

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е.В. Лузік

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді»**

Виконавець: студентка 426 групи Давиденко Євгенія Вадимівна

Керівник: старший викладач Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Давиденко Євгенії Вадимівни

1. Тема дипломної роботи «Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2020 до 01.06.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 75 сторінки, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 38 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз вивчення особливостей ціннісних орієнтації у студентської молоді; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтації на прояви емпатії у студентської молоді; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, діаграми, графіки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку.	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку.	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	17.05.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на плагіат	01.06.2020	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи	14.06.2021	

6. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_

(підпис керівника)

Проскурка Н.М.

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_

(підпис випускника)

Давиденко Є. В.

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді»: 75 сторінки, 38 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єктом дослідження виступає емпатія студентської молоді.

Предметом дослідження є вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді.

Мета дослідження полягає у доведенні впливу ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді.

У дипломній роботі розкрито поняття цінності, ціннісні орієнтації, особливості їх формування та поняття толерантність, емпатія. Також описано вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді..

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані викладачами під час підготовки лекцій з вікової та соціальної психології, сформовані рекомендації можуть бути використані практичними психологами для розвитку емпатії у студентів.

ЮНАК, ЮНАЦТВО, СТУДЕНТ, ЦІННОСТІ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ, ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ, ЕМПАТІЯ, ПРОЯВИ ЕМПАТІЇ, ЗВ'ЯЗОК ЦІННОСТЕЙ З ЕМПАТІЄЮ, РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	9
1.1 Психологічні особливості прояву ціннісних орієнтацій у студентської молоді.....	9
1.2. Особливості проявів та розвитку емпатії у студентської молоді.....	13
Висновки до першого розділу.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПРОЯВИ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	19
2.1. Організація та проведення дослідження ціннісних орієнтацій та емпатії у студентської молоді.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	21
2.3. Практичні рекомендації практичним психологам, викладачам щодо розвитку емпатії у студентської молоді.....	30
Висновки до другого розділу.....	34
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	38
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	42
<b>ДОДАТКИ</b> .....	46

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Особистість протягом всіх етапів свого розвитку, формування і становлення, постійно оцінює навколишній світ, явища соціальної реальності, факти власного життя за значенням. Специфіка людського буття, в першу чергу, полягає в ціннісному відношенні до світу. Але крім цінностей, які задовольняють матеріальні і духовні потреби, люди акцентують увагу на психічних цінностях, які задовольняють відповідні потреби.

Так, переживання радості, щастя, душевного комфорту, до яких людина прагне і які цінує - вони є душевними, а не духовними цінностями. Саме тут ми можемо говорити про відчуття до свого внутрішнього світу, участі в своєму житті, про емпатії не тільки до оточуючих. Знаючи себе, людина знає інших.

Емпатія - це щось набагато більше, ніж співпереживання, її багатство або бідність залежить від того, що лежить в її основі. Емпатичні прояви можна вважати основними в процесі встановлення довірчого контакту з іншою людиною, а тим більше, для проведення психологічних консультацій, психотерапевтичних і психокорекційних робіт.

В психології емпатія – це усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання. Відповідно емпат – це людина з розвинутою здатністю до емпатії.

Термін «емпатія» вперше з'явився в англійському словнику в 1912 р. і був близький поняттю «симпатія». Виник він на основі німецького слова *einfühling* (дослівне значення – проникнення), застосованого Ліппсом (Lipps T.) в 1885 році у зв'язку з психологічною теорією впливу мистецтва. Одне з найбільш ранніх визначень емпатії знаходимо в роботі З. Фрейда «Дотепність і його відношення до несвідомого» (1905). Той чи інший рівень емпатії є професійно необхідною якістю для всіх фахівців, робота яких безпосередньо пов'язана з людьми (чиновники, керівники, продавці, менеджери персоналу, педагоги, психологи, психотерапевти та ін.).

Особливо на етапі студентства міжособистісні відносини стають в центр уваги, визначаючи багато в чому становлення особистості і її соціальні установки, визначаючи відношення з суспільством, поряд з особистісним і професійним самовизначенням.

Тому вивчення емпатії як базисної міжособистісної здатності досягти емоційний стан іншої людини, співпереживати, співчувати йому, бути готовим до допомоги є на сьогоднішній момент особливо актуальною. І саме це вплинуло на вибір теми дипломної роботи, а саме «Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді».

**Мета дослідження:** довести вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді.

Зазначена мета дає можливість встановити основні **завдання дипломної роботи:**

1. Здійснити теоретичний аналіз ступеню вивчення емпатії та ціннісних орієнтацій у студентської молоді.
2. Підібрати діагностичний інструментарій та провести експериментальне дослідження зв'язку емпатії та ціннісних орієнтацій у студентської молоді.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
4. Розробити практичні рекомендації практичним психологам щодо розвитку емпатії у студентської молоді.

**Об'єкт дослідження:** емпатія студентської молоді.

**Предмет дослідження:** вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді.

**Методи дослідження:**

- ☐ *теоретичні:* аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння експериментальних даних дослідження;
- ☐ *емпіричні:* спостереження, опитування, тестування;
- ☐ *статистично-математична обробка даних* здійснювалась за допомогою програми SPSS 17.0.

Для розв'язання поставлених завдань нами було підібрано ряд психодіагностичних методик:

- методика на визначення ціннісних орієнтацій «Ціннісні орієнтації» М. Рокича;

-методика «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко);

-«Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца;

-експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаев, Л. Шайгерова).

**Практичне значення роботи** полягає у використанні результатів запропонованого дослідження викладачами під час підготовки лекцій з вікової та соціальної психології, сформовані рекомендації можуть бути використані практичними психологами для розвитку емпатії у студентської молоді.

**Структура та обсяг дипломної роботи:** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 38 найменувань, додатків на сторінках 46-75. Основний зміст роботи викладений на 6-45 сторінках і містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 75 сторінки.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 1.1. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій у студентської молоді

Цінності є певною духовною основою розвитку суспільства і їх зміна або руйнування ставить під загрозу існування будь-якого етносу, народності, нації. Вони є дуже важливим інструментом у процесі соціалізації індивіда.

Дане поняття виступає як продукт соціалізації людей, освоєння ними нормативних та очікуваних, бажаних в даному суспільстві способів їх діяльності, які тісно пов'язані з соціально-економічними та соціально-політичними умовами життя, що висвічує фундаментальні інтереси і принципи, які контролюють найважливіші соціальні відносини, що виникають між людьми і соціальними групами.

Ціннісні орієнтації особистості - одне з основних структурних утворень зрілої особистості, саме в них сходяться її різні психологічні характеристики.

Ціннісні орієнтації людини є найважливішою характеристикою її особистості, оскільки визначають його відносини і особливості взаємодії з навколишнім світом, детермінують і регулюють поведінку людини. Усвідомлюючи власні ціннісні орієнтації, людина шукає своє місце в світі, розмірковує над сенсом і метою життєдіяльності.

Незважаючи на різні підходи до розуміння природи ціннісних орієнтацій, всі дослідники визнають, що особливості будови і змісту ціннісних орієнтацій особистості обумовлюють її спрямованість і визначають позицію людини по відношенню до тих чи інших явищ дійсності.

Оскільки ціннісні орієнтації зазвичай визначаються як спрямованість особистості на цілі і засоби діяльності і, таким чином, висловлюють її ставлення до світу, тобто є елементом світогляду. Природно припустити, що їх формування як цілісної психологічної структури починається в період між старшим підлітковим і початком юнацького віку. Про те, що саме в цьому віці (а не в більш ранньому)

формуються ціннісні орієнтації, свідчить, на думку деяких дослідників, наявність головної умови їх формування - досить високий рівень рефлексії, усвідомлення життєвого досвіду і довільної поведінки.

У структурі ціннісних орієнтацій особистості зазвичай виділяють три інтегративних компоненти: пізнавальний, емоційний і поведінковий. Кожен з них бере участь у формуванні особливостей ціннісної орієнтації і при цьому може мати самостійне значення, як за змістом, так і за ступенем прояву, що дуже ускладнює їх емпіричну верифікацію.

Крім того, суспільні явища, що відбиваються в свідомості індивіда, на основі яких формуються ціннісні орієнтації особистості, надзвичайно складні і різноманітні за змістом, а наше сприйняття вибірково і прагне охопити, перш за все, характерні і істотно цінні для нас властивості об'єкту, що відбиваються.

Тому вивчення психологічних особливостей формування ціннісних орієнтацій доцільно вести з позицій системного ціннісного підходу, що дозволяє розглядати дане явище, як результат освоєння людиною явищ навколишньої дійсності з точки зору їх цінності.

Цінність - прийняте в широкому колі наук поняття, за допомогою якого характеризується соціально-історичне значення для суспільства і особистісний смисл для індивідів певних явищ дійсності.

Цінності - це відокремилися в ході розвитку самої історії, завдяки поділу праці в сфері духовного виробництва інтереси.

Можливо, два принципово різних підходи до вивчення багаторівневого будови системи цінностей [3]. Перший - нормативний, описує модель системи, відповідно до якої-небудь психологічної теорії. Другий - дескриптивний, дозволяє визначити ієрархічну будову системи цінностей конкретної людини. З метою побудови теоретичної моделі побудови структури ціннісних орієнтацій виділяються рівні ієрархії і визначають підстави для виявлення кожної з них.

Формування ціннісних орієнтацій в структурі особистості відбувається поетапно і включає в себе кілька компонентів.

Світогляд- це система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини, на ставлення людини до навколишнього його дійсності і самому собі, а так само обумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання і діяльності, ціннісні орієнтації.

Цінностями, моральними орієнтирами, підвалинами демократичного суспільства є свобода, справедливість, життя людини, сімейні традиції, любов та вірність, турбота про молодших та старших, патріотизм, незалежність держави, міжнаціональний мир. Саме система духовно-моральних цінностей визначає поведінку людини в суспільстві, сім'ї, соціальній групі і виступає основою діалогу, спілкування й взаємодії як між людьми, так і між соціальними спільнотами.

Структура соціальних цінностей визначається необхідністю збереження та підтримки навколишнього середовища, людського середовища, технічної та технологічної середовища, сфери соціальних контактів і взаємодій. Види соціальних цінностей можна класифікувати за наступними ознаками:

1) за змістом: а) педагогічні (знання, навички, вміння, особистісні якості, форми навчання і виховання); б) економічні (економіка, добробут, статок, доходи, витрати); в) політичні (державна, регіон, місто, село, Батьківщина тощо);

2) за полярністю: а) позитивні (дружба, чесність, справедливість, свобода, взаємодопомога); б) негативні (ненависть, злість, байдужість, егоїзм, агресія);

3) за соціальною значущістю: а) морально-етичні (комунікація, любов, гідність, колектив, толерантність, партнерство); б) культурні (кіно, театр, краса, музей); в) матеріальні (квартира, машина, сад, телефон);

4) за індивідуальною приналежністю: авторитет, альтруїзм, емпатія, акуратність, пунктуальність;

5) за цілепокладанням: а) абсолютні (істина, сенс життя, людина, буття, здоров'я, щастя); б) інструментальні (методи, способи, засоби, техніки, методики, прийоми, інструменти) [10].

Уявлення життєвих цінностей в свідомості людей залежить від вікових особливостей і психологічних новоутворень, що виражається у високій значущості таких цінностей для підлітків, як «Досягнення», для молодих людей - цінності

«Любові, дружби і друзів» для підлітків і людей зрілого віку – особливого значення набувають цінності «Особистого життя».

Як зазначає, Іванчук А. , провідні ранги в загальній системі цінностей-цілей студентів в основному займають індивідуальні цінності (здоров'я, матеріально забезпечене життя, активне діяльне життя, впевненість в собі), а також конкретні життєві цінності. У нижній частині ієрархії розташувалися пасивні цінності (краса природи і мистецтва, пізнання), цінності міжособистісного відносини (щастя інших), абстрактні цінності (творчість, пізнання), індивідуальні цінності (розваги)[20] .

В цілому, цінності в психології розглядаються як суб'єктивний феномен, що входить в структуру спрямованості особистості, який зумовлює її поведінку, як багатовимірне явище, інтерналізована структура по лінії зв'язку: установка – ситуація – дія.

Толерантність є однією з цінностей, яка виявляється в процесі спілкування. Комунікація задовольняє особливу потребу людини в контакті з іншими людьми. Воно одночасно визначається і як процес взаємодії людей, і як інформаційний процес, і як взаємовплив один на одного, і як ставлення до інших. При комунікації людей один з одним відбувається неминуче зіткнення думок, прагнень, інтересів, ідей, життєвих установок та цінностей, моральних і етичних норм та правил.

Виділяють наступні критерії толерантності:

- рівноправність;
- взаємоповага, доброзичливість і терпиме відносин до представників різних груп і груп в цілому;
- рівні можливості для участі в політичному житті всіх членів суспільства;
- збереження і розвиток культурної самобутності і мов національних меншій;
- можливість слідувати своїм традиціям;
- свобода віросповідання;
- співпраця та солідарність у вирішенні спільних проблем;
- позитивна лексика в найбільш уразливих сферах міжетнічних відносин, відносин між статями.

Толерантність визначає склад і силу мотивації соціальної діяльності та поведінки, і вчення, сприяє розширенню кругозору та розвитку життєвого досвіду, так як знову дозволяє особистості прийняти інші точки зору і бачення вирішення проблем.

Однією з важливих проблем сучасного суспільства є проблема гуманізації відносин людини з оточуючими людьми. Особливої актуальності набуває процес затвердження нових цінностей, головною з яких є формування і розвиток духовної культури особистості. Невід'ємною частиною даного виду культури є емоційна зрілість, здатність до співпереживання, вміння розуміти і приймати іншого. Ключовою умовою даного процесу є емпатія. Психологи сьогодні багато говорять про проблему розвитку та формування особистостей, які відрізняються гнучкістю в спілкуванні, позитивним мисленням, здатністю до децентрації і альтруїстичної поведінки.

Якщо спілкування толерантне, то відбувається розуміння і сприйняття іншої людини такою, якою вона є, виникає почуття емпатії.

Емпатія є феноменом людської психіки і основою функціонування всіх соціальних інститутів, що підтримують позитивні відносини між людьми, тому соціально-культурна детермінованість робить емпатію соціально-обумовленою і професійно значущою характеристикою не тільки окремої людини, але і всього соціуму.

Отже, толерантність - повага, прийняття і правильне розуміння всього різноманіття культур, форм самовираження і прояву людської індивідуальності. Схоже за змістом слово терпимість асоціюється часто з непротивленням, толерантність ж передбачає активну життєву позицію. Толерантність сприяє попередженню конфліктів і встановлення взаєморозуміння між людьми.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку емпатії у студентів**

Емпатія, як відзначають вітчизняні психологи Є. Зінченко і І. Юсупов, це проникнення, «вчувствование» в переживання іншої людини або групи людей,

усвідомлення і розуміння специфічних особливостей його (їх) емоційного стану [18]. У психології можна виділити різні підходи до розуміння емпатії. Одним з них є розгляд емпатії як властивості особистості, необхідної для успішного спілкування і взаємодії.

Багато вітчизняних дослідників розглядають емпатичні здібності як один з компонентів комунікативної компетентності учасників міжособистісного спілкування. Так Ю. Ємельянов визначає емпатію як основу соціального інтелекту [12], Д. Люсин, М. Манойлова розглядають емпатію як компонент емоційного інтелекту [26, 27]. Ю. Гіппенрейтер, Т. Карягина, Е. Козлова бачать в емпатії компонент конгруентності, що представляє собою «в першу чергу, здатність людини приходити в контакт з власними почуттями і здатність їх щиро висловлювати» [8]. Говорячи про емпатії, психологи також бачать в ній витоки морального розвитку особистості.

Термін «емпатія» введений Е. Тітченер, узагальнив розвивалися у філософській традиції ідеї про симпатію з теоріями вчувствования Е. Кліффорда і Т. Ліпса. Емпатія (від грец. Empatheia - співпереживання) - розуміння емоційного стану, проникнення - вчувствование в переживання іншої людини [28]. Так сформувався науковий термін, тепер став досить знайомим для сучасної науки словом, але тільки зараз починає з'являтися на сторінках праць з філософії та психології аналіз цього поняття

В історичній ретроспективі включення категорії емпатія в науковий контекст протікало з різними тлумаченнями її суті. При цьому, всі роботи можна використовувати при організації цілеспрямованого формування емпатії у студентів в процесі професійної підготовки. У структурі емпатії Ю. Гіппенрейтер, Т. Карягина, Е. Козлова виділяють когнітивний, емотивний і конативний компоненти, які забезпечують раціональне сприйняття і віддзеркалення внутрішніх станів іншої людини, дієвий компонент проявляється через прагнення надати посильну допомогу [8]. Функціонально емпатія розширює соціально-психологічний і професійний ресурс суб'єкта у вигляді особистісних придбань, самореалізації при взаємодії з навколишнім середовищем. Механізмами її прояви виступають: мотиваційна

установка індивіда на пізнання іншої з метою ефективної взаємодії, ідентифікація, співпереживання, співчуття, децентрація, рефлексія, що забезпечує особистості успішну соціалізацію

Емпатія як ефективний інструмент спілкування і емоційного відгуку виникла вже на ранніх періодах появи психічної життя, від елементарних рефлекторних реакцій до вищих особистісних форм. Уміння співпрацювати, знаходити спільну мову з оточуючими і адаптуватися в суспільстві було необхідно для виживання первісних суспільств.

Емпатія як особистісна особливість є професійною необхідною якістю майбутнього професіонала. Успішна діяльність спеціаліста неможлива при низькому рівні розвитку емпатії. Серед професійно важливих якостей особистості так само прийнято особливо виділяти здатність до емпатії, рефлексії, і професійному психологічному мисленню, особливістю якого є необхідність узагальненого і опосередкованого пізнання психологічного механізму вчинків людини. Таким чином, емпатія як професійно важлива якість студента починає формуватися з самого початку навчання в університеті і удосконалюється протягом всього навчання.

Емпатичні здатності, таким чином, важливі для розвитку толерантності, продуктивного міжособистісного спілкування та взаєморозуміння.

На думку А. Меграбяна, емпатія включає в себе три компоненти:

1. емпатичну тенденцію - здатність до співпереживання, вразливості;
2. тенденцію до приєднання - здатність до прояву тепла, дружелюбності, підтримки;
3. сензитивність до відкидання - здатність до виникнення адекватного відчуття провини, сприйнятливості до критики на свою адресу [14].

Деякі дослідники, що представляють розглянутий підхід, називають такі компоненти емпатії: співчуття, естетичні почуття, а також подяку. Важливий елемент подяки - висока оцінка реципієнтом допомоги донора як альтруїстичного акту, при цьому двоє людей з'єднані емпатичними відносинами: з одного боку, щира

емоційна підтримка або допомога суб'єкта - означає стати на місце об'єкта, - з іншого прихильно отримати допомогу або підтримку - означає відчутти позитивні наміри донора [33].

В умовах професійно-освітнього простору підготовки фахівця і формування емпатії слід орієнтуватися на змістовні характеристики рівнів її розвитку. Як зазначає Т. Конюхова [22], низький рівень емпатійності людини пов'язаний з нездатністю до співпереживання, відсутністю інтересу, розуміння і прийняття почуттів і думок інших, в зв'язку з чим, виникає нерозуміння при контактах з оточуючими, низька здатність до співпереживання. Оптимальний рівень характерний для більшості людей, вони здатні зрозуміти думки і почуття інших, часто стримуються, намагаються не демонструвати свої переживання. Людина зі сформованої емпатією відрізняється виразністю емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів в діяльності, спрямований на демократичний стиль управління, реалізує свої ціннісні і мотиваційні установки в умовах взаємодії. Люди з достатнім рівнем емпатії відрізняються розвиненими соціальними емоціями, без зусиль дотримуються прийнятих суспільних норм. Третій рівень - високий, люди розуміють і відчують інших краще, ніж себе, довіряють почуттям і інтуїції. Чекають соціального схвалення своїх дій, виявляють імпульсивність, активно шукають вихід зі складної ситуації з позиції іншого, оптимістичні, успішні, проявляють себе як полenezалежні. Підвищений рівень емпатії (афективний) характеризується надмірним зануренням в співпереживання, емпатії цього типу ранимі, вразливі, розуміють нюанси і складності внутрішнього світу іншого, не вміють контролювати свої емпатичні реакції [22].

Отже, якісний процес комунікації неможливий без емоційного контакту співрозмовників. Емпатія як особливий спосіб розуміння іншої людини є невід'ємною частиною такого контакту. Емпатію також вважають вагомим чинником морального розвитку особистості. Її розглядають як здатність відзеркалювати моральний рівень розвитку особистості, ефективний засіб розкриття і засвоєння моральних норм, вона сприяє розвитку гуманних взаємин, альтруїстичного стилю поведінки. Дане явище допомагає знижати ефект



викривлення сприйняття оточуючих, супроводжує створення більш реального першого враження та сприяє особистісному зростанню людини. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом у допомагаючій діяльності, а також розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. І, нарешті, емпатія – неодмінна умова розвитку особистості, ознака її емоційної та соціальної зрілості.

### **Висновки до першого розділу**

У процесі теоретичного аналізу наукових досліджень проблеми ціннісних орієнтацій у студентської молоді було висвітлено сутність, засади і особливості розвитку ціннісних орієнтацій, толерантності як однієї з цінностей студентів та емпатії. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що ціннісні орієнтації людини є найважливішою характеристикою її особистості, оскільки визначають його відносини і особливості взаємодії з навколишнім світом, детермінують і регулюють поведінку людини. Усвідомлюючи власні ціннісні орієнтації, людина шукає своє місце в світі, розмірковує над сенсом і метою життєдіяльності.

2. З'ясовано, що толерантність є однією з цінностей, яка виявляється в процесі спілкування. Комунікація задовольняє особливу потребу людини в контакті з іншими людьми. Воно одночасно визначається і як процес взаємодії людей, і як інформаційний процес, і як взаємовплив один на одного, і як ставлення до інших. При комунікації людей один з одним відбувається неминуче зіткнення думок, прагнень, інтересів, ідей, життєвих установок та цінностей, моральних і етичних норм та правил.

3. Розкрито сутність поняття емпатія. Емпатія – це усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання. Відповідно емпат – це людина з розвиненою здатністю до емпатії. Емпатія як ефективний інструмент спілкування і емоційного відгуку виникла вже на ранніх періодах появи психічної життя, від елементарних

рефлєкторних реакцій до вищих особистісних форм. Уміння співпрацювати, знаходити спільну мову з оточуючими і адаптуватися в суспільстві було необхідно для виживання первісних суспільств. Проаналізовано та узагальнено компоненти емпатії. Було виявлено, що емпатія включає в себе 3 компоненти: емпатичну тенденцію – здатність до співпереживання, вразливість; тенденцію до приєднання – здатність до прояву тепла, дружелюбності, підтримки; сензитивність до відкидання – здатність до виникнення адекватного відчуття провини, сприйнятливність до критики на свою адресу.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПРОЯВИ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### **2.1. Організація та проведення дослідження впливу ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді**

З метою визначення особливостей впливу ціннісних орієнтацій на прояви емпатії студентської молоді було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 40 студентів українських закладів вищої освіти гуманітарних спеціальностей віком від 19 до 21 років, 28 жіночої та 12 чоловічої статі. Студенти проходили дослідження у онлайн форматі та надсилали свої результати у інтернеті. Кожен респондент мав достатню кількість часу для спокійного проходження методик.

З огляду на теоретичну частину дипломної роботи, проблематика якої є вивчення особливостей впливу ціннісних орієнтації на прояви емпатії серед студентської молоді, було виділено такі завдання емпіричного дослідження:

Стосовно першого завдання варто зазначити, що для вивчення толерантності студентської молоді було використано Експрес-опитувальник «Індекс толерантності». В його основу покладено вітчизняний і зарубіжний досвід вивчення означеної проблематики Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова. Матеріал опитувальника складають твердження, що відображають як загальне ставлення до навколишнього світу та інших людей, так і соціальні установки в різних сферах взаємодії, де проявляються толерантність і інтолерантність людини. До методики включені твердження, що виявляють ставлення до деяких соціальних груп (національних меншин, людей з психічними захворюваннями, людей, що потрапили до складних життєвих ситуацій), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного розв'язання конфліктів і продуктивної співпраці). Для кількісного аналізу підраховується загальний

результат, без поділу на субшкали. Індивідуальна або групова оцінка виявленого рівня толерантності здійснюється за наступними ступенями: низький, середній, високий рівні розвитку толерантності. Для якісного аналізу аспектів толерантності можна використовувати поділ на субшкали: етнічна толерантність, соціальна толерантність, толерантність як риса особистості.

Для дослідження психологічних особливостей розвитку цінностей та ціннісних орієнтації студентів було підібрано такі методики: Методика на визначення ціннісних орієнтацій «Ціннісні орієнтації» М. Рокича та «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.

Опитувальник цінності М. Рокича дозволяє досліджувати спрямованість особистості і визначити її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, сприйняття світу, ключові мотиви вчинків, основу "філософії життя". М. Рокич розглядав цінності як різновид стійкого переконання, що якась мета або спосіб існування краще, ніж інший. М. Рокич розрізняє два класи цінностей - термінальні і інструментальні. Термінальні цінності М. Рокич визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування (наприклад, щасливе сімейне життя, мир у всьому світі) з особистої і суспільної точок зору варто того, щоб до неї прагнути; інструментальні цінності - як переконання в тому, що якийсь образ дій (наприклад, чесність, раціоналізм) є з особистої і суспільної точок зору кращим у будь-яких ситуаціях.

Ціннісний опитувальник Ш. Шварца застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як в групах (культурах) у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості в зв'язку з її життєвими проблемами. Під цінностями Шалом Шварц мав на увазі "пізнані" потреби, що безпосередньо залежать від культури, середовища, менталітету конкретного суспільства.

Опитувальник Ш. Шварца складається з двох частин. Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що впливають на особистість. Список цінностей складається з двох частин: іменників і прикметників, що включають 57 цінностей. Досліджуваний оцінює кожну із запропонованих цінностей за шкалою від 7 до -1 балів. Другою частиною

опитувальника Шварца є профіль особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів.

Для визначення рівня розвитку емпатії було використано методику «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко). Дана методика призначена для оцінки вміння співпереживати і розуміти думки і почуття іншого. Емпатія передбачає осмислене уявлення внутрішнього світу партнера по спілкуванню. Емпатія виникає швидше і легше в разі подібності поведінкових і емоційних реакцій. За результатами методики можна визначити рівні розвитку емпатії у студентів, а саме: низький, високий та середній.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За допомогою методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича ми визначали домінуючі ціннісні орієнтації серед нашої групи респондентів. Кількісні результати подані в таблицях 2.1. і 2.2.

Таблиця 2.1

### Показники термінальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації»

#### М. Рокича

Термінальні цінності	Бали, у середньому
Життєва мудрість	4,90
Активне діяльне життя	8,12
Пізнання	8,62
Матеріально забезпечене життя	8,67
Розваги	8,72
Суспільне визнання	8,95
Здоров'я	9,02
Наявність вірних і гарних друзів	9,10
Воля	9,20

Закінчення таблиці 2.1.

Любов	9,55
Продуктивне життя	10,10
Щастя інших	10,22
Упевненість у собі	10,42
Розвиток	10,62
Цікава робота	10,63
Творчість	10,82
Краса природи й мистецтва	11,22
Щасливе сімейне життя	12,07

Було діагностовано, що серед термінальних цінностей найбільш важливою ціннісною орієнтацією є «життєва мудрість», «активне діяльне життя», «пізнання», «Матеріально забезпечене життя», «Розваги». Тобто для більшості студентів головним у житті є життєва мудрість, яка проявляється у зрілості суджень і здоровому глузді, які досягаються життєвим досвідом. Активне діяльне життя проявляється у повноті та емоційній насиченості життям, тобто студенти надають перевагу насиченому та цікавому життю. Пізнання також є важливим для студентської молоді і характеризується можливістю розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальним розвитком. Також важливим для респондентів є матеріально забезпечене життя, тобто відсутність матеріальних труднощів, наявність можливості мати кращі умови для життя, освіти, розваг і т.д. Розваги, які характеризуються приємним, необтяжливим проведенням часу, відсутністю обов'язків, є значимими для більшості студентів.

*Таблиця 2.2*

**Показники інструментальних цінностей за методикою  
«Ціннісні орієнтації» М. Рокича**

Інструментальні цінності	Бали, у середньому
Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	7,50

## Закінчення таблиці 2.2

Вихованість	8,37
Акуратність	8,53
Тверда воля	8,55
Високі запити	8,75
Життєрадісність	8,75
Освіченість	8,75
Відповідальність	8,95
Непримиренність до недоліків у собі й інших	9,43
Терпимість	9,73
Раціоналізм	9,85
Чуйність	9,87
Чесність	9,90
Ефективність у справах	10,07
Ретельність	10,52
Незалежність	10,71
Самоконтроль	11,12
Широта поглядів	11,61

Було констатовано, що серед інструментальних цінностей домінуючими є «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів», «вихованість», «акуратність», «тверда воля», «високі запити». Тобто це свідчить про те, що студенти вважають вищеперераховані цінності «двигуном» власної поведінки при досяганні певних цілей. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів виявляється у тому, що студенти не бояться наполягати на своєму, якщо впевнені в собі, власних силах і знаннях, і не бояться помилятися. Вихованість у наших респондентів характеризується умінням добре та поважно поводитися, вмінням володіти власними почуттями та емоціями і повагою до інших. Також для значної кількості юнаків важливою ціннісною орієнтацією є акуратність, яка проявляється у любові до чистоти і порядку, ретельності, точності у справах, зовнішню охайності,

старанності та організованості. Багато студентів вибрали інструментальну цінність «тверда воля» як одну з переважаючих, які властиво вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощам та віра в себе. Виоскі запити також характерні більшості студентів, які проявляються у високих вимогах до життя і високих домаганнях.

За допомогою методики «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца ми встановили цінності студентів. Результати подані в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Показники цінностей за методикою «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца**

Цінності	Бали, у середньому
Конформізм	4,82
Безпека	5,15
Традиції	5,27
Доброта	5,40
Гедонізм	5,47
Стимуляція	5,60
Самостійність	5,60
Влада	5,72
Досягнення	5,90
Універсалізм	6,05

Було визначено, що у студентів цінності є «конформізм», «безпека», «доброта», «традиції» і «гедонізм» є більш вираженими та домінуючими. Конформізм проявляється у стримування і запобігання дій, а також схильностей і спонукань до дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідають соціальним очікуванням. Також важливою цінністю є безпека, яка характеризується безпекою для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Значна кількість студентів визначила доброту як головну цінність, що свідчить про доброзичливість сфокусовану на благополуччі в повсякденній взаємодії з близькими



людьми, збереженні благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в особистих контактах. Цінність традиції характеризується повагою, прийняттям звичаїв та ідей, які існують в культурі (повага традицій, смиренність, благочестя, прийняття своєї долі, помірність) і дотримання ним. Також однією з домінуючих цінностей є гедонізм, тобто важливою є насолода або чуттєве задоволення (задоволення, насолода життям).

За допомогою методики експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаев, Л. Шайгерова) ми діагностували рівень толерантності респондентів.



Рис. 2.1. Рівні розвитку толерантності за методикою експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаев, Л. Шайгерова)

Як видно з рис. 2.1, 7.5 % респондентів має низький рівень толерантності. Такі результати свідчать про високу інтолерантність респондентів і наявність у них виражених інтолерантних установок по відношенню до навколишнього світу.

Більшість респондентів має середній рівень, а саме 77.5 %. Такі результати вказують на те, що для респондентів характерне поєднання як толерантних, так і

інтолерантних рис. В одних ситуаціях вони поведуться толерантно, а в інших можуть проявляти інтолерантність.

У 15 % респондентів високий рівень толерантності. Представники цієї групи мають виражені риси толерантної особистості. У той же час необхідно розуміти, що результати, які наближаються до верхньої межі, можуть свідчити про розмивання у людини «кордонів толерантності», пов'язаному, наприклад, з психологічним інфантізмом, тенденціями до потурання, поблажливості чи байдужості. Також важливо враховувати, що респонденти, які потрапили в цей діапазон, можуть демонструвати високу ступінь соціальної бажаності

За допомогою методики «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко) ми дослідили рівень розвитку емпатії серед студентської молоді. Результати за даною методикою результати зображені на рисунку 2.2.

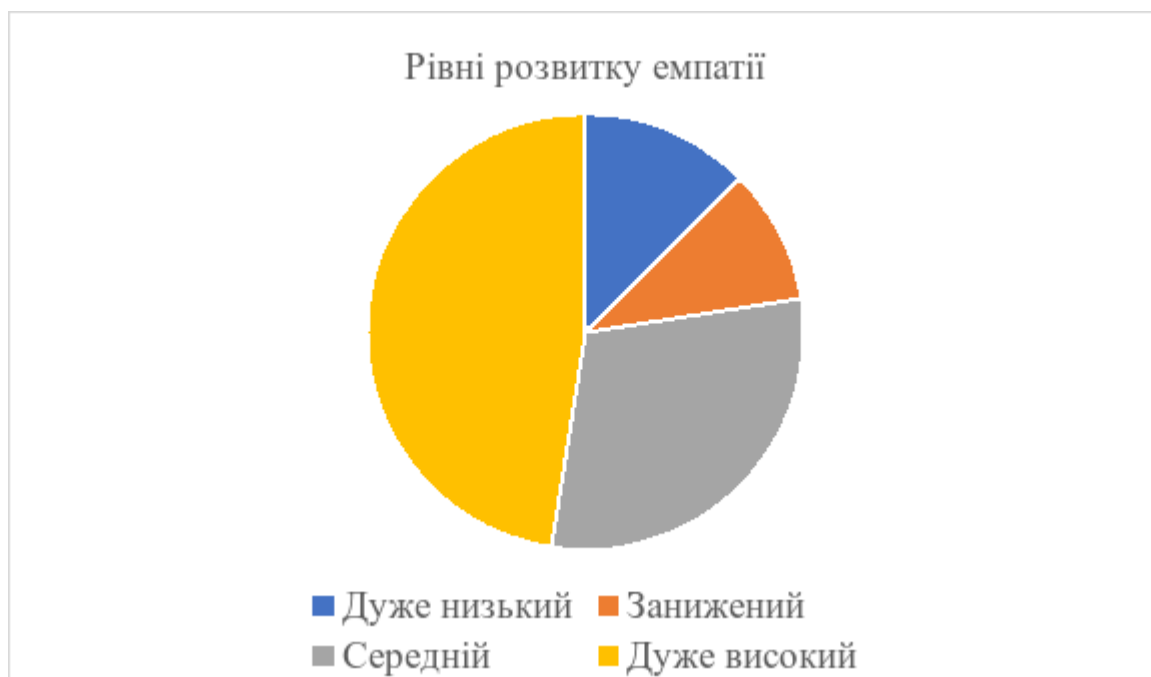


Рис. 2.2. Рівні розвитку емпатії за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко

За рисунком 2.2 можна зробити висновок, що дані результати показують, що дуже низький рівень емпатії мають 12.5 % респондентів. Це говорить про те, що їм важко співчувати іншим, виражати свої почуття. Такі студенти відчують труднощі

у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів і вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато більш продуктивні при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. 10 % студентів мають занижений рівень емпатії, який також проявляється у труднощах в розумінні інших, труднощах з проявами чуйності.

У 47.5 % середній рівень розвитку емпатії, що говорить про наявність емпатійних рис у людей. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не беруться прогнозувати розвиток відносин між людьми. Та 30 % відсотків учасників дослідження мають дуже високий рівень розвитку емпатії, який характеризується вмінням бути чуйними, розуміти почуття та емоції інших та свої. Зазвичай люди з високим рівнем розвитку емпатії дуже толерантно ставляться до оточуючих.

За допомогою рангової кореляції Спірмена було встановлено зв'язок між емпатією і ціннісними орієнтаціями студентів, а саме: серед термінальних цінностей є кореляційні зв'язки на рівні тенденції ( $p < 0,05$ ) між шкалами: «любов» і «життєвою мудрість», «здоров'я» і «цікава робота», «продуктивне життя» і рівень розвитку емпатії, «наявність гарних і вірних друзів» і «матеріально забезпечене життя», «суспільне визнання» і «матеріально забезпечене життя». Результати подані на рисунку 2.3.

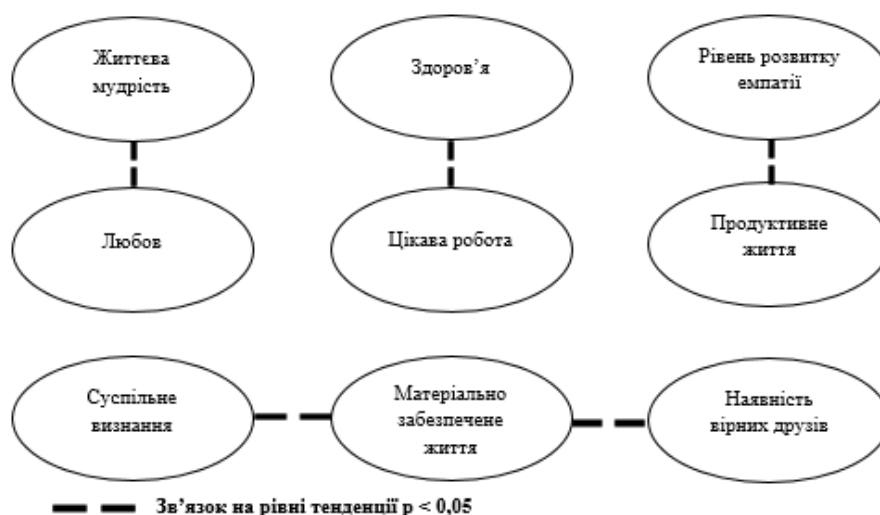


Рис. 2.3. Результати кореляції за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Також було досліджено інструментальні цінності і встановлено кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  між показниками: «розваги» і «розвиток», «розваги» і «воля», «воля» і «щастя інших». Також є кореляційні зв'язки на рівні тенденції  $p < 0,05$  між показниками: «творчість» і «упевненість в собі», «життєрадісність» і «високі запити». Результати зображені на рисунки 2.4.

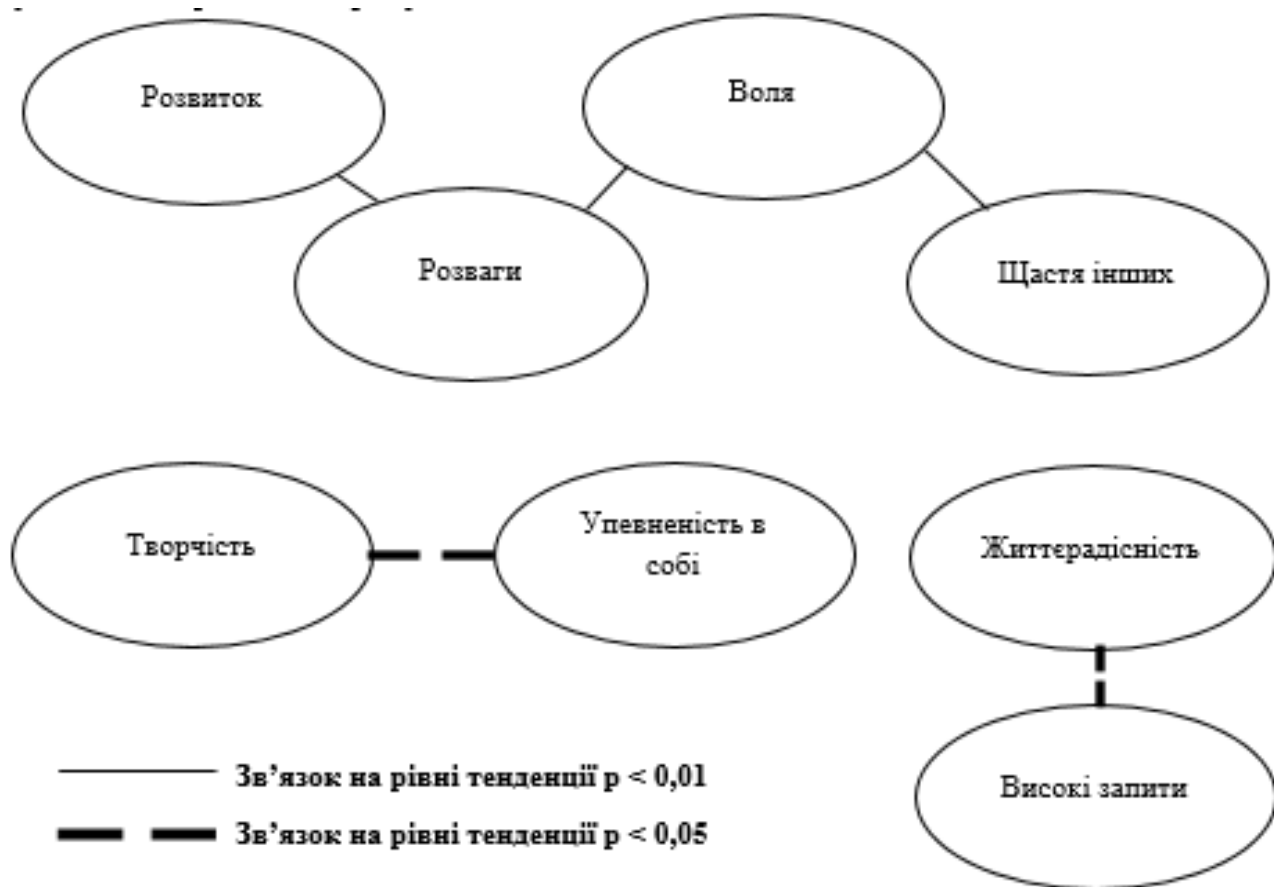


Рис. 2.4. Результати кореляції за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Також встановлено, кореляційний зв'язок на рівні тенденції ( $p < 0,05$ ) між рівнем розвитку толерантності та з цінністю «стимуляція», між рівнем розвитку толерантності та з цінністю «гедонізм», між шкалами: «конформізм» і «універсалізм», «самостійність» і «доброта», Між шкалами «влада» і «досягнення» є зв'язок на рівні тенденції ( $p < 0,01$ ). Результати подані на рисунку 2.5.

