

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ ДОПОМОГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр

Стефана ПЕЛЕХА

2 курсу, денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОНП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук
Олена ВАВРИНІВ


Рецензент

кандидат психологічних наук
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

04.11.2023 р., протокол № 6

завідувач кафедри теоретичної психології,
доктор психологічних наук, професор


Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів
2023

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.	
1.1. Проблема емпатії у сучасній психологічній літературі.	5
1.2. Сучасні психологічні теорії розвитку емпатії	10
1.3. Емпатія у сфері допомагаючих професій.	17
1.4 Особливості прояву емпатії фахівців допомагаючих професій в умовах воєнного стану.	23
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.	32
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ професійної ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.	
2.1. Обґрунтування методів дослідження та характеристика вибірки	33
2.2. Аналіз результатів дослідження емпатії працівників допомагаючих професій.	43
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.	50
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.	
3.1 Рекомендації щодо формування професійної емпатії працівників допомагаючої професії.	51
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність. Наукові дослідження, які спрямовані на роль і вклад емпатії в особистісний розвиток залишаються важливими і надалі. Емпатія має великий вплив на розвиток особистості її мотиваційних і ресурсних проявів, ефективності в суспільстві та становлення соціальної ролі, і формування людських цінностей.

Здебільшого емпатію вважають чинником особистісно-мотиваційного та професійного розвитку фахівців у допомагаючих професіях. Науковці демонструють, що емпатія є головною складовою емоційної еволюції, розвитку емоційної зрілості особистості, міжособистісного взаєморозуміння та професійного зростання і досягнення цілей.

Науковцями продемонстровано механізми і процеси розвитку емпатії (Л. Журавльова, О. Орищенко, О. Саннікова), визначено ключові особливості формування емпатії (А. Алексюк, О. Пехота, М. Фіцула, Б. Шиян). Емпатійні переживання розглядаються як складова поведінки, спрямованої на надання якісної допомоги (О. Вавринів, Дж. Аронфрід, К. Бетсон, Дж. Кок, К. Мак-Девіс,). Необхідність емпатії, як важливої навички особистісного розвитку працівників в сфері освіти продемонстровано у дослідженнях Т. Василюшиної, О. Кайріс, А. Штейнмец. Розкрито позитивний вплив емпатії на професійну адаптацію та діяльність лікарів, педагогів, шкільних психологів відзначають С. Максимець, Л. Скрипко, Т. Федотюк.

Особливості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій висвітлено в працях таких науковців, як В. Бочелюк, З. Ковальчук, М. Козяр, О. Матеюк, Н. Оніщенко, В. Осьодло, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, Р. Сірко, О. Тімченко, О. Шевяков, Р. Яремко та ін.

Проте, попри низку вагомих наукових досліджень, проблема професійної емпатії працівників у сферах допомагаючих професій потребує глибшого вивчення, оскільки майже не розглядалась дослідниками.

Об'єкт дослідження – професійна емпатія працівників у сферах допомагаючих професій .

Предмет дослідження – психологічні особливості формування

професійної емпатії у сферах допомагаючих професій.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично обґрунтувати психологічні особливості формування та вплив професійної емпатії у сферах допомагаючих професій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень проблеми емпатії.
2. Визначити роль емпатії в особистісному та професійному становленні у сферах допомагаючих професій.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості формування професійної емпатії у сфері допомагаючих професій.

Теоретичне значення дослідження полягає у теоретичному дослідженні та аналізі теорій емпатії, дослідження та порівняння їх, актуальність у воєнний час.

Практичне значення дослідження. Полягає у можливості застосування психодіагностичного інструментарію для дослідження емпатії в контексті професійної діяльності у сфері допомагаючих професій.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.

1.1. Проблема емпатії у сучасній психологічній літературі. На сьогоднішній день феномен «емпатії» в психології має досить різноманітні визначення та трактування. Існують також і розбіжності щодо того який автор першим використав термін «емпатія». На думку одних науковців першість належить Т. Ліппсу, який розмежовував поняття «симпатія» та «емпатія». Інші вважають, що вперше термін «емпатія» ввів Е. Тітченер, який здійснив переклад німецького слова «*einführung*» (переживання, співпереживання) та відніс емпатію до складних почуттів. Е. Тітченер в своїй праці «Експериментальна психологія процесів мислення» вперше вживає термін «емпатія». У своїх наступних працях він наголошує, що емпатію можна вважати здатністю відчувати себе в певних ситуаціях чи предметах.

На основі досліджень Т. Ліппса та Е. Тітченера, науковець В. Дільтей висунув свої припущення щодо поняття емпатії. На його думку поняття «переживання» надто містке, та може стосуватися багатьох проявів життєдіяльності особистості. Натомість «співпереживання» «чи повторне переживання» це досить творчий процес, який дозволяє нам переживати багато різних життів та фантазувати. В. Дільтей наголошує, що вже прогресуюче переживання власне відображає творчий характер нашого розуміння переживань оточуючих та створює зв'язок розуміння інших із саморозумінням [2].

У психоаналітичних концепціях феномен емпатії розглядається з точки зору взаємозв'язку афективних і когнітивних процесів. Відповідно до психоаналітичних теорій співпереживання пацієнтові чи клієнтові є необхідним засобом для розуміння його душевного стану. Так, З. Фрейд у своїх працях окреслює найбільш раннє пояснення емпатії: «Ми враховуємо психічний стан пацієнта, поміщаємо себе в цей стан і намагаємось зрозуміти його, порівнюючи його зі своїм власним» [9].

Особливу увагу в класичному психоаналізі приділено альтруїстичним почуттям, які виступають як вимушена форма поведінки людини на протипагу

біологічно заданих несвідомих потягів до агресії і руйнування з супутнім їм емоційним насиченням. На думку З. Фрейда, подібна амбівалентність почуттів, призводить до внутрішніх протиріч [2].

Дейв Рок, американський нейробіолог і автор книг про лідерство та менеджмент, вважав, що емпатія є важливою навичкою для успіху в особистому та професійному житті. У своїй книзі "The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys to Building Strong Relationships" він досліджує нейробіологію емпатії та те, як її можна використовувати для побудови міцніших стосунків. Рок стверджує, що емпатія - це здатність розуміти та розділяти емоції інших людей. Вона є складним процесом, який включає в себе кілька мозкових систем. Одна з цих систем, підкіркова система, відповідає за розпізнавання емоцій інших людей. Інша система, префронтальна кора, відповідає за розуміння емоційних причин поведінки інших людей [37].

Роман Крзнар, британський філософ і автор книг про емпатію та соціальну зміну, вважав, що емпатія є ключовою цінністю для побудови більш справедливого та співчутливого світу. У своїй книзі "The Book of Empathy: A Revolutionary Approach to Relationships" він досліджує історію, філософію та практику емпатії. Крзнар стверджує, що емпатія - це здатність розуміти та розділяти емоції інших людей. Вона є складним процесом, який включає в себе як когнітивні, так і емоційні компоненти [47].

Пол Блум, американський психолог і філософ, вважав, що емпатія є важливою навичкою, але вона не є єдиною або найкращою основою для прийняття рішень. У своїй книзі "The Empathy Advantage: How to Create a More Caring and Compassionate World" він стверджує, що емпатія може бути корисною для розуміння інших людей, але вона також може бути обмеженою. Блум вважає, що важливо бути усвідомленим обмежень емпатії. Коли ми приймаємо рішення, ми повинні враховувати не тільки свої емоції, але і логіку та мораль [45].

Ірвін Ялом, американський психіатр і автор книг про психотерапію, вважав, що емпатія є однією з найважливіших навичок для психотерