному його сприйняттю людиною. У якості ключових фраз, які використовуються як з'ясовувальні, уточнюючі питання, які спонукають до подальших висловлювань, можуть бути: «Тебе що-небудь турбує?», «Не повториш ти ще раз те, що сказав?», «Я не розумію, що ти маєш на увазі?», «Так, що ж головне?».

8) Саморозкриття – ілюстрація на конкретному прикладі того, як у інших людей протікають процеси, подібні тим, які переживає людина. Саморозкриття, будучи корисним емоційно-інтелектуальним прийомом стимулювання розвитку емпатичної культури вчителів, не менше користі приносить і для особистісного росту людини.

9) Емоційний відгук – це відображення у формі безпосереднього переживання життєвого сенсу, явища і ситуації. Зовні емоційний відгук полягає в міміці, мови і пантоміміці. Він виступає в ролі регулятора спілкування і визначає його способи і засоби. Даний прийом може вплинути не тільки на окремі дії людини, але і на його емоційний стан у цілому.

10) Встановлення особистого контакту. Цей прийом сприяє виявленню зв'язку між двома особами, що вступають у взаємодію та спілкування. Особистий контакт може бути різних видів. Це фізичний (тактильний) контакт, який встановлюється за допомогою дотику; візуальний – за допомогою погляду; вербальний – за допомогою слів; пластичний – виражений жестом; предметно-дієвий – коли предмет і дія виступають засобом встановлення зв'язку. Найбільшу цінність для виховання емпатії вчителів представляє візуальний контакт – погляд очі в очі. У процесі відпрацювання даного прийому формування емпатії у вчителів учасники спілкування вчаться встановлювати різного виду особисті контакти [13].

Таким чином, під час соціально-психологічного тренінгу розвивається діалогове спілкування, яке може бути досягнуто завдяки деяким прийомам (ідентифікація, резюмування, саморозкриття, «Дзеркало» та ін.)

Для розвитку емпатії у вчителів можна використовувати різні рольові ігри та вправи, які підтвердили себе у передовій педагогічній практиці:

- Гра «Спостереження за рухом». Ведучий роздає кожному учаснику по картці, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Ніхто, крім нього, не повинен знати імені, яке там написано. На рахунок «раз» учасник починає непомітно спостерігати за тим чоловіком, чиє ім'я написано на картці, так, щоб той не здогадався. При цьому, не перестаючи вести спостереження, кожен час від часу (тільки не дуже часто) робить два будь-яких вибраних рухи. Наприклад, хитає головою, потирає руки та інші. Коли ведучий говорить «два» (скажімо, через 3 хвилини), учасникам потрібно буде відповісти на питання, хто спостерігав за ними і які два рухи робила людина, за яким вони спостерігали. Дається зворотний зв'язок.

Ця вправа досить складна для виконання, тому проводити її необхідно в добре підготовленій, вже згуртованій групі. Групі необхідно чітко пояснити, що потрібно відстежувати: погляд, позу, щоб учасники могли навчитися це не тільки відслідковувати, а й інтерпретувати. Матеріалом для аналізу є відповіді на такі питання: хто спостерігав за вами? Які два рухи робила людина, за яким ви спостерігали? Чи комфортно вам було, коли ви відчували, що за вами спостерігають? [21]

- Вправа «Дискусія». Мета вправи – формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування, вдосконалення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Група розбивається на «трійки». У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого і німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого і паралітика»: він може говорити і бачити; третій «сліпий і німий»: він здатний тільки чути і показувати. Усій трійці пропонується завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі. На вправу відводиться – 15 хвилин.

- Вправа «Втеча з в'язниці». Мета вправи: розвиток здібностей до емпатії, розуміння міміки, мови рухів тіла.

Учасники групи стають у дві шеренги обличчям один до одного. Ведучий пропонує завдання: «Перша шеренга буде грати злочинців, друга - їх спільників, які прийшли в тюрму, для того щоб влаштувати втечу. Між вами звуконепроникна скляна перегородка. За короткий час побачення спільники за допомогою жестів і міміки повинні розповісти злочинцям, як вони будуть рятувати їх з в'язниці (кожен «спільник» рятує одного «злочинця»)). Після закінчення гри «злочинці» розповідають про те, чи правильно вони зрозуміли план втечі. Ця гра демонструє вміння людей «чути інших без слів».

- Вправа «Посмішка». Учасники тренінгу знайомляться з різноманітним смислів, закодованих в художньому описі посмішки, використовуючи запропоновані фрагменти текстів, аналізуючи портретний живопис, самі зображуючи різні види посмішок і складаючи психологічну партитуру опису посмішок. У результаті учасники вчаться спостерігати за виразом обличчя партнера по спілкуванню, вловлювати найменші зміни.

- Вправа «Очі-погляд». Учасники тренінгу спостерігають за зміною виразу очей якоїсь людини і складають партитуру його емоційного стану, роблять замальовки власних емоційних станів, виражених в невербальній поведінці, підбирають літературно-художні приклади емоційного стану.

- Вправа «Жести. Поза». Техніка виконання цієї вправи ідентична попередній. Учасники тренінгу також використовують репродукції портретного живопису, ілюстрації до художніх творів, фотографії, аналізують мемуарну, біографічну і епістолярну літературу.

- Вправа «Звуки голосу». Учасники знайомляться з емоційними характеристиками людських голосів, розвивають здатність читати емоційні стани, виражені в звуках голосу на основі: складання словника епітетів і метафор, підбору художніх текстів, запису власного голосу, голосів інших людей і їх подальшої інтерпретації тощо.

- Вправа «Настрій». Використовуючи цю вправу, учасники вчаться визначати настрій, виражене, наприклад, у віршах чи картинах, розпізнавати, як

передан той чи інший емоційний стан. Також можна відстежувати настрій учасників групи.

- Вправа «Візуалізація». У цій вправі учасники разом прослуховують магнітофонні записи і вчать представляти почуте, переживати почуття і настрої автора того чи іншого художнього твору, фрагмент якого записаний на магнітофон. Потім відбувається інтерпретація почутого, колективне обговорення.

- Вправа «Вільний танець». Учасники групи виконують танцювальні рухи або спостерігають за рухами інших людей на відео. Ця вправа розвиває емпатію, здатність проникати у світ почуттів інших людей. Головне тут – навчитися виражати емоції через рухи.

- Вправа «Картина (малюнок)». Дивлячись на картину (фотографію) учасники програють сюжет, складають розповідь, притчу, вірші, навчаються входити в світ переживань зображених людей. Потім відбувається обговорення.

- Вправа «Сімейний альбом». Розглядаючи фотографії сімейного альбому, учасники тренінгу вчать не тільки зосереджуватися на сюжеті, а й аналізувати переживання людей, зображених на фотознімках.

- Вправа «Тренуємо емоції». У цій вправі учасники вчать зображувати різні емоції: насупитися, посміхнутися, позлитися, злякатися, втомитися, відпочити та інші, входячи в різні образи. Іншим учасникам необхідно визначити яку емоцію виражає в даний момент той чи інший учасник.

- Вправа «Очі в очі». У цій вправі учасники розбиваються на пари, беруться за руки і мовчки передають один одному різні емоції, дивлячись при цьому в очі. Потім обговорюють як емоція передавалася і сприймалася.

- Вправа «Як ти себе відчуваєш?». Учасники тренінгу отримують картки з зображенням різних відтінків настроїв і вчать визначати по виразу обличчя стан кожної людини, вибираючи з усіх карток ту, яка найбільш відповідає його власному настрою (або настрою його батьків, друзів).

Об'єднуючою особливістю представлених вище вправ є завдання навчити людей проникати в почуття, думки, емоції інших людей, приміряти їх ролі на собі.

3. Проведення занять у вигляді різних психологічних напрямків групової роботи: психодраматичні групи (психодрама), де головним є програвання чужих ролей, входження у світ іншої людини; психотерапевтичні групи, де головним є створення атмосфери довіри, відкритості, можливості зануритися у внутрішні переживання інших людей.

4. Успішне виховання емпатії та емпатійної поведінки можливо через художню літературу, музику, малювання, театральне мистецтво та інші засоби виховного впливу на внутрішній світ людини. На розвиток емпатії як здатності розуміти себе, навколишній світ, співпереживати іншим істотно впливає музика. Специфічна мова музики, що володіє асоціативністю, інтернаціональністю, абстрактністю і знаковою системою, актуалізує емоційну чуйність у розумінні і прийнятті людини людиною. Також емпатія розвивається під час творчого процесу. Акт творчості не уявляється без емпатії: винахідника – до свого винаходу, вченого – до теорії або об'єкта дослідження, художника – до твору мистецтва.

Відповідно, у ході навчально-виховного процесу, педагогам необхідно проводити ранню діагностику рівня розвитку емпатії з метою подальшого коригування. Підвищити рівень емпатії можна за допомогою різних методів: методики, які сприяють розвитку пізнавально-когнітивній сфери, розширенню і усвідомленню емоційно-чуттєвого досвіду людини і гуманітарної спрямованості особистості; соціально-психологічний тренінг як засіб вдосконалення емпатії вчителів, що дозволяє підвищити компетентність у сфері спілкування, і набути навичок міжособистісного спілкування; розвиток емпатії можливо через художню літературу, музику, малювання, театральне мистецтво та інші засоби виховного впливу на внутрішній світ людини, а також завдяки програванню психодрами.

Отримані дані дають підставу стверджувати, що більшість вчителів початкової школи мають високий рівень емпатії. Вони з інтересом та позитивно ставляться до людей, їх внутрішнього світу, почуттів, думок. Здатність поставити себе на місце іншої людини, здатність співпереживати та співчувати дає можливість успішного встановлення контактів і взаємодії у професійному середовищі.

Більшість досліджуваних мають сангвіністичний та холеричний темперамент. Для майбутнього це дасть змогу ефективно впливати на людей, але в деяких випадках вони можуть виявляти нестриманість, різкість, впертість, непоступливість, енергійність їм буде важко відключитися від зовнішнього світу і повністю зосередитися на емоціях та переживаннях людей.

Більшість вчителів початкової школи є амбівертами. Це люди які можуть поєднувати у собі особливості і екстраверта, й інтроверта. Завдяки своєму вмінню в потрібний час направляти свої емоції та почуття чи то назовні, чи то всередину себе, у майбутній професійній діяльності ці люди зможуть корегувати свою поведінку і дії.

Домінуючими мотивами діяльності у вчителів початкової школи є професійні мотиви та навчально-пізнавальні мотиви. Отримані дані за методикою «Велика п'ятірка» особистісних якостей свідчать про те, що серед досліджуваних було визначено більшість екстравертів ніж інтровертів. За шкалою «нейротизм – емоційна стійкість» було виявлено, що більшість досліджуваних схильні до нейротизму ніж до емоційної стійкості. За шкалою «відкритість – закритість новому досвіду» більшість досліджуваних відкриті новому досвіду і деякі закриті новому досвіду». Більшість студентів а шкалою «свідомість – незібраність, які приймали участь у дослідженні проявляють свідомість ніж незібраність. За шкалою «доброзичливість – ворожість» нами були визначено, що більшість вчителів демонструють доброзичливість ніж ворожість.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків між різними рівнями розвитку емпатії у вчителів початкової школи та іншими особистісними якостями за

допомогою програми SPSS. Кореляційний зв'язок було визначено між високим рівнем емпатії та амбіверсією; між середнім рівнем емпатії та меланхолічністю, навчально-пізнавальними мотивами, шкалою «свідомість-незібраність»; між інтровертивною спрямованістю, соціальними мотивами; між професійними мотивами та навчально-пізнавальними; між сангвіністичним типом темпераменту та комунікативними мотивами.

3. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ДІЯЛЬНОСТІ

3.1 Загальні питання психологічної безпеки професійної діяльності

Проблема психологічної безпеки в професійних відносинах на сьогоднішній день дуже актуальна. Забезпечення психологічної безпеки діяльності є необхідною умовою для розвитку професійних можливостей та реалізації особистісного потенціалу. З одного боку, коли професійна діяльність приносить задоволення і допомагає підвищувати почуття власної гідності, особистість ефективно виконує свої обов'язки і розвивається в професії. В такому випадку соціальні контакти розширюються, інтелектуальний та емоційний потенціал розкриваються. З іншого боку, недостатня психологічна безпека в професійному середовищі може спричинити відчуженість, пригніченість, фрустрацію та психосоматичні захворювання. Це може бути результатом несприятливого міжособистісного спілкування, недостатнього визнання результатів праці, конфліктів чи навіть цілеспрямованого мобінгу. Для забезпечення психологічної безпеки в професійних відносинах важливо створити сприятливе середовище, де комунікація буде відкритою, взаємоповагою, підтримкою та довірою. Компанії та організації повинні розробляти та впроваджувати політики, спрямовані на запобігання цьому явищу та захист працівників. Психологічна безпека в професійних відносинах є необхідною для забезпечення високої продуктивності праці та добробуту працівників. Розуміння цього питання та вжиття відповідних заходів можуть позитивно вплинути на якість життя працівників та успіх організацій.

Справді, швидкість та складність сучасного виробництва поставили нові вимоги до людини. У системах "людина-професійне середовище" функції людини стали більш складними, а головний натиск припадає на психологічні процеси сприйняття інформації, запам'ятовування та мислення, а не просто на фізичні зусилля. Це означає, що органи відчуття стикаються з великим навантаженням. Сьогодні прийом та обробка інформації, а також необхідність у прийнятті рішень займають все більше місця в діяльності людини. В сучасних

умовах людина стала складовою частиною складних систем, таких як "людина - машина", "людина - машина - середовище" та "людина-людина".

Виробничий травматизм та професійні захворювання є серйозними проблемами у виробничій сфері. Система профілактики має включати аналіз причин, що спричиняють ці проблеми, а також контроль та нагляд за травмонебезпечними параметрами професійної діяльності.

Рівень травматизму та професійних захворювань виробничої сфери залежить від багатьох факторів, таких як технологічні процеси та обладнання, організація виробництва та ергономіка робочого місця. Важливо науково обґрунтувати ці фактори, забезпечити їх відповідність вимогам безпеки та здоров'я працюючих.

Статистика демонструє, що більшість виробничих травм виникають через нехтування працівниками елементарних правил і норм безпеки під час виконання робіт. Це може бути спричинено недостатнім навчанням, недостатнім контролем або несвідомим відхиленням від встановлених процедур. Отже, важливо забезпечити належне навчання та свідомість працівників про необхідність дотримання правил безпеки на робочому місці. [32]

Виділяють наступні психологічні параметри безпечного професійного середовища:

- якість міжособистісних відносин;
- психологічна захищеність людини; емоційна комфортність людини;
- задоволеність людини освітнім середовищем.

Таким чином, виділяють наступні критерії психологічної безпеки професійної діяльності:

- наявність безпечних умов праці і навчання;
- мінімізація стресових ситуацій;
- поліпшення фізичного, психічного і духовного здоров'я суб'єктів освітнього процесу;
- підвищення рівня психологічної компетентності всіх учасників виробничого процесу;

- розвинена система психологічної допомоги ;
- зниження емоційного вигорання.

Психологічна безпека професійної діяльності є важливим аспектом для забезпечення здоров'я та добробуту працівників. Вона вивчає причини нестандартних професійних ситуацій, що можуть виникати під час роботи, та розробляє методи підвищення безпеки і забезпечення оптимального психічного стану працівників. Об'єктом дослідження психології безпеки професійної діяльності є різні психічні процеси, такі як сприйняття, увага, пам'ять та інші. Ці процеси виникають внаслідок діяльності людини і мають великий вплив на її психічний стан, особистісні властивості і безпечну поведінку під час робочого процесу. Дослідження в цій області дозволяють виявити фактори, які можуть спричинити виникнення небезпеки та стресу на робочому місці, а також розробити стратегії та методи, спрямовані на підвищення безпеки та зниження негативних впливів на психічний стан працівників. Застосування психологічних методів і підходів дозволяє покращити якість праці та безпеку в робочих умовах, а також підвищити задоволення працівників від їх професійної діяльності. Враховуючи ці аспекти, психологічна безпека професійної діяльності є важливим напрямом досліджень для забезпечення ефективної та безпечної роботи

Професійний стрес у сфері соціальної галузі може мати серйозні наслідки для працівників. Виникнення стресу пов'язане зі змінами, які відбуваються у суспільстві, такими як зростання потреб населення, соціальні конфлікти, складні економічні умови та інші фактори. Цей стрес може негативно впливати на ефективність роботи працівників соціальної галузі, спричинити втому, вигорання, погіршення фізичного та психічного здоров'я. Це може призвести до зниження якості послуг, незадоволення клієнтів, а також до втрати мотивації та задоволення від роботи. Підтримка та застосування стратегій зменшення стресу є важливими для забезпечення позитивного стану працівників соціальної галузі. Деякі з таких стратегій включають планування робочого часу, регулярні відпочинки, спорт та релаксаційні вправи, підтримка колег та управління

стресом на організаційному рівні. Головна мета полягає у створенні здорового та сприятливого робочого середовища, де працівники соціальної галузі можуть розвиватися та працювати ефективно. Також важливим є впровадження професійного супроводу, навчання навичкам копінгу зі стресом та психологічна підтримка працівників. Загалом, професійний стрес у соціальній галузі є серйозною проблемою, яку слід активно вирішувати. Працівники цієї галузі заслуговують на належне визнання, підтримку та захист їх фізичного та психологічного здоров'я для того, щоб продовжувати надавати якісні соціальні послуги.

3.2. Негативні психічні стани у професійній діяльності

Коли мова йде про психічний стан, можна зазначити, що він є важливим аспектом нашого самопочуття та поведінки. Він вказує на загальний стан нашої психічної діяльності, яка може бути підвищеною або пониженою. Психічний стан відображає наші тривалі та статичні душевні переживання, і він є результатом нашої психічної діяльності. Ці психічні стани можуть вплинути на те, як протікають наші психічні процеси, і якщо вони повторюються часто і набувають стійкості, то можуть стати характеристикою нашої особистості.

Психічні стани: стрес; настрій; афект, страх; гнів; сором; фрустрація; радість; агресія та ін.

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- вплив на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- глибина (глибокі, поверхневі);
- час протікання (короткочасні, тривалі та ін.).

Дослідження показують, що працівники різних професій можуть стикатися з психічним перевантаженням, психосоматичними розладами та негативними поведінковими реакціями внаслідок впливу професійного стресу. Це може бути спричинено такими факторами, як висока робоча завантаженість, терміновість завдань, конфліктність на робочому місці або несумісність між роботою та

особистим життям. Важливо звернути увагу на ці проблеми і розробити стратегії для зменшення стресу і підтримки психічного благополуччя працівників.

Професійний стрес є серйозною проблемою, яка впливає на здоров'я та добробут працівників. Цей стрес може бути спричинений різними чинниками, такими як високий рівень вимог до роботи, недостатнє визнання та винагорода за продуктивність, конфлікти на робочому місці, недостатній контроль над робочими умовами і багато іншого. Довготривалий стрес може виснажити ресурси організму та призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я. Він може спричинити такі проблеми, як виснаження, депресія, тривожність, проблеми зі сном, зниження імунітету та інші. Реакція гальмування, що часто виникає внаслідок стресу, передбачає зниження працездатності, концентрації та ефективності роботи. Це може мати негативний вплив на якість виконаної роботи та знизити задоволення від професії. Для боротьби з професійним стресом важливо вживати заходи самозахисту, такі як здоровий спосіб життя, включаючи збалансовану харчову дієту, регулярну фізичну активність та відпочинок. Також корисно встановити границі між роботою і особистим життям, шукати підтримку у колег та розуміння від керівництва.

Професійний стрес може бути шкідливим для фізичного і психічного здоров'я людини. Він може призводити до різних проблем, включаючи втому, безсоння, зниження концентрації, погіршення здоров'я взагалі та зменшення продуктивності. Це може також мати негативний вплив на міжособистісні відносини та загальний рівень щастя та задоволеності. Існує кілька стратегій, які можуть допомогти керувати професійним стресом. Важливо регулярно надавати собі час для відпочинку і відновлення, займатися фізичною активністю, практикувати релаксаційні техніки, такі як медитація або йога, і створювати баланс між роботою та особистим життям. Крім того, важливо встановлювати реалістичні цілі і очікування, комунікувати з колегами та керівництвом для підтримки і співпраці, а також розглядати можливість участі в тренінгах або курсах з керування стресом.

Синдром професійного вигорання є станом, коли працівник поступово втрачає енергію, мотивацію та інтерес до своєї роботи через тривале надмірне напруження і стресові фактори в робочому середовищі. Цей синдром впливає на психічне та фізичне благополуччя працівників і може мати негативний вплив на їх професійну ефективність.[24] Основні ознаки професійного вигорання:

1. Емоційне виснаження: втрата енергії і відчуття вимощеності, зниження рівня надання емоційної підтримки.
2. Деперсоналізація: створення ворожих чи відчужених стосунків з колегами, клієнтами або пацієнтами.
3. Зниження самооцінки: втрата самовпевненості і втрата задоволення від власних досягнень.

Ці ознаки можуть виявлятися у формі іритації, відчайдушності, безсоння, зниження мотивації та пасивності. Ризик вигорання збільшується, коли працівник постійно перебуває у стресових ситуаціях, не має можливості відновлення та підтримки, наприклад, позитивного зворотного зв'язку та розвитку.

3.3 Профілактика виникнення негативних психічних станів професійної діяльності

Стрес є природною реакцією організму на будь-яку зовнішню вимогу, будь то фізична чи психологічна. Він може виникати як у відповідь на реальну загрозу, так і на уявну. Фактори, що спричиняють стрес, не завжди є об'єктивно небезпечними, але їх вплив може бути суб'єктивно сприйнятим і справляти великий вплив на самопочуття людини.

Стресори можуть бути фізіологічними або психологічними. Фізіологічні стресори включають такі фактори, як фізичне перевантаження, екстремальна температура, біль та інші фізичні дискомфорти. Психологічні стресори можуть бути інформаційного характеру або пов'язані з емоціями. Інформаційний стрес виникає, коли людина перебуває в ситуації інформаційного перевантаження, коли вона не може встигнути обробити всю отриману інформацію або приймати

рішення вчасно. Емоційний стрес може виникати перед загрозою, небезпекою, а також як реакція на гнів, образу і т.д.

Реакція на стрес може бути індивідуальною, кожна людина має свої особливості у сприйнятті та переживанні стресу. Важливо навчитися ефективно управляти стресом, розвивати стресостійкість та знаходити способи підтримки свого фізичного та емоційного благополуччя.

Свідоме управління стресом є ефективним способом подолання негативних наслідків стресу. Для цього працівники можуть використовувати різні стратегії, такі як регулярна фізична активність, медитація, глибоке дихання, планування і організація свого часу, а також знаходження підтримки у родині і друзів [31].

Колективні психопрофілактичні заходи можуть включати тренінги з управління стресом, командні заняття, соціальні заходи та любі інші дії, спрямовані на підвищення благополуччя та зниження стресу в колективі. Індивідуальні психопрофілактичні заходи можуть варіюватися від медитації та йоги до особистого коучингу або консультування зі спеціалістами.

Найбільш поширеними та ефективними заходами є створення кімнат психологічного розвантаження, застосування функціональної музики, та проведення гімнастики. Кімната психологічного розвантаження (КПР) – це спеціально обладнане приміщення, в якому в спеціально відведений час протягом зміни проводяться сеанси по зняттю у людини стомлення і напруженості. В основу розробки КПР покладена ідея імітації природного оточення.

КПР може бути оформлена у вигляді кімнати з відеоекраном, на якому відображаються природні пейзажі, звуки лісу або моря. Це створює спокійну і релаксуючу атмосферу. Крім візуального та звукового ефекту, важливу роль відіграє тактильна стимуляція. Різні поверхні, матеріали, які можна торкнутися, допомагають зняти напруження у м'язах і нервовій системі.

Функціональна музика також є ефективним способом розслабитися. Це може бути тиха, мелодійна музика без яскравих ритмів і складної композиції. Вона допомагає заспокоїти розум і відволіктися від стресу [2].

Гімнастика є ще одним ефективним заходом для зняття напруження і відновлення енергії. Короткі фізичні вправи, які можна виконувати в приміщенні, допомагають розслабити м'язи і відчувати більшу свіжість.

Ці заходи можуть бути поєднані для досягнення максимального ефекту. Наприклад, ви можете відвідати КПП, де буде грати функціональна музика, і виконувати легку гімнастику після цього. Важливо знайти методи, які працюють саме для вас і допомагають відновити емоційний баланс і ефективність.

Використання КПП (кліматично-психологічного реабілітаційного заходу) може бути ефективним профілактичним заходом проти негативних організаційних факторів. Цей підхід включає рекомендації щодо організації динамічного та статичного освітлення, звуку та інших аспектів середовища. Крім того, використовуються рекомендації щодо цілеспрямованого впливу на людину за допомогою картин природи. Для створення враження перебування на природі використовуються великі слайди з зображеннями природних пейзажів, динамічні кольори та світло, а також звуки співу птахів та музика. Для досягнення цієї мети обладнання для КПП включає релаксуюче освітлення, звукозаписувальну та генеруючу апаратуру з ароматерапією.