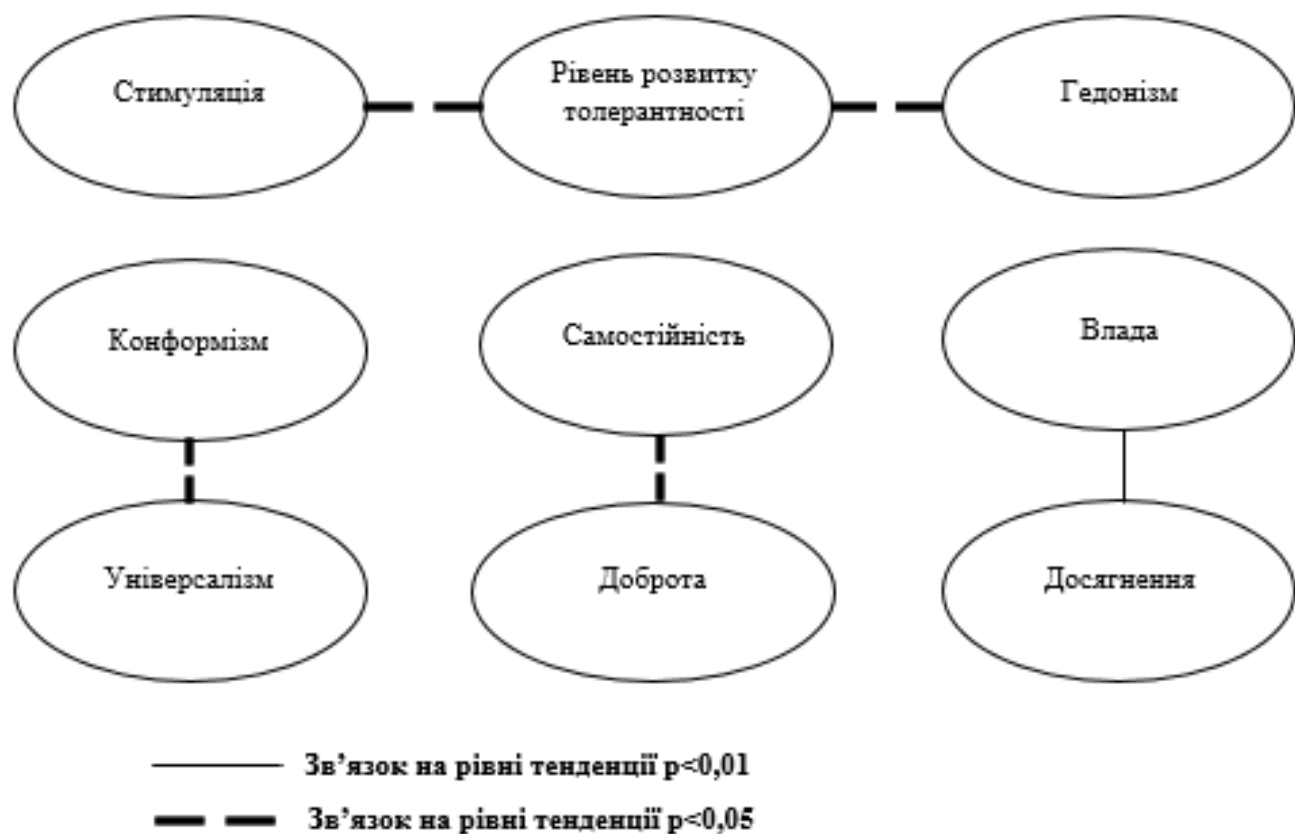
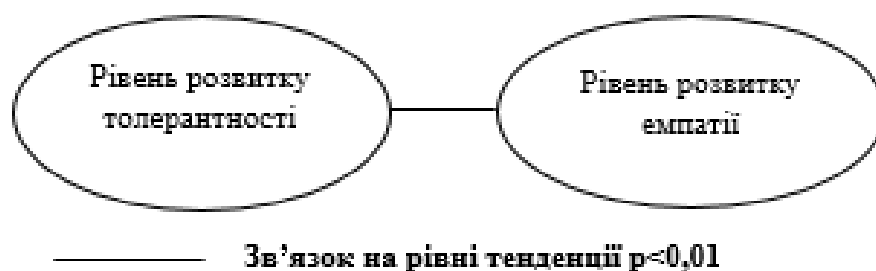


Рис. 2.5. Результати кореляції за методикою «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца

Було встановлено, що існує значимий кореляційний зв'язок ( $p < 0,01$ ) між рівнем толерантності і рівнем емпатії. Результати статистичного аналізу за даними показниками, підтвердили їх достатню достовірність і статистичну значущість.



Результати зображені на рисунку 2.6.

Рис. 2.6. Результати кореляції за методикою експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаев, Л. Шайгерова)

Отже, у студентів з високим рівнем толерантності високий рівень розвитку емпатії, тобто терпимість як цінність має значний вплив на прояви емпатії серед студентської молоді. Респондентам з високим рівнем проявів емпатії дуже важливо бути обережними з власними почуттями та почуттями оточуючих, такі люди гарні співрозмовники, які завжди готові допомогти морально та підтримати. Для респондентів з низьким рівнем толерантності характерний дуже низький та занижений рівень розвитку емпатії, що свідчить про труднощі у проявах емоції і терпимості. Також було встановлено, що серед респондентів з середнім рівнем розвитку толерантності характерний середній рівень прояву емпатійних якостей.

### **2.3. Практичні рекомендації практичним психологам, викладачам щодо розвитку емпатії у студентської молоді**

На основі отриманих результатів, нами було розроблено тренінг для розвитку емпатії у студентської молоді.

Мета тренінгу: розкриття поняття емпатія та визначення складових даного явища, розвитку і вдосконалення здатності людини розуміти власний емоційний світ, здатності до співчуття і співпереживання оточуючим, здатності проявляти терпимість по відношенню до себе і оточуючих.

До завдань тренінгу можна віднести:

1. розуміння поняття «емпатія», розвиток складових даного явища;
2. усвідомлення власних думок, емоцій, переживань, почуттів;
3. розвиток психологічної спостережливості;
4. формування навичок «розуміння» невербальних сигналів інших;
5. розвиток толерантності і здатності співпереживання партнеру по спілкуванню;
6. рефлексія.

Критеріями оцінки ефективності тренінгу буде: зворотний зв'язок, рефлексія, анкета.

Структура тренінгової програми.

Тренінг складається з трьох взаємопов'язаних частин:

Перша частина – організація роботи і встановлення контакту і позитивного соціально-психологічного клімату в групі, який сприяє максимальній ефективності тренінгу. Знайомство учасників групи.

Друга частина – формування і розвиток навичок вербалізації результатів відображення наявних станів і відносин, формування знань про емпатію, усвідомлення її цінності в процесі ефективної комунікації, підвищення емпатичних здібностей, розвиток якостей, що характеризують особу, що володіє розвиненою емпатійною культурою.

Третя частина – рефлексія, усвідомлення власних ресурсів, аналіз проведеного тренінгу і змін. Завершення тренінгу.

Програма тренінгу подана в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

#### Програма тренінгу щодо розвитку емпатії у студентів

	Вправа	Мета	Тривалість
1	«Колір мого стану»	розвиток здатності усвідомлювати і вербалізувати свої статки, знаходити слова для його позначення.	10 хв.
2	«Кажу, що бачу»	розминка, поліпшення атмосфери в групі, розвиток навички безоціночно висловлювань.	10 хв.
3	«Почуття по колу»	розвиток можливості кожного учасника в області вербалізації почуттів і станів (розвиток мотиваційно-ціннісного компоненту емпатії).	10 хв.
4	«Розпізнай стан»	розвиток уміння зобразити певну емоцію, розпізнати стан партнера (розвиток раціонального компоненту).	15 хв.
5	«Ситуація»	розвиток навичок входження в різні емоційні ситуації, переживання відповідних емоцій і станів (розвиток емоційного компоненту).	30 хв.
6	«На дотик»	усвідомлення власних переживань, вміння прислухатися до свого внутрішнього голосу (розвиток рефлексії).	15 хв.

#### Закінчення таблиці 2.4.

7	«Через дзеркало»	формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.	20 хв.
8	«Етюди»	групова взаємодія, вираження власних почуттів і думок та розуміння інших.	45 хв.
9	Медитація	розслаблення.	10 хв.
10	Підсумкова рефлексія	Підведення підсумків, аналіз проведеної роботи та аналіз власних емоцій та почуттів.	15 хв.

Для підсумкової рефлексії тренінгу необхідно використовувати наступні питання:

- ☐ Які психологічні якості у вас проявилися за участю в тренінгу?
- ☐ Які думки і почуття відчували під час роботи?
- ☐ Що відкрили нового у собі, у групі?
- ☐ Що дали вам нові знання і як будете використовувати ці знання?
- ☐ Чому навчилися?
- ☐ Як це стати в нагоді в майбутньому?
- ☐ Що було важливим?
- ☐ Над чим ви задумалися?
- ☐ Що відбувалося з вами?
- ☐ Що потрібно розвивати на майбутнє?

Також на основі проведеного дослідження студентам були надані практичні рекомендації щодо розвитку емпатії. Для цього студентам необхідно робити наступне:

1. Слухати уважно (використовувати техніки активного слухання). Щоб розвинути в собі таку здатність, не слід думати про стороннє. Спробуйте постійно бути включеним у реальність. Насамперед постарайтеся по-справжньому прислухатися до розмови, не думаючи про інші речі або про те, що вам належить сказати. Використовуйте невербальні техніки спілкування, щоб підкреслити те, що ви дійсно слухаєте.



2. Відмовтесь від осуду та оцінки інших. У тому випадку, якщо людина бере за правило не засуджувати і не сперечатися, а намагатися зрозуміти мотиви дій інших людей, вона вчиться терпимості.

3. Будьте чуйними до оточуючих людей і до навколишнього світу. Щиро поважаючи людей і все живе, намагаючись діяти так, щоб ні в кому не викликати образи, людина привчається до емпатії.

4. Не заперечуйте відразу і повністю думку, яка не збігається з вашою, не варто приймати заданий провокатором конфлікту тон, різкість і агресивність, і відповідати на атаку атакою (як тільки спілкування переходить на підвищені тони, нікого вже не чують, крім себе).

5. Спробуйте зрозуміти іншого. Якщо вас обурює поведінка іншої людини, перш за все, згадайте, що, можливо, вона належить до іншої культури і національності або просто ще не встигла освоїти правила і норми міста, в якому тепер живе. Будьте терплячі і доброзичливі.

6. Використовуйте особистий приклад, якщо хочете скорегувати поведінку іншої людини (немає сенсу закликати іншого поступитися місцем літній людині, просто встаньте самі).

7. Покажіть співрозмовникові, що ви його чуєте і співпереживаєте йому. Наприклад, ви можете переказати те, що зрозуміли з його слів: «Я все розумію - ти дуже хотів домогтися успіху на цій роботі, але тебе звільнили, ти дуже засмучений і не знаєш, як зможеш звести кінці з кінцями». Його реакція дозволить вам перевірити, чи дійсно ви правильно зрозуміли його стан.

8. Тренуйтеся менше занурюватися в себе і більше звертати увагу на безпосереднє оточення: людей, будівлі, машини, парки, звуки. Уявіть себе детективом, що збирає інформацію і співпереживати

9. Розвивайте в собі цікавість до людей. Спробуйте уявити минулий досвід людини, подумайте, як він прийшов до своїх нинішніх звичок і способу життя, чого він найбільше хоче. Іншими словами, спробуйте встати на його місце. Читання художньої літератури з добре опрацьованими персонажами також допоможе краще навчитися дивитися на світ під іншим кутом зору.

10. Заводьте розмови з незнайомцями, наприклад, в черзі в магазині. Будьте цікаві, спробуйте дізнатися щось нове. Постарайтеся вчасно помітити, якщо незнайомиць не в настрої розмовляти, поважаючи його почуття, ви також проявляєте емпатію.

11. Розширюйте коло спілкування. Мета - навчитися краще розуміти людей з різних соціальних кіл. Уникайте поспішних суджень і стереотипів. В першу чергу шукайте щось спільне з новими знайомими, а потім дивіться на відмінності.

12. Звертайте увагу на власні емоційні реакції і мова тіла під час розмови. Починає битися серце? Чи відчуваєте душевний підйом або вам важко? Спостерігайте за реакціями з таким же співчуттям, яке проявляєте до інших.

13. Шукайте можливості для волонтерської роботи. Навколо так багато тих, кому допомога! Займаючись волонтерством, зможете дізнатися багато нового про ті категорії людей, про яких ви раніше могли не замислюватися. Розвиваючи емпатію, ви допоможете пом'якшувати чужі страждання і зцілювати душевні рани в світі, якому не вистачає співчуття і доброти.

Дотримуючись вищезазначених рекомендацій і вправ, можна розвинути в собі емпатію, терпимість, доброзичливість, оскільки вищезазначені якості - необхідна умова для налагодження і підтримки стосунків.

### **Висновки до другого розділу**

З метою доведення впливу рівня емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці нами було організовано та проведено дослідження, в якому прийняло участь 40 респондентів – студенти гуманітарних спеціальностей віком від 19 до 21 років. З них 70% склали респонденти жіночої статі і 30% - респонденти чоловічої статі.

Спираючись на мету дослідження, нами було обрано наступні методики: на визначення ціннісних орієнтацій «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, на визначення цінностей «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.; для діагностики рівня толерантності Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова, на визначення

рівня розвитку емпатії «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко, за допомогою яких ми змогли вивчити зазначені вище особливості людини та їх взаємозв'язок.

За результатами тесту «Ціннісні орієнтації» М. Рокича було діагностовано, що серед термінальних цінностей найбільш важливою ціннісною орієнтацією є «життєва мудрість», «активне діяльне життя» і «пізнання». Тобто для більшості студентів головним у житті є життєва мудрість, знання, вміння їх застосувати та вміння бути мудрим. Було констатовано, що серед інструментальних цінностей домінуючими є «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів», «вихованість», «акуратність». Тобто це свідчить про те, що студенти вважають вищеперераховані цінності «двигуном» власної поведінки при досяганні певних цілей.

Найбільш поширеними цінностями за методикою «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца виявилися «конформізм», «безпека», «доброта» і «традиції».

Спираючись на результати методики експрес-опитувальник «Індекс толерантності» Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова ми можемо говорити про те, що Більшість респондентів має середній рівень, а саме 77.5 %. Такі результати вказують на те, що для респондентів характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантних рис. В одних ситуаціях вони поведуться толерантно, а в інших можуть проявляти інтолерантність.

Методика «Діагностика рівня емпатії» показала, що дані результати показують, що дуже низький рівень емпатії мають 12.5 % респондентів. Це говорить про те, що їм важко співчувати іншим, виражати свої почуття. 10 % студентів мають занижений рівень емпатії, який також проявляється у труднощах в розумінні інших, труднощах з проявами чуйності. У 47.5 % середній рівень розвитку емпатії, що говорить про наявність емпатійних рис у людей. Та 30 % відсотків учасників дослідження мають дуже високий рівень розвитку емпатії, який характеризується вмінням бути чуйними, розуміти почуття та емоції інших та свої. Зазвичай люди з високим рівнем розвитку емпатії дуже толерантно ставляться до оточуючих.

Після проведення діагностики, обробки та аналізу отриманих результатів нами була проведена статистична обробка отриманих даних у програмі SPSS 17.0. За

результатами статистичної обробки даних методики було встановлено зв'язок між емпатією і ціннісними орієнтаціями студентів, а саме: серед термінальних цінностей є кореляційні зв'язки на рівні тенденції ( $p < 0,05$ ) між шкалами: «любов» і «життєвою мудрість», «здоров'я» і «цікава робота», «продуктивне життя» і рівень розвитку емпатії, «наявність гарних і вірних друзів» і «матеріально забезпечене життя», «суспільне визнання» і «матеріально забезпечене життя».

Також було досліджено інструментальні цінності і встановлено кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  між показниками: «розваги» і «розвиток», «розваги» і «воля», «воля» і «щастя інших». Також є кореляційні зв'язки на рівні тенденції  $p < 0,05$  між показниками: «творчість» і «упевненість в собі», «життєрадісність» і «високі запити», «непримиренність до недоліків у собі й інших».

Також встановлено, кореляційний зв'язок на рівні тенденції ( $p < 0,05$ ) між рівнем розвитку толерантності та з цінністю «стимуляція», між рівнем розвитку толерантності та з цінністю «гедонізм», між шкалами: «конформізм» і «універсалізм», «самостійність» і «доброта», Між шкалами «влада» і «досягнення» є зв'язок на рівні тенденції ( $p < 0,01$ ). Було встановлено, що існує кореляційний зв'язок ( $p < 0,01$ ) між рівнем толерантності і рівнем емпатії.

Отже, після аналізу отриманих даних можна стверджувати, що у студентів з високим рівнем толерантності високий рівень розвитку емпатії, тобто терпимість як цінність має значний вплив на прояви емпатії серед студентської молоді. Таким людям дуже важливо бути обережними з власними почуттями та почуттями оточуючих, такі люди гарні співрозмовники, які завжди готові допомогти морально та підтримати. Для респондентів з низьким рівнем толерантності характерний дуже низький та занижений рівень розвитку емпатії, що свідчить про труднощі у проявах емоції і терпимості. Такі студенти відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів і вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато більш продуктивні при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. Молодь з середнім рівнем толерантності має середній рівень

розвитку емпатії. Результати статистичного аналізу за даними показниками, підтвердили їх достатню достовірність і статистичну значущість.

Результати дослідження вказали нам на необхідність створення тренінгової програми, головною метою якої є ознайомлення юнаків складовими емпатії та розвиток даного явища. Складена нами програма розрахована на один день тривалістю 3 години, щоб кожна складова емпатії була задіяна та розвинута внаслідок активної групової роботи.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було освітлено та розглянуто такі поняття як «емпатія», «толерантність», «цінності». Емпатія – це усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання. Ціннісні орієнтації людини є найважливішою характеристикою її особистості, оскільки визначають його відносини і особливості взаємодії з навколишнім світом, детермінують і регулюють поведінку людини. Усвідомлюючи власні ціннісні орієнтації, людина шукає своє місце в світі, розмірковує над сенсом і метою життєдіяльності. Людина, яка має достатньо розвинуту емпатію, може комфортно існувати у суспільстві.

Якісний процес комунікації неможливий без емоційного контакту співрозмовників. Емпатія як особливий спосіб розуміння іншої людини є невід'ємною частиною такого контакту. Емпатію також вважають вагомим чинником морального розвитку особистості. Її розглядають як здатність відзеркалювати моральний рівень розвитку особистості, ефективний засіб розкриття і засвоєння моральних норм, вона сприяє розвитку гуманних взаємин, альтруїстичного стилю поведінки. Дане явище допомагає знизити ефект викривлення сприйняття оточуючих, супроводжує створення більш реального першого враження та сприяє особистісному зростанню людини. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом у допомагаючій діяльності, а також розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. Отже, емпатія – неодмінна умова розвитку особистості, ознака її емоційної та соціальної зрілості.

У процесі емпіричного дослідження була проведена діагностика рівня емпатії, толерантності за допомогою методик на визначення ціннісних орієнтацій «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, на визначення цінностей «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.; для діагностики рівня толерантності Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова, на визначення рівня розвитку емпатії «Діагностика рівня

емпатії» В. Бойко, за допомогою яких ми змогли вивчити зазначені вище особливості людини та їх взаємозв'язок.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що дуже низький рівень емпатії мають 12.5 % респондентів. Це говорить про те, що їм важко співчувати іншим, виражати свої почуття. Такі студенти відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів і вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато більш продуктивні при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. 10 % студентів мають занижений рівень емпатії, який також проявляється у труднощах в розумінні інших, труднощах з проявами чуйності.

У 47.5 % середній рівень розвитку емпатії, що говорить про наявність емпатійних рис у людей. В міжособистісних відносинах вони більш схильні судити про інших по вчинках, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не беруться прогнозувати розвиток відносин між людьми. Та 30 % відсотків учасників дослідження мають дуже високий рівень розвитку емпатії, який характеризується вмінням бути чуйними, розуміти почуття та емоції інших та свої. Зазвичай люди з високим рівнем розвитку емпатії дуже толерантно ставляться до оточуючих.

За результатами методик було визначено, що у студентів з високим рівнем толерантності високий рівень розвитку емпатії, тобто терпимість як цінність має значний вплив на прояви емпатії серед студентської молоді. Таким людям дуже важливо бути обережними з власними почуттями та почуттями оточуючих, такі люди гарні співрозмовники, які завжди готові допомогти морально та підтримати. Для респондентів з низьким рівнем толерантності характерний дуже низький та занижений рівень розвитку емпатії, що свідчить про труднощі у проявах емоції і терпимості. Такі студенти відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів і вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато більш

продуктивні при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. Молодь з середнім рівнем толерантності має середній рівень розвитку емпатії. Результати статистичного аналізу за даними показниками, підтвердили їх достатню достовірність і статистичну значущість.

У результаті математично-статистичної обробки отриманих даних було визначено, що існує зв'язок між емпатією і ціннісними орієнтаціями студентів, а саме: серед термінальних цінностей є кореляційні зв'язки на рівні тенденції ( $p < 0,05$ ) між шкалами: «любов» і «життєвою мудрість», «здоров'я» і «цікава робота», «продуктивне життя» і рівень розвитку емпатії, «наявність гарних і вірних друзів» і «матеріально забезпечене життя», «суспільне визнання» і «матеріально забезпечене життя».

Також було досліджено інструментальні цінності і встановлено кореляційні зв'язки на рівні  $p < 0,01$  між показниками: «розваги» і «розвиток», «розваги» і «воля», «воля» і «щастя інших». Також є кореляційні зв'язки на рівні тенденції  $p < 0,05$  між показниками: «творчість» і «упевненість в собі», «життєрадісність» і «високі запити».

Також встановлено, кореляційний зв'язок на рівні тенденції ( $p < 0,05$ ) між рівнем розвитку толерантності та з цінністю «стимуляція», між рівнем розвитку толерантності та з цінністю «гедонізм», між шкалами: «конформізм» і «універсалізм», «самостійність» і «доброта», Між шкалами «влада» і «досягнення» є зв'язок на рівні тенденції ( $p < 0,01$ ). Було встановлено, що існує кореляційний зв'язок ( $p < 0,01$ ) між рівнем толерантності і рівнем емпатії.

Згідно з отриманими результатами можна дійти до висновку, що рівень прояви емпатії мають сильний зв'язок з ціннісними орієнтаціями, особливо з толерантністю як однією з цінностей студентів.

Згідно з результатами дослідження нами було надано рекомендації юнакам стосовно розвитку емпатійних якостей, а також розроблено тренінгову програму, спрямовану на ознайомлення юнаків з складовими емпатії та розвиток даних якостей. Складена нами програма розрахована на один день тривалістю 3 години,



щоб кожна складова емпатії була задіяна та розвинута внаслідок активної групової роботи.

Таким чином ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута, а його завдання виконаними, проте хочемо додати, що дане дослідження не висвітлює всі аспекти даної проблеми. Подальші перспективи дослідження ми вбачаємо у проведенні емпіричних досліджень з великими вибірками (>100 респондентів).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Москва: Академический проект, 2005. 267с.
2. Айзенк Г.Ю. Структура особистості. СПб.: Ювента; М.: КСП, 1999
3. Архангельський Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. - Москва: Знание, 1978. С.26-32
4. Бандурка А. Толерантність чи терпимість. Українська правда. 2012. 3 берез. URL: <http://www.pravda.com.ua/columns/2012/03/3/6959888>.
5. Бондаренко І.В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація. 2007.
6. Ванершот Г. Емпатія як сукупність мікропроцесов// К. Роджерс і його послідовники: психотерапія на порозі ХХІ століття (під ред. Д. Брезіера). М., "Когито-центр", 2005. Р.
7. Віліжінський В. М. Емпатія та толерантність як причинно-мотиваційні складові становлення українського патерналізму. Ефективність державного управління. 2013. Вип. 37. С. 337-346. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu\\_2013\\_37\\_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2013_37_47).
8. Гіппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруентності емпатії. Вопросы психологии. 1993. № 4. С. 61-68.
9. Гнезділов Д. Ю. Особливості внутрішньої структури емпатії. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 22-26
10. Губа Н.І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери у сучасній студентській молоді. // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун. ім. Лесі Українки. Випуск 13. 2009. С.93-100.
11. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310с.
12. Емельянов Ю.Н. Активное социальнопсихологическое обучение. Санкт-Петербург.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1985.

13. Емельянов Е. Н.. Эмпатия. Эстетика. М.: Политиздат, 1989. С. 413-413
14. Емпатія: електронна бібліотека URL: <https://iphlib.ru/library/collection/newphilenc/document/HASH01a2df72bf712cfac7be65a2>
15. Журавльова Л. П. Психологічні особливості часової перспективи сучасного юнацтва в процесі особистісного самовизначення. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. Вип. 20. С. 112 – 120.
16. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
17. Журавльова Л. П. Емпатія та особистісне зростання в акмеогенезі. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 134-141. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2014\\_5\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_26)
18. Зинченко Е.В., Юсупов И.М. Эмпатия // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ.ред. А.А. Бодалева. Москва: Изд-во «Когито-Центр», 2011. С. 150-151.
19. Иванова Л.С. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів педагогічних вузів. // Практична психологія та соціальна робота 2007. №4 С. 16-19.
20. Иванчук А.П. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді (на прикладі крос-культурного дослідження) URL: <https://www.psyh.kiev.ua>
21. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с
22. Конюхова Т.В., Социально-психологическая характеристика эмпатии студентов в образовательном пространстве ВУЗа // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 11-4. С. 568-572;
23. Кузнецова І.В. Етапи формування емпатійної культури студентів. Педагогіка та психологія: Зб. наук. пр. Вип. 21. Харків : ХДПУ, 2002. С. 125-129.
24. Лешин, В.В. Профессиональная направленность и проблема развития личности студентов. Вопросы психологии. № 8. 2006. С. 100-111.
25. Личность и эмоциональная сфера студентов в контексте подготовки специалистов для работы с детьми в юридически значимых ситуациях (Часть 1) -

Психология и право. 2016. Том. 6, № 1 URL: [https://psyjournals.ru/psyandlaw/2016/n1/80670\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/psyandlaw/2016/n1/80670_full.shtml)

26. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 2936.

27. Манойлова М.Е. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта. URL: <http://my-training.ru/?p=3531>.

28. Методика розвитку емоційного інтелекту та емпатії: стаття. URL: <https://www.empatia.pro/metody-rozvytku-ei-ta-empatiyi/>

29. Носкова Н.В. Лонгитюдне дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання// Психологія навчання. 2009. .

30. Рибалко В. В. Психологія особистісно-орієнтованої професійної підготовки молоді. Науково-методичний посібник./ Київ Тернопіль: Підручники і посібники, 2002. 388с.

31. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985, Вип. 48. С. 155-158. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_985\\_48\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_40)

32. Терещенко М. Ціннісні орієнтації як аспект картини світу людини. //Практична психологія та соціальна робота. 2009. №1 С. 73-76.

33. Феномен емпатії у спілкуванні URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/10108/>

34. Шайгоротський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. Соціальна психологія 2009. №4 С. 65-72.

35. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. Науковий вісник Мукачівського державного університету. – Серія «Педагогіка та психологія». 2015. Випуск 2 (2). С.177-180.

36. Carr, L, Iacoboni, M, Dubeau, M, Mazziotta, JC, Lenzi, GL. Neural mechanisms of empathy in humans: a relay from neural systems for imitation to limbic areas. Proc Natl Acad Sci U S A. 2003;100:5497–502.

37. Decety, J, Jackson, PL. The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev.* 2004;3:71–100.
38. Nunes, P, Williams, S, Stevenson, K. A study of empathy decline in students from five health disciplines during their first year of training. *Int J Med Educ.* 2011;2: 12–7.

**Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича**

Методика "Ціннісні орієнтації" розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

**Методика**

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

**Інструкція до тесту**

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

**Тестовий матеріал**

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);

4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаюваннях своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

## Методика Ш. Шварца (Ціннісний опитувальник (ЦО) Шварца. / Тест цінності Шварца):

**Опис методики Шварца.** Опитувальник Шварца складається з двох частин.

Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що впливають на особистість. *список цінностей* складається з двох частин: іменників і прикметників, що включають 57 цінностей. Випробуваний оцінює кожен із запропонованих цінностей за шкалою від 7 до -1 балів.

Друга частина опитувальника Шварца є \u200b\u200bпрофіль особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів.

### Перша частина опитувальника

#### **Інструкція:**

Запитайте себе: "Які цінності важливі для мене як керівні принципи в Моєму житті? Які цінності менш важливі для мене?" Ваше завдання: оцінити, наскільки важлива для Вас кожна цінність як керівний принцип у Вашому житті.

*Шкала для оцінки:*

- 7 - винятково важлива як керівний принцип у Вашому житті цінність (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);
- 6 - дуже важлива;
- 5 - досить важлива;
- 4 - важлива;
- 3 - не дуже важлива;
- 2 - мало важлива;
- 1 - не важлива;
- 0 - абсолютно байдужа;
- 1 - це протилежно принципам, яким Ви прямуєте.

До того, як Ви почнете, прочитайте список з 30 цінностей і виберіть одну, яка найбільш важлива для Вас, і оцініть її важливість "7". Далі, виберіть цінність найменш важливу для Вас і оцініть її -1, 0 або 1, відповідно до її важливості. Потім оцініть залишилися цінності (від -1 до 7).