Функціональна музика може бути важливим елементом в КПП (курортно-оздоровчої прогулянкової зоні), оскільки вона сприяє зняттю стресу і покращенню загального самопочуття. Застосування функціональної музики може створити сприятливу атмосферу для психічної саморегуляції і відпочинку. Це може включати різні види музики, які допомагають розслабитися і зосередитися. Наприклад, аутогенне тренування і нервово-м'язова релаксація можна поєднувати з фоновою музикою, що має розслаблюючий ефект. Такі сеанси можуть проводитися як індивідуально, так і групово, в залежності від потреби. Все це може призвести до зниження рівня стресу, покращення настрою

та загального самопочуття в КПП, а також підвищення працездатності та зниження травматизму.

Завдяки музичним програмам можна стимулювати процес входження в роботу або адаптації до нових умов. Наприклад, весела та енергійна музика може підняти настрій та підвищити рівень енергії в період ранкової роботи. З іншого боку, спокійна мелодія може сприяти зосередженню та заспокоєнню в ситуаціях, коли потрібно зосередитися на важких завданнях. Музика також може допомогти у підтримці оптимального рівня виконання діяльності. Вона може стимулювати творчий потенціал та підвищувати продуктивність. Дослідження показали, що певні ритми та музичні жанри можуть поліпшити фокус та продуктивність у робочому середовищі. Крім того, музика може бути корисною для активації резервних можливостей організму, особливо в ситуаціях виснаження та стомлення. Вона може надавати емоційне розслаблення та підтримку. Загалом, музика може впливати на настрій, емоції та психологічний стан людини. Використання музичних програм може бути корисним для стимулювання роботи, підтримки продуктивності та збереження психологічного комфорту у професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

Розуміння та вміння співчувати до внутрішнього світу інших людей- це невід'ємна частина професійної діяльності сучасного фахівця. Шляхом розуміння глибинних переживань та проблем інших людей, фахівець може бути ефективнішим у вирішенні їх потреб і проблем. Емпатія грає важливу роль у створенні здорових взаємин і розвитку відкритого діалогу між фахівцем і клієнтами, пацієнтами чи колегами. Вона дозволяє фахівцю відчувати емоційний стан іншої людини і входити в її позицію. Це дає змогу розуміти соціальний контекст, життєвий досвід і потреби людини з якою працює фахівець. Використання емпатії у професійній діяльності може сприяти покращенню якості послуг і результатів роботи. Вона допомагає збудувати співробітництво на основі довіри, вивчати потреби, розробляти індивідуальні підходи і вирішувати проблеми з більшою ефективністю.

В нашому дослідженні емпатію ми розглядали, як здатність людини «стати» на місці іншої людини, відчувати подібні з ним почуття, розуміти і приймати її актуальний емоційний стан, бажання, ідеї і прагнення.

Цікаво, що експериментальні дані свідчать про високий рівень емпатії у більшості вчителів початкової школи. Це говорить про їх інтерес та позитивне ставлення до людей, їх внутрішнього світу, почуттів та думок. Здатність ставити себе на місце іншої людини, співпереживати та співчувати важлива для успішної взаємодії та встановлення контактів у професійному середовищі. Високий рівень емпатії може сприяти покращенню комунікації та співпраці з учнями.

Більшість досліджуваних мають сангвіністичний та холеричний темперамент. Для фахівців це дає змогу ефективно впливати на людей, але в деяких випадках вони можуть виявляти нестриманість, різкість, впертість, непоступливість, енергійність їм буде важко відключитися від зовнішнього світу і повністю зосередитися на емоціях та переживаннях людей.

Цікаво, що більшість вчителів початкової школи відносяться до амбівертів. Амбіверти поєднують у собі ознаки як екстравертів, так і

інтровертів. Вони можуть ефективно контролювати свої емоції та почуття відповідно до ситуації, чи це виявляти їх на зовні, чи зберігати всередині себе. У професійній діяльності це корисно, оскільки амбіверти вміють адаптуватися та змінювати свою поведінку та дії відповідно до потреб ситуації.

Домінуючими мотивами навчальної діяльності у педагогів початкової школи є професійні мотиви та навчально-пізнавальні мотиви. Професійні мотиви особливо важливі для вчителів, оскільки вони спрямовані на отримання конкретних навичок і знань, необхідних для роботи в обраній професії. Це може включати бажання розробляти нові техніки навчання, створювати інноваційні продукти або вирішувати комплексні завдання. Навчально-пізнавальні мотиви також важливі, оскільки вони приводять педагогів до прагнення отримати нові знання і розуміння в області, яка їх цікавить. Загалом, домінування професійних та навчально-пізнавальних мотивів у вчителів початкової школи свідчить про їхнє серйозне ставлення до роботи, бажання розвиватися в обраній галузі та досягти успіху в своїй професійній кар'єрі.