### Тестовий матеріал - Список цінностей I:

- 1 РІВНІСТЬ (рівні можливості для всіх)
- 2 ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ (бути в мирі з самим собою)
- 3 СОЦІАЛЬНА СИЛА (контроль над іншими, домінантність)
- 4 ЗАДОВОЛЕННЯ (задоволення бажань)
- 5 СВОБОДА (свобода думок і дій)
- 6 ДУХОВНА ЖИТТЯ (акцент на духовних, а не матеріальних питаннях)
- 7 ПОЧУТТЯ ПРИЛАДДЯ (відчуття, що інші піклуються про мене)
- 8 СОЦІАЛЬНИЙ ПОРЯДОК (стабільність суспільства)
- 9 ЖИТТЯ, ПОВНА ВРАЖЕНЬ (прагнення до новизни)
- 10 СЕНС ЖИТТЯ (цілі в житті)
- 11 ВЕЖЛИВОСТЬ (люб'язність, хороші манери)
- 12 БАГАТСТВО (матеріальна власність, гроші)
- 13 НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА (захищеність своєї нації від ворогів)
- 14 Самоповага (віра у власну цінність)
- 15 ПОВАГА ДУМКИ ІНШИХ (врахування інтересів інших людей, уникнення конфронтації)
- 16 КРЕАТИВНІСТЬ (унікальність, багата уява)
- 17 МИР У ВСЬОМУ СВІТІ (свобода від війни і конфліктів)
- 18 ПОВАГА ТРАДИЦІЙ (збереження визнаних традицій, звичаїв)
- 19 зрілого ЛЮБОВ (глибока емоційна і духовна близькість)
- 20 самодисципліни (самообмеження, стійкість до спокус)
- 21 ПРАВО НА відокремлений (право наявне простір)



- 22 БЕЗПЕКА СІМ'Ї (безпека для близьких)
  - 23 СОЦІАЛЬНЕ ВИЗНАННЯ (схвалення, повагу інших)
  - 24 ЄДНІСТЬ З ПРИРОДОЮ (злиття з природою)
  - 25 мінливого життя (життя, наповнене проблемами, новизною і змінами)
  - 26 МУДРІСТЬ (зріле розуміння світу)
  - 28 ІСТИННА ДРУЖБА (близькі друзі)
  - 29 МИР КРАСИ (краса природи і мистецтва)
  - 30 СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ (виправлення несправедливості, турбота про слабких)
- Тепер оцініть, наскільки важлива кожна з наступних цінностей для Вас, як *керівний принцип Вашого життя*. Ці цінності виражені в способах дії, які можуть бути більш-менш важливими для Вас. Спробуйте розрізнити цінності, наскільки це можливо, використовуючи всі номери. Для початку прочитайте цінності в списку 2, виберіть те, що для Вас найбільш важливо, оцініть на шкалі (відмітка 7). Потім виберіть цінність, яка суперечить вашим принципам (відмітка - 1). Якщо такої цінності немає, виберіть цінність найменш важливу для Вас і оцініть її відмітками 0 або 1, відповідно до її значимості. Потім оцініть інші цінності.

**Список цінностей II:**

- 31 САМОСТІЙНИЙ (хто ж має надію на себе, самодостатній)
- 32 стримати (уникає крайностей в почуттях і діях)
- 33 ВІРНИЙ (відданий друзям, групі)
- 34 цілеспрямованості (працьовитий, натхненний)
- 35 ВІДКРИТИЙ до чужих думок (терпимий до різних ідей і вірувань)
- 36 СКРОМНИЙ (простий, що не прагне привернути до себе увагу)
- 37 СМІЛИВИЙ (який шукає пригод, ризик)
- 38 Захищати довкілля (зберігає природу)
- 39 впливових (має вплив на людей і події)
- 40 Шановні батьки І СТАРШИХ (виявляє повагу)
- 41 обирати власні ЦІЛІ (відбирає власні наміри)
- 42 ЗДОРОВИЙ (не боляче фізично або душевно)
- 43 ЗДАТНИЙ (компетентний, здатний ефективно діяти)
- 44 приймайте життя (який підпорядковується життєвим обставинам)
- 45 ЧЕСНИЙ (відвертий, щирий)
- 46 зберігає свій ІМІДЖ (захист власного «обличчя»)
- 47 слухняно (виконавчий, який підпорядковується правилам)
- 48 РОЗУМНИЙ (логічний, мислячий)
- 49 КОРИСНИЙ (який працює на благо інших)
- 50 насолоджується життям (насолота їжею, близькістю, розвагами та ін.)
- 51 благочестивих (дотримується релігійної віри і переконань)
- 52 ВІДПОВІДАЛЬНИЙ (надійний, яке заслуговує на довіру)
- 53 допитливість (цікавиться всім, допитливий)
- 54 схильні прощати (прагне прощати іншого)
- 55 УСПІШНИЙ (що досягає мети)
- 56 охайність (охайний, акуратний)
- 57 потурання своїм бажанням (займається тим, що приносить задоволення)

**Друга частина опитувальника**

**Інструкція:**

Нижче наведені описи деяких людей. Будь ласка, прочитайте кожне опис і подумайте, наскільки кожна людина схожий або не схожий на Вас. Поставте хрестик в одній з клітинок праворуч, яка покаже, наскільки описуваний людина схожа на Вас.

**профіль особистості**

	схожий	ий	на	якій	мірі	и	схожий	е	схожий	м	не
--	--------	----	----	------	------	---	--------	---	--------	---	----

	на мене	мене	схожий на мене	на мене	на мене	схожий на мене
думувати щось нове і бути винахідливим важливо для нього. Він любить чинити по-своєму, на свій лад.						
Для нього важливо бути багатим. Він хоче, щоб у нього було багато грошей і дорогих речей.						
Він вважає, що важливо, щоб з кожною людиною в світі зверталися однаково. Він вірить, що у всіх повинні бути рівні можливості в житті.						
Для нього дуже важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювалися тим, що він робить.						
Для нього важливо жити в безпечному оточенні. Він уникає всього, що може загрожувати його безпеці.						
Він вважає, що важливо робити багато різних справ в житті. Він завжди прагне до новизни.						
Він вірить, що люди повинні робити те, що їм кажуть. Він вважає, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть коли ніхто не бачить.						
Для нього важливо вислухати думку людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він не згоден з ними, він все одно хоче їх зрозуміти.						
Він вважає, що важливо не просити більшого, ніж						

маєш. Він вірить, що люди повинні задовольнятися тим, що у них є.						
Він завжди шукає привід для розваги. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення.						
Для нього важливо самому вирішувати, що робити. Йому подобається бути вільним у плануванні та виборі своєї діяльності.						
Для нього дуже важливо допомагати оточуючим. Він хоче піклуватися про їх благополуччя.						
Для нього дуже важливо досягти успіху в житті. Йому подобається справляти враження на інших людей.						
Для нього дуже важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути готова до захисту від зовнішньої і внутрішньої загрози.						
Він любить ризикувати. Він завжди шукає пригод.						
Для нього важливо завжди поводитися належним чином. Він хоче уникати дій, які люди вважали б невірними.						
Для нього важливо бути головним і вказувати іншим, що робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він говорить.						
Для нього важливо бути відданим своїм друзям. Він хоче присвятити себе						

своїм близьким.						
Він щиро вірить, що люди повинні дбати про природу. Піклуватися про навколишнє середовище важливо для нього.						
Для нього релігійним важливо для нього. Він дуже старається наслідувати свої релігійні переконання.						
Для нього важливо, щоб речі були у порядку і в чистоті. Йому дійсно не подобається безлад.						
Він вважає, що важливо цікавитися багатьом. Йому подобається бути допитливим і намагатися зрозуміти різні речі.						
Він вважає, що всі народи світу повинні жити в гармонії. Сприяти встановленню миру між усіма групами людей на землі важливо для нього.						
Він думає, що важливо бути честолюбним. Йому хочеться показати наскільки він здатний.						
Він думає, що краще за все робити згідно з усталеними традиціями. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, які він засвоїв.						
Для нього важливо отримувати задоволення від життя. Йому подобається «балувати» себе.						
Для нього важливо бути чуйним до потреб інших людей. Він намагається						

підтримувати тих, кого знає.						
Він вважає, що завжди повинен проявляти повагу до своїх батьків і людям старшого віку. Для нього важливо бути слухняним.						
Він хоче, щоб з усіма надходили справедливо, навіть з людьми, яких він не знає. Для нього важливо захищати слабких.						
Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було сповнене яскравих вражень.						
Він дуже старається не захворіти. Збереження здоров'я дуже важливо для нього.						
Прогнозування вперед у житті важливо для нього. Він прагнути робити все краще, ніж інші.						
Для нього важливо прощати людей, які образили його. Він намагається бачити хороше в них і не ображатися.						
Для нього важливо бути незалежним. Йому подобається покладатися на себе.						
Мати стабільний уряд важливо для нього. Він турбується про збереження громадського порядку.						
Для нього дуже важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати і не турбувати						

інших.						
Він по-справжньому хоче насолоджуватися життям. Добре проводити час дуже важливо для нього.						
Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу.						
Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Йому подобається бути лідером.						
Для нього важливо пристосовуватися до природи, бути частиною її. Він вірить, що люди не повинні змінювати природу.						

**Експерс-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.У.Солдатова, О.А.Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А.Шайгерова)**

**бланк методики**

<b>затвердження</b>	<i>Абсолютно згоден</i>	<i>не згоден</i>	<i>Скоріше згоден</i>	<i>швидше згоден</i>	<i>згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>
У засобах масової інформації може бути представлено будь-яка думка						
У змішаних шлюбах зазвичай більше проблем, ніж в шлюбах між людьми однієї національності						
Якщо один зрадив, треба помститися йому						
До кавказців стануть ставитися краще, якщо вони змінять свою поведінку						
У суперечці може бути правильною лише одна точка зору						
Жебрак и і бродяги самі винні в своїх проблемах						

З неохайними людьми неприємно спілкуватися						
Навіть якщо у мене є своя думка, я готовий вислухати і інші точки зору						
Всіх психічно хворих людей необхідно ізолювати від суспільства						
Я готовий прийняти в якості члена своєї сім'ї людини будь-якої національності						
Біженця м треба допомагати не більше, ніж усім іншим, так як у місцевих проблем не менше						
Якщо хтось чинить зі мною грубо, я відповідаю тим же						
Я хочу, щоб серед моїх друзів були люди різних національност ей						
Для наведення						



порядку в країні необхідна "сильна рука"						
Приїжджі повинні мати ті ж права, що і місцеві жителі						
Людина, яка думає не так, як я, викликає у мене роздратування						
До деяких націй і народів важко добре ставитися						
Безлад мене дуже дратує						
Будь-які релігійні течії мають право на існування						
Я можу уявити чорношкірого людини своїм близьким другом						
Я хотів би стати більш терпимою людиною по відношенню до інших						

## Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. В. Бойко)

Інструкція. Якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні - знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати особи і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчувати його поведінку і стану.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неувважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти його, «розклавши по полицях».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого-небудь з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

## Сирі бали за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

№ респондента	Термінальні цінності																		рівень
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1.	2	1	6	8	3	1	1	4	7	1	1	1	5	1	1	1	9	1	
2.	3	4	1	1	7	5	1	8	1	1	2	1	6	9	1	1	1	1	
3.	7	1	1	2	3	1	9	1	4	6	1	5	1	8	1	1	1	1	
4.	1	1	5	3	1	1	8	1	1	6	9	7	1	2	1	1	4	1	
5.	1	6	1	2	1	7	1	1	3	4	9	1	1	5	1	1	1	8	
6.	4	8	1	1	1	1	1	2	3	1	6	9	1	5	7	1	1	1	
7.	8	2	1	1	1	4	5	1	1	1	2	6	1	3	1	1	1	7	
8.	3	6	1	1	9	2	1	1	1	4	1	5	7	1	1	1	8	1	
9.	1	1	4	5	1	1	1	9	7	1	1	2	3	1	1	6	1	8	
10.	2	3	8	4	1	1	1	1	1	7	9	1	1	5	1	1	6	1	
11.	9	7	1	3	1	1	5	8	4	1	1	1	1	6	1	1	1	2	
12.	1	9	8	1	2	1	6	1	1	3	5	4	1	1	7	1	1	1	
13.	1	7	2	1	1	3	5	1	1	1	1	9	1	8	1	1	4	6	
14.	7	1	1	1	1	4	8	1	1	1	2	1	3	9	1	6	5	1	
15.	1	4	3	1	1	7	9	1	8	1	5	1	2	1	1	1	6	1	
16.	1	5	1	1	7	2	9	1	1	1	1	1	4	1	3	8	1	6	
17.	9	5	1	1	1	7	1	1	1	8	1	1	2	3	1	4	6	1	
18.	1	8	1	1	1	3	4	1	1	9	2	5	1	1	1	6	7	1	
19.	1	1	1	1	7	4	1	9	2	1	1	1	3	5	1	1	6	8	
20.	5	1	3	1	1	7	8	1	1	1	4	1	1	2	1	6	1	9	
21.	7	2	1	1	1	5	1	8	9	6	1	1	1	3	1	1	1	4	
22.	1	7	8	9	1	1	1	3	1	6	2	1	5	4	1	1	1	1	
23.	1	1	1	2	6	1	1	1	5	7	1	9	3	1	4	1	1	8	

	3		7			8	6	5			0			4		1	2		
24.	1	5	3	1	1	9	1	2	4	1	1	7	1	8	1	1	6	1	
			5	6			8			0	2		1		4	3		7	
25.	3	8	1	1	1	7	1	1	2	5	1	1	4	1	1	6	1	9	
			4	6			0	7			2	3		1	8		5		
26.	5	2	6	1	1	1	8	1	9	1	1	1	7	1	1	1	3	4	
				3	4	7		0		1	8			2	6	5			
27.	1	3	7	1	1	1	1	1	6	4	9	1	1	5	1	2	8	1	
	4			1	8	7		2				6	3		5			0	
28.	5	1	1	1	3	1	6	2	1	9	1	1	4	8	7	1	1	1	
			4	5		8			1		3	6			2	7		0	
29.	1	7	1	8	1	2	1	9	1	5	1	3	6	1	1	1	4	1	
	7		3		1		2		0					5	6	4		8	
30.	3	1	4	1	1	5	8	1	1	2	6	1	9	1	1	1	7	1	
		1		7	3			0	2			4		8	5			6	
31.	9	2	1	6	1	8	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	5	7	
			8	5		7			0	3	4		1	2	6				
32.	1	6	7	1	4	1	9	1	1	5	8	1	1	1	1	2	1	3	
	1					3		6	7			0	2	8	5		4		
33.	1	4	1	5	7	2	1	1	8	1	1	1	6	3	1	9	1	1	
			3				1	8		0	7	2		6		4		5	
34.	1	1	4	8	1	1	1	2	7	5	1	1	6	1	3	1	1	9	
	1			8	6	5				0	2		3		4	7			
35.	7	8	2	1	1	1	3	6	5	1	1	9	1	4	1	1	1	1	
				4	7					6	8		0	2	5	3		1	
36.	1	5	8	1	1	1	1	2	3	7	1	1	4	1	6	1	1	8	
	1			6	7	4					3	2		8	0	5			
37.	8	3	1	9	1	1	5	6	1	7	1	1	2	1	1	1	1	4	
				8	6				7	5	3			0	4	1	2		
38.	1	1	5	1	4	8	1	3	1	1	7	2	1	9	1	6	1	1	
	3			8			1		4	6			2	5		7		0	
39.	1	6	2	1	1	1	1	4	7	9	1	1	1	1	1	3	1	5	
	7			6	1	2	0				3	5		4	7		8		
40.	2	6	3	7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	9	1	1	8	
				8	7			2	5		6	4	3		1	0			

1. Активне діяльне життя. 2. Життєва мудрість. 3. Здоров'я. 4. Цікава робота. 5. Краса природи й мистецтва. 6.Любов. 7. Матеріально забезпечене життя. 8. Наявність гарних і вірних друзів. 9. Суспільне визнання. 10. Пізнання. 11. Продуктивне життя. 12. Розвиток. 13. Розваги. 14. Воля. 15. Щасливе сімейне життя. 16. Щастя інших. 17. Творчість. 18. Упевненість у собі.