За даними отриманими за методикою "Велика п'ятірка" особистісних якостей, було встановлено декілька важливих аспектів серед досліджуваних вчителів. Перше, серед більшості досліджуваних присутність екстравертних особливостей, що означає, що вони схильні до зовнішньо спрямованої активності та контакту з людьми. Друге, більшість досліджуваних проявляють нахил до нейротизму, що свідчить про їхню емоційну нестійкість, але також вказує на можливу високу чутливість та емоційну реактивність. Третє, більшість вчителів виявили нахил до відкритості новому досвіду, водночас деякі з них також демонструють закритість. Четверте, більшість педагогів виявили свідомість над незібраністю, що свідчить про їхню організованість та здатність до систематичності. П'яте, більшість вчителів проявили доброзичливість, що означає, що вони схильні бути доброзичливими та дружелюбними відносно інших людей.

Дослідження показали, що педагоги з високим рівнем емпатії частіше виявляють ознаки амбіверсії, яка характеризується здатністю бути як

інтровертами, так і екстравертами, залежно від ситуації. Це може пояснюватись тим, що особи з високим рівнем емпатії мають здатність сприймати і розуміти емоції інших людей, роблячи їх більш гнучкими у взаємодії з оточуючими. Також було встановлено, що середній рівень емпатії пов'язаний з меланхолічністю, навчально-пізнавальними мотивами та шкалою "свідомість-незбраність". Це може означати, що люди з цими характеристиками частіше мають схильність до роздумів, прагнуть до навчання та розвитку, а також більш свідомо підходять до рішень. З іншого боку, інтровертивна спрямованість має статистичний зв'язок з соціальними мотивами, тоді як професійні мотиви мають зв'язок з навчально-пізнавальними мотивами. Це може вказувати на те, що інтроверти частіше надають перевагу соціальним ситуаціям, які не вимагають значної соціальної активності, тоді як особи з професійними мотивами частіше упродовж свого життя прагнуть до набуття нових знань і вмінь. Нарешті, сангвіністичний тип темпераменту має позитивний зв'язок з комунікативними мотивами. Це може означати, що люди з високим рівнем комунікативності та енергійністю, які характеризують сангвінічний тип, частіше виявляють бажання спілкуватись і встановлювати соціальні контакти з оточуючими. Все це є лише статистичними зв'язками, і індивідуальні відмінності можуть бути присутніми. Рекомендується проводити додаткові дослідження для підтвердження цих взаємозв'язків.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / Владимир Георгиевич Асеев – М.: «Мысль», 2006. – 342 с.
2. Баклицький І. Психологія праці: підручник / І.Баклицький – К. : Знання, 2008. – 655с.
3. Балл Г. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навч. посібник / Академія педагогічних наук України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти / Г. Балл, П.С. Перепелиця, В.В. Рибалко. – Хмельницький : Універ, 2001. – 330с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / Виктор Васильевич Бойко – М.: Информационно издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.
5. Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика / Александр Фёдорович Бондаренко – М.: Московский психотерапевтический журнал, 2003. - № 1. С. 67-69.
6. Василенко Л. П. Проблема психологічного супроводу особистісно-професійного саморозвитку майбутнього педагога: матеріали звітної наукової конференції кафедри психології ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 250 с.
7. Василькова А.П. Взаимосвязь эмпатии с личностными свойствами будущих специалистов-медиков / Александра Петровна Василькова – СПб.: Ананьевские чтения – 99: тез. научно-практ. конф., 1999. – С. 180 – 181.
8. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы. Вопросы психологии / Татьяна Павловна Гаврилова – М.: «Педагогика», 2005. - №2 – С. 147-156.
9. Гаврилова Т.П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста / Татьяна Павловна Гаврилова – Вопросы психологии, 2004. - №2. – С. 107-114.
10. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. – Лариса Петрівна Журавльова – Житомир: ЖДУ ім.І.Франка, 2007. – 328 с.

11. Завалевський, Ю. І. Сучасний вчитель: вимір часу. Київ: Видавничий дім «Букрек», 2008 – 288 с.
12. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. Редактор-составитель Д.Я. Райгородский – Самара: «БАХРАХ-М», 2009. – 704 с.
13. Калініна Т. Фізіологія і психологія праці: конспект лекцій / Т. Калініна – Х. : ХНЕУ, 2005. – 268с.
14. Крушельницька Я. Фізіологія і психологія праці: підручник / Я.Крушельницька – К. : КНЕУ, 2003. – 367с.
15. Лабунская В.А. Психология затрудненного общения. Высшее образование / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус – М: «Академия», 2001. – 288 с.
16. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М. Международный гуманитарный фонд «Знание»,. 1996. – 308 с.
17. Мосина Н.В. Современные проблемы подготовки компетентных специалистов в системе высшего профессионального образования / Наталья Викторовна Мосина – М.: Институт общего образования Министерства образования и науки России, 2005. – 28 с.
18. Меграбян А.А. Психодиагностика невербального поведения / Андраник Амбарцумович Меграбян – СПб.: «Речь», 2001.
19. Мещеряков Б. Большой психологический словарь. Третье издание / Б. Мещеряков, В. Зинченко – СПб.: «Прайм-Еврознак», 2003. – 672 с.
20. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка / Норма Ньюкомб – СПб.: «Питер», 2002.
21. Пехота О. М. Індивідуальність учителя: теорія і практика: навчальний посібник /. О.М.Пехота. – Миколаїв: Іліон, 2011. – 272 с.
22. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие – Л.: ЛГУ, 2000. – С. 32-37.
23. Радул, Валерій Вікторович. Соціальна зрілість молодого вчителя / В. В Радул. - К. :Вища школа,1997. - 269 с.