**1** 8.125 **2.** 4.9 **3.** 9.025 **4.** 10.63 **5.** 11.225 **6.** 9.55 **7.** 8.675 **8.** 9.1 **9.**8.95 **10.** 8.625 **11.** 10.1 **12.** 10.625 **13.** 8.725 **14.** 9.2 **15.** 12.075 **16.** 10.225 **17.** 10.825 **18.** 10.425

№ респондента	Інструментальні цінності																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	рівень
1.	7	8	15	4	17	10	13	3	18	5	6	16	14	12	9	11	1	1	
2.	6	18	17	9	4	14	11	2	1	8	5	3	16	11	12	13	15	7	
3.	15	7	8	5	10	9	14	11	12	11	13	8	4	1	2	17	6	16	
4.	14	9	3	11	11	18	7	15	2	8	10	17	10	6	5	13	4	8	
5.	3	2	18	8	16	13	11	5	4	9	10	9	7	14	15	6	11	17	
6.	15	4	5	3	18	1	9	4	6	16	18	7	17	13	12	10	11	2	
7.	5	17	6	8	15	3	11	10	11	12	13	17	9	4	16	2	14		
8.	13	3	1	15	14	5	9	2	18	17	7	6	16	12	11	4	10	13	
9.	14	6	18	3	8	16	7	13	4	9	15	2	10	12	5	11	11	17	
10.	2	6	1	7	18	10	3	17	11	14	12	8	4	16	13	5	15	9	
11.	1	2	11	3	14	5	13	11	17	9	7	4	10	12	16	15	6	8	
12.	12	7	10	5	17	11	11	8	3	16	15	7	6	13	2	18	9	14	
13.	1	8	2	11	4	18	12	16	9	10	17	5	3	5	14	6	13	7	
14.	17	18	7	9	2	13	11	11	5	6	3	12	4	14	15	10	16	8	
15.	3	16	5	4	2	12	17	7	10	6	14	8	1	11	15	18	9	13	
16.	9	12	3	18	14	13	11	4	10	16	11	2	7	6	8	5	15	17	
17.	11	5	6	18	7	8	17	9	12	3	10	4	14	15	11	13	11	2	
18.	8	1	17	11	11	2	6	16	3	5	18	7	10	4	13	9	12	14	
19.	5	3	1	14	13	11	2	15	10	11	8	12	9	6	18	17	7	4	
20.	2	16	12	5	18	14	11	6	17	11	10	3	9	13	11	4	15	7	
21.	5	1	2	18	11	16	14	8	9	4	11	3	13	15	10	6	17	7	
22.	16	1	9	12	6	2	3	10	7	11	18	8	13	4	5	15	4	17	
23.	4	16	3	18	13	5	15	17	7	8	10	11	11	12	9	2	14	6	
24.	15	5	12	3	11	17	16	4	8	14	6	10	2	9	18	11	7	13	

25.	1 2	1 3	7	2	1 6	1 1	6 0	1 4	1 1	1 4	8	9	1 7	1 5	5	3	1 8		
26.	3	6	9	7	1 6	1	1 3	1 8	1 1	1 7	8	2	1 2	4	5	1 0	1 5	1 4	
27.	2	1 8	1 5	6	1 2	1	8	3	1 3	5	4	1 0	7	1 4	1 6	9	1 7	1 1	
28.	1 7	3	1	1 5	6	7	1 3	2	1 2	1 0	1 8	8	1 6	1 4	1 4	9	4	5	
29.	1 4	7	1 2	1	1 6	1 5	3	1 8	9	4	1 3	5	1 0	2	6	1 1	1 7	8	
30.	4	5	1 6	1 0	3	1	1 7	8	6	1 8	1 2	1 5	9	7	1 4	1 1	1 1	2	
31.	1	1 7	1 4	1 1	5	1 5	3	9	6	1 3	1 0	2	8	4	1 8	1 2	1 6	7	
32.	1 7	1 3	1 8	4	1	3	6	1 5	8	9	1 4	2	5	1 6	1 0	7	1 1	1 2	
33.	8	5	1 2	1 5	1 0	1 3	2	1 1	1 8	9	4	7	1 4	1 6	3	6	1 7		
34.	3	2	1 3	6	1 8	5	4	8	1 6	7	9	1 0	1	1 5	1 2	1 7	1 4		
35.	1 6	1 3	6	4	1 5	1 7	1 1	2	1	1 2	5	9	1 8	3	8	1 4	1 0	7	
36.	2	1 8	4	1 6	1 0	1 2	6	3	9	1 1	1 5	1 3	7	1 4	1 7	1 8	5		
37.	7	1 5	8	1 7	1	1 3	6	4	1 8	3	1 1	1 6	1 0	5	1 4	9	1 2	2	
38.	8	1	1 6	2	1 3	1 4	6	4	9	1 2	7	3	1 8	1 5	1 1	1 0	5	1 7	
39.	1 6	4	5	1 8	1 7	6	1 2	3	1 0	1 5	1 1	1 3	1	7	1 4	8	9	2	
40.	1 7	4	2	3	1 4	8	1	6	5	1 2	1 8	9	7	1 0	1 5	1 6	1 1	1 3	

1. Акуратність. 2. Вихованість. 3. Високі запити. 4. Життєрадісність. 5. Ретельність. 6. Незалежність. 7. Непримиренність до недоліків у собі й інших. 8. Освіченість. 9. Відповідальність. 10. Раціоналізм. 11. Самоконтроль. 12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів. 13. Тверда воля. 14. Терпимість. 15. Широта поглядів. 16. Чесність. 17. Ефективність у справах. 18. Чуйність.

**1. 8.535 2. 8.375 3. 8.75 4. 8.75 5. 10.525 6. 10.71 7. 9.435 8. 8.75 9. 8.95 10. 9.85 11. 11.125 12. 7.5 13. 8.55 14. 9.735 15. 11.61 16. 9.9 17. 10.075 18. 9.875**

**Сирі бали за методикою «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца**

№ респондента	Методика Шварца									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	4	5	8	2	7	1	9	3	10	6
2.	5	1	8	4	6	7	10	1	9	3
3.	10	4	3	7	9	1	8	6	2	5
4.	1	5	3	10	8	9	7	4	2	6
5.	2	6	9	4	8	10	1	3	7	5
6.	7	3	4	10	2	8	1	5	6	9
7.	5	8	10	1	6	3	1	4	9	2
8.	7	2	1	5	6	9	10	1	3	4
9.	3	5	8	9	1	10	6	7	4	2
10.	6	8	9	2	3	10	7	4	5	1
11.	5	3	2	7	4	1	9	10	6	8
12.	1	6	4	8	10	1	9	3	5	7
13.	5	2	4	8	7	10	1	3	9	6
14.	2	9	7	10	3	1	4	5	6	8
15.	6	9	5	2	1	10	3	7	8	4
16.	4	5	9	10	1	3	8	6	2	7
17.	1	5	2	9	8	3	10	1	4	7
18.	9	10	2	3	7	5	4	6	8	1
19.	5	4	9	1	2	8	3	7	10	6
20.	6	4	7	8	10	1	5	3	9	1
21.	3	4	5	6	9	8	1	10	7	2
22.	2	9	4	3	6	8	7	10	1	5
23.	7	1	8	6	5	3	2	9	4	10
24.	1	9	3	10	5	2	7	4	8	6
25.	5	2	7	4	8	10	1	6	3	9
26.	4	10	8	9	7	1	2	5	6	3
27.	8	6	3	5	7	10	4	9	1	2
28.	5	1	9	6	2	3	10	1	4	7
29.	10	8	1	5	3	4	7	9	2	6
30.	10	6	1	2	8	9	5	3	7	4
31.	8	3	10	1	1	5	6	4	7	9
32.	4	2	5	10	8	1	6	9	7	3
33.	1	3	7	4	8	6	10	1	2	9
34.	2	8	9	4	3	1	6	7	10	5
35.	9	3	2	8	6	4	10	1	7	5

36.	5	2	6	4	3	9	7	1	8	1 0	
37.	1	6	8	10	9	3	4	2	5	7	
38.	3	10	1	7	6	2	8	4	9	5	
39.	1	6	2	8	1 0	7	5	4	9	3	
40.	10	8	1	5	7	6	2	9	3	4	

1. Конформізм. 2. Традиції. 3. Доброта. 4. Універсалізм. 5. Самостійність. 6. Стимуляція. 7. Гедонізм. 8. Досягнення. 9. Влада. 10. Безпека.

**1.** 4.825 **2.** 5.275 **3.** 5.4 **4.** 6.05 **5.** 5.6 **6.** 5.6 **7.** 5.475 **8.** 5.9 **9.** 5.725 **10.** 5.15



**Сирі бали за методиками «експрес-опитувальник індекс толерантності» Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова і за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойко**

№ респондента	Рівень розвитку толерантності	Рівень розвитку емпатії
1.	77	25
2.	80	23
3.	98	31
4.	62	18
5.	73	21
6.	101	22
7.	93	31
8.	67	13
9.	62	27
10.	102	33
11.	74	22
12.	84	24
13.	63	28
14.	95	31
15.	64	30
16.	50	11
17.	82	30
18.	74	22
19.	65	23
20.	78	30
21.	47	22
22.	66	18
23.	101	22
24.	118	27
25.	69	25
26.	74	22
27.	78	13
28.	84	31
29.	94	31
30.	68	30
31.	70	22
32.	107	30
33.	69	12
34.	42	9
35.	68	23
36.	84	22
37.	115	30
38.	92	25
39.	77	29
40.	61	16

## Кореляції

ро Спирмена		активн е діяльне життя	життєва мудріст ь	здоров" я	цікава робота	краса природи і мистецтва	любов	емпатія	толера нтрість
активне діяльне життя	Коефіцієнт корреляції	1,000	-,101	-,146	-,084	,165	,204	,187	,298
	Знч. (2-сторон)	.	,534	,370	,608	,308	,207	,248	,062
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
життєва мудрість	Коефіцієнт корреляції	-,101	1,000	-,234	,196	,182	-,314*	,059	,032
	Знч. (2-сторон)	,534	.	,146	,225	,260	,049	,720	,846
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
здоров"я	Коефіцієнт корреляції	-,146	-,234	1,000	-,237	-,252	-,319*	-,127	-,213
	Знч. (2-сторон)	,370	,146	.	,140	,117	,045	,434	,186
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
цікава робота	Коефіцієнт корреляції	-,084	,196	-,237	1,000	-,154	-,387*	,069	,144
	Знч. (2-сторон)	,608	,225	,140	.	,341	,014	,674	,375
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
краса природи і мистецтва	Коефіцієнт корреляції	,165	,182	-,252	-,154	1,000	,254	-,268	-,273
	Знч. (2-сторон)	,308	,260	,117	,341	.	,114	,095	,088
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
любов	Коефіцієнт корреляції	,204	-,314*	-,319*	-,387*	,254	1,000	,069	,082
	Знч. (2-сторон)	,207	,049	,045	,014	,114	.	,672	,615
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
емпатія	Коефіцієнт корреляції	,187	,059	-,127	,069	-,268	,069	1,000	,555**
	Знч. (2-сторон)	,248	,720	,434	,674	,095	,672	.	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40

толерантність	Коефіцієнт кореляції	,298	,032	-,213	,144	-,273	,082	,555**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,062	,846	,186	,375	,088	,615	,000	.
	N	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

\*\* . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

### Корреляції

		емпатія	толерантність	матеріально забезпечене життя	наявність гарних і вирних друзів	суспільне визнання	пізнання	продуктивне життя
ро Спир мена	емпатія	1,000	,555**	-,135	-,019	,148	,037	-,367*
	Знч. (2-сторон)	.	,000	,406	,907	,363	,820	,020
	N	40	40	40	40	40	40	40
толерантність	Коефіцієнт кореляції	,555**	1,000	,146	-,173	,057	,076	-,215
	Знч. (2-сторон)	,000	.	,368	,286	,726	,643	,182
	N	40	40	40	40	40	40	40
матеріально забезпечене життя	Коефіцієнт кореляції	-,135	,146	1,000	-,365*	-,327*	,179	-,007
	Знч. (2-сторон)	,406	,368	.	,021	,040	,270	,967
	N	40	40	40	40	40	40	40
наявність гарних і вирних друзів	Коефіцієнт кореляції	-,019	-,173	-,365*	1,000	,184	-,447**	-,209
	Знч. (2-сторон)	,907	,286	,021	.	,254	,004	,195
	N	40	40	40	40	40	40	40
суспільне визнання	Коефіцієнт кореляції	,148	,057	-,327*	,184	1,000	-,161	-,210
	Знч. (2-сторон)	,363	,726	,040	,254	.	,322	,194
	N	40	40	40	40	40	40	40
пізнання	Коефіцієнт кореляції	,037	,076	,179	-,447**	-,161	1,000	,071
	Знч. (2-сторон)	,820	,643	,270	,004	,322	.	,664

N		40	40	40	40	40	40	40
продуктивне життя	Коефіцієнт кореляції	-,367*	-,215	-,007	-,209	-,210	,071	1,000
	Знч. (2-сторон)	,020	,182	,967	,195	,194	,664	
N		40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

\* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

### Корреляції

ро Спирмена		емпатія	толерантність	розвиток	розваги	воля	щасливе сімейне життя	щастя інших	творчість	упевненість у собі
емпатія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,555**	-,092	,054	,124	,281	-,078	,268	-,027
	Знч. (2-сторон)		,000	,574	,739	,447	,079	,634	,095	,867
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
толерантність	Коефіцієнт кореляції	,555**	1,000	-,084	-,083	,167	,061	-,093	,297	,002
	Знч. (2-сторон)	,000		,607	,612	,303	,709	,567	,063	,991
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
розвиток	Коефіцієнт кореляції	-,092	-,084	1,000	-,428**	,020	,071	-,098	-,144	,046
	Знч. (2-сторон)	,574	,607		,006	,902	,664	,547	,375	,777
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
розваги	Коефіцієнт кореляції	,054	-,083	-,428**	1,000	-,413**	-,182	,311	,021	,056
	Знч. (2-сторон)	,739	,612	,006		,008	,260	,051	,898	,732
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
воля	Коефіцієнт кореляції	,124	,167	,020	-,413**	1,000	-,223	-,379*	,120	,133
	Знч. (2-сторон)	,447	,303	,902	,008		,166	,016	,459	,415
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
щасливе сімейне	Коефіцієнт кореляції	,281	,061	,071	-,182	-,223	1,000	-,213	-,115	,076

життя	Знч. (2-сторон)	,079	,709	,664	,260	,166		,186	,480	,641
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
щастя інших	Коефіцієнт кореляції	-,078	-,093	-,098	,311	-,379*	-,213	1,000	-,255	,134
	Знч. (2-сторон)	,634	,567	,547	,051	,016	,186		,112	,411
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
творчість	Коефіцієнт кореляції	,268	,297	-,144	,021	,120	-,115	-,255	1,000	-,364*
	Знч. (2-сторон)	,095	,063	,375	,898	,459	,480	,112		,021
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
упевненість у собі	Коефіцієнт кореляції	-,027	,002	,046	,056	,133	,076	,134	-,364*	1,000
	Знч. (2-сторон)	,867	,991	,777	,732	,415	,641	,411	,021	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).\*\*. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

**Кореляції**

ро Спирмена		емпатія	толерантність	акуратність	вихованість	високі запити	життєрадісність	ретьельність
емпатія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,555**	,149	,255	-,018	-,119	-,156
	Знч. (2-сторон)		,000	,359	,112	,911	,465	,338
	N	40	40	40	40	40	40	40
толерантність	Коефіцієнт кореляції	,555**	1,000	,142	,286	,143	-,065	-,192
	Знч. (2-сторон)	,000		,381	,074	,378	,691	,236
	N	40	40	40	40	40	40	40
акуратність	Коефіцієнт кореляції	,149	,142	1,000	-,178	-,091	-,172	-,209
	Знч. (2-сторон)	,359	,381		,271	,578	,288	,195
	N	40	40	40	40	40	40	40
вихованість	Коефіцієнт кореляції	,255	,286	-,178	1,000	,032	-,041	-,155
	Знч. (2-сторон)	,112	,074	,271		,843	,804	,341
	N	40	40	40	40	40	40	40
високі запити	Коефіцієнт кореляції	-,018	,143	-,091	,032	1,000	-,317*	-,074
	Знч. (2-сторон)	,911	,378	,578	,843		,046	,649
	N	40	40	40	40	40	40	40
життєрадісність	Коефіцієнт кореляції	-,119	-,065	-,172	-,041	-,317*	1,000	-,120
	Знч. (2-сторон)	,465	,691	,288	,804	,046		,461
	N	40	40	40	40	40	40	40
ретьельність	Коефіцієнт кореляції	-,156	-,192	-,209	-,155	-,074	-,120	1,000
	Знч. (2-сторон)	,338	,236	,195	,341	,649	,461	
	N	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Кореляція значима на уровне 0.01 (2-стороння).

\* . Кореляція значима на уровне 0.05 (2-стороння).

ро Спирмена		емпатія	толерантність	тверда воля	терпимість	широта поглядів	чесність	ефективність у справах	чуйність
емпатія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,555**	-,105	-,046	-,120	,023	-,079	-,278
	Знч. (2-сторон)	.	,000	,519	,777	,461	,888	,626	,083
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
толерантність	Коефіцієнт кореляції	,555**	1,000	,015	,142	-,113	,053	-,044	-,227
	Знч. (2-сторон)	,000	.	,929	,383	,487	,746	,788	,158
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
тверда воля	Коефіцієнт кореляції	-,105	,015	1,000	,008	-,324*	-,043	-,074	-,260
	Знч. (2-сторон)	,519	,929	.	,961	,042	,793	,652	,106
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
терпимість	Коефіцієнт кореляції	-,046	,142	,008	1,000	,062	-,246	-,181	,152
	Знч. (2-сторон)	,777	,383	,961	.	,706	,127	,263	,350
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
широта поглядів	Коефіцієнт кореляції	-,120	-,113	-,324*	,062	1,000	-,117	,069	-,082
	Знч. (2-сторон)	,461	,487	,042	,706	.	,470	,670	,615
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
чесність	Коефіцієнт кореляції	,023	,053	-,043	-,246	-,117	1,000	-,272	-,022
	Знч. (2-сторон)	,888	,746	,793	,127	,470	.	,090	,893
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
ефективність у справах	Коефіцієнт кореляції	-,079	-,044	-,074	-,181	,069	-,272	1,000	-,195
	Знч. (2-сторон)	,626	,788	,652	,263	,670	,090	.	,228
	N	40	40	40	40	40	40	40	40
чуйність	Коефіцієнт кореляції	-,278	-,227	-,260	,152	-,082	-,022	-,195	1,000
	Знч. (2-сторон)	,083	,158	,106	,350	,615	,893	,228	.
	N	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Корреляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

\* . Корреляція значима на рівне 0.05 (2-стороння).

### Корреляції

ро Спирмена		емпатія	толерантність	конформізм	традиції	доброта	універсалізм	самостійність
емпатія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,555*	,081	,090	,019	,140	,011
	Знч. (2-сторон)	.	,000	,621	,580	,909	,389	,944
	N	40	40	40	40	40	40	40
толерантність	Коефіцієнт кореляції	,555**	1,000	,002	,013	,009	,278	,046
	Знч. (2-сторон)	,000	.	,990	,937	,954	,083	,778
	N	40	40	40	40	40	40	40
конформізм	Коефіцієнт кореляції	,081	,002	1,000	-,179	-,207	-,390*	-,224
	Знч. (2-сторон)	,621	,990	.	,269	,201	,013	,165
	N	40	40	40	40	40	40	40
традиції	Коефіцієнт кореляції	,090	,013	-,179	1,000	-,158	-,014	-,039
	Знч. (2-сторон)	,580	,937	,269	.	,329	,931	,812
	N	40	40	40	40	40	40	40
доброта	Коефіцієнт кореляції	,019	,009	-,207	-,158	1,000	-,168	-,320*
	Знч. (2-сторон)	,909	,954	,201	,329	.	,299	,044
	N	40	40	40	40	40	40	40
універсалізм	Коефіцієнт кореляції	,140	,278	-,390*	-,014	-,168	1,000	,140
	Знч. (2-сторон)	,389	,083	,013	,931	,299	.	,390
	N	40	40	40	40	40	40	40
самостійність	Коефіцієнт кореляції	,011	,046	-,224	-,039	-,320*	,140	1,000
	Знч. (2-сторон)	,944	,778	,165	,812	,044	,390	.
	N	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Корреляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

\* . Корреляція значима на рівне 0.05 (2-стороння).



### Корреляції

ро Спирмена		емпатія	толерантність	стимуляція	гедонізм	досягнення	влада	безпека
емпатія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,555**	-,166	,040	-,084	-,014	-,018
	Знч. (2-сторон)	.	,000	,307	,805	,604	,932	,913
	N	40	40	40	40	40	40	40
толерантність	Коефіцієнт кореляції	,555**	1,000	-,364*	,105	-,140	-,081	,223
	Знч. (2-сторон)	,000	.	,021	,520	,391	,618	,166
	N	40	40	40	40	40	40	40
стимуляція	Коефіцієнт кореляції	-,166	-,364*	1,000	-,321*	-,157	-,073	-,191
	Знч. (2-сторон)	,307	,021	.	,044	,333	,653	,238
	N	40	40	40	40	40	40	40
гедонізм	Коефіцієнт кореляції	,040	,105	-,321*	1,000	-,177	-,024	,125
	Знч. (2-сторон)	,805	,520	,044	.	,275	,885	,443
	N	40	40	40	40	40	40	40
досягнення	Коефіцієнт кореляції	-,084	-,140	-,157	-,177	1,000	-,440**	-,204
	Знч. (2-сторон)	,604	,391	,333	,275	.	,004	,208
	N	40	40	40	40	40	40	40
влада	Коефіцієнт кореляції	-,014	-,081	-,073	-,024	-,440*	1,000	-,086
	Знч. (2-сторон)	,932	,618	,653	,885	,004	.	,599
	N	40	40	40	40	40	40	40
безпека	Коефіцієнт кореляції	-,018	,223	-,191	,125	-,204	-,086	1,000
	Знч. (2-сторон)	,913	,166	,238	,443	,208	,599	.
	N	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Корреляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

\* . Корреляція значима на рівне 0.05 (2-стороння).

### Програма тренінгу щодо розвитку емпатії студентської молоді

Перша частина.

Вправа «Колір мого стану».

Мета: розвиток здатності усвідомлювати і вербалізувати свої статки, знаходити слова для його позначення.

Інструкція: кожен учасник має подумати та назвати, якого кольору він зараз. Під кольором мається на увазі внутрішній стан і настрої людини. Потім необхідно розповісти про зміни у стані та настрою протягом ранкових годин з моменту, як людина прокинулася, і до того, як прийшла на тренінг, - і з чим були пов'язані ці зміни. Під кінець вправи треба охарактеризувати стан в даний момент і пояснити, чому був обраний конкретний колір.

Гра - розминка «Кажу, що бачу».

Мета: розминка, поліпшення атмосфери в групі, розвиток навички безоціночно висловлювань.

Інструкція: учасники сидять в колі і мають спостерігати один за одним, за поведінкою, а потім по черзі мають говорити, що вони бачать у кожного з учасників групи. Важливо констатувати факт і не робити певних оціночних суджень. Після виконання вправи обговорюється, чи часто спостерігалася тенденція використовувати оцінки, чи було складною дана вправа та обговорюються відчуття.

Друга частина.

Вправа «Почуття по колу»

Мета: розвиток можливості кожного учасника в області вербалізації почуттів і станів (розвиток мотиваційно-ціннісного компоненту емпатії).

Інструкція: учасники по черзі кидають один одному м'яч і при цьому називають певний стан або почуття, а людина, яка піймає м'яч, має назвати протилежний стан або почуття. Важливо бути уважним і кинути м'яч кожному учаснику, щоб була активна взаємодія між членами групи.

Вправа «Розпізнай стан».

Мета: розвиток уміння зобразити певну емоцію, розпізнати стан партнера (розвиток раціонального компоненту).

Інструкція: необхідно звернути увагу на власний стан, усвідомити його і зануритися в нього ще більше, відчуті всі емоції. Потім по черзі аналізують стан кожної людини, намагаються зрозуміти і запам'ятати його. Кожен має побути в ролі «об'єкта загального сприйняття».

Вправа «Ситуація».

Мета: розвиток навичок входження в різні емоційні ситуації, переживання відповідних емоцій і станів (розвиток емоційного компоненту).

Учасники групи стоять по колу.

Інструкція: учасники групи стоять у колі або повільно ходять, потім тренер називає чиесь ім'я і пропонує конкретну ситуацію для того, щоб людина себе уявила в ній, включилася та усвідомила ті почуття, стани, які при цьому виникають. Далі через кожні двадцять-тридцять секунд тренер називає ім'я наступного члена групи. Після завершення вправи можна задати питання: «Які стани у вас виникали в різних ситуаціях?», «В який із запропонованих ситуацій вам було легше всього себе уявити, в якій - складніше?».

Вправа «На дотик».

Мета: усвідомлення власних переживань, вміння прислухатися до свого внутрішнього голосу (розвиток рефлексивного компоненту).

Учасники групи стоять по колу.

Інструкція: учасники стоять у колі, закривають очі і починають пересуватися по кімнаті так, щоб нікого не зачепити. Дану вправа варто виконувати в кімнаті, де учасники можуть і з закритими очима відчувати себе безпечно. Коли учасники групи, завершивши вправу, займуть свої місця, можна поставити їм такі питання: «Як ви почувалися під час пересувань по кімнаті?», «Які ваші враження?»

Вправа "Через дзеркало»

Призначення: формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Один з учасників загадує текст, записуючи його на папір, але передає його як би через скло, тобто мімікою і жестами: інший називає зрозуміле. Ступінь збігу переданого і записаного тексту свідчить про вміння встановлювати контакт.

Вправа «Етюди».

Мета: групова взаємодія, вираження власних почуттів і думок та розуміння інших.

Інструкція: необхідно розіграти невеликі етюди, «розмовляючи» один з одним за допомогою жестів і міміки на теми:

- «Перед вікнами вагона», «В шумному залі», «В рот води набрав», «В театрі»;

- «Розмова з іноземцем» - йому потрібно дізнатися дорогу: в зоопарк, до лікаря, на пристань, в готель, в продуктовий магазин, в «Дитячий світ» і т. Д.

Необхідно за допомогою жестів і міміки якомога точніше висловлювати свої думки і розуміти репліки партнера, вступати в контакт, підтримувати і посилювати його, завершувати спілкування. Результати виконання вправи слід обговорити.

Третя частина.

Медитація.

Мені б хотілося, що б ви сіли зручніше і прибрали з рук все зайве.

Прислухайтесь до свого тіла, чи зручно йому сидіти? Дозвольте собі сісти так, що б вам було комфортно.

А тепер прислухайтесь до свого подиху ... Зосередьтеся на видиху ... Відчуйте як з кожним видихом ви занурюєтеся все глибше і глибше ...

І коли ви зрозумієте, що занурилися досить глибоко, згадайте те, що було сьогодні на занятті ... Постарайтеся бути досить пасивними - нехай все це саме пройде перед вами ... Просто спостерігайте ... Дозвольте цьому статися.

І коли ви згадаєте все те, що було сьогодні, візьміть найцінніше, найважливіше і візьміть в своє життя. І ви можете зробити це абсолютно свідомо чи довіритися несвідомому - це не важливо.

Просто в один прекрасний момент ви виявите, що ваша поведінка якимось чином змінилося, люди стали до вас ставитися по іншому, і щось невлучиво змінюється не тільки в вас, але і навколо вас.

Найголовніше що це станеться і буде відбуватися саме і поки ви будете їхати додому, спати, дивитися телевізор. Усередині вас в цей час відбуватиметься щось чудове і чудове - ви будете вчитися. І це буде відбуватися саме з вами і саме тоді, коли вам це потрібно.