24. Рибалка В. Психологія праці особистості: навч.-метод. посібник / В. Рибалка – К. : КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2006. – 159с.
25. Романова Е. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. Романова – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн – СПб: «Питер», 2000. – 592 с.
27. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібн. / В.А. Семиченко. – К.: Вища школа, 2004. – 335 с.
28. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Елена Васильевна Сидоренко – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350 с.
29. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии / Яна Стреляу – М.: «Прогресс», 1982. – 230 с.
30. Тимош І. Основи фізіології та психології праці: навч. посібник для студ. екон. спец. вузів / І. Тимош – Т. : Економічна думка, 1999. – 167с.
31. Ткачова Н.О. Аксиологічний підхід до організації педагогічного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі: Монографія. – Луганськ: ЛНПУ імені Т.Г. Шевченка; Х.: Видавництво „Каравела”, 2006. – 300 с.
32. Траверсе Т. Психологія праці: навч.-метод. посіб. / Т. Траверсе – Інститут післядипломної освіти Київського національного ун-ту ім. Тараса Шевченка. – К., 2004. – 116с.
33. Юсупов И.М. Психология эмпатии. Теоретические и прикладные аспекты / И.М. Юсупов – СПб.: Гос. Ун-т. СПб., 1995. – 252 с.

ДОДАТОК А

Методика «Діагностика емпатії за А. Меграбяном та Н. Епштейном».

1. Я засмучуюсь, коли бачу незнайому людину, яка відчуває себе самотньою серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди нестримані і відкрито виявляють свої почуття.
3. Коли хто-небудь біля мене хвилюється, я також починаю хвилюватися.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Проблеми своїх друзів я сприймаю близько до серця.
6. Інколи пісні про кохання викликають у мене багато емоцій.
7. Я б сильно хвилювався, якби повинен був сповістити людині неприємну для неї звістку.
8. Оточуючі люди надзвичайно сильно впливають на мій настрій.
9. Я хотів би отримати професію, що пов'язана із спілкуванням з людьми.
10. Мені подобається спостерігати за людьми, коли вони отримують подарунки.
11. Коли я бачу людину, що плаче, я дуже засмучуюсь.
12. Я інколи відчуваю себе щасливим, коли слухаю деякі пісні.
13. Коли я читаю книжку, то так переживаю, начебто все відбувається насправді.
14. Я серджусь, коли бачу, що з кимсь поведуться погано.
15. Я можу залишатися спокійним, навіть тоді, коли всі інші хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди плачуть та охкають, дивлячись фільм.
17. Коли я приймаю рішення, то ставлення інших людей до нього не відіграє ніякої ролі.
18. Якщо оточуючі чимось пригнічені, то я втрачаю душевний спокій.
19. Я переживаю, якщо бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
21. Нерозумно переживати з приводу того, що трапляється в кіно, або про що читаєш у книжці.
22. Я дуже переживаю, коли бачу безпорадних літніх людей.

23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кіно.
24. Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання.
25. Маленькі діти плачуть без причин.

ДОДАТОК В

«Опитувальник К. Юнга» для виявлення типологічних особливостей
особистості

Що ви віддаєте перевагу?

- а) трохи близьких друзів-
- б) велика товариська компанія.

Які книги ви віддаєте перевагу читати?

- а) з цікавим сюжетом-
- б) з розкриттям переживань героїв.

Що ви швидше можете допустити в роботі?

- а) запізнення-
- б) помилки.

Якщо ви робите дурний вчинок, то:

- а) гостро переживаєте-
- б) гострих переживань немає.

Як ви прийдіть з людьми?

- а) швидко, легко-
- б) повільно, обережно.

Чи вважаєте ви себе уразливим?

- а) так-
- б) ні.

Чи схильні ви реготати, сміятися від душі?

- а) так-
- б) ні.

Чи вважаєте ви себе?

- а) мовчазним-
- б) говірким.

Відверті ви або потайливі?

- а) відвертим-
- б) скритний.

Чи любите ви займатися аналізом своїх переживань?

а) так-

б) ні.

Перебуваючи в суспільстві, ви віддаєте перевагу:

а) говорити-

б) слухати.

Чи часто ви переживаєте невдоволення собою?

а) так-

б) ні.

Чи любите ви що-небудь організувати?

а) так-

б) ні.

Чи швидко ви переходите від рішення до виконання?

а) так-

б) ні.

Чи легко ви змінюєте ваш настрій?

а) так-

б) ні.

Чи любите ви переконувати інших, нав'язувати свої погляди?

а) так-

б) ні.

Ваші руху:

а) швидкі-

б) уповільнені.

Ви сильно турбуєтеся про можливі неприємності:

а) часто-

б) рідко.

У скрутних випадках:

а) поспішайте звернутися за допомогою до інших-

б) не подобається звертатися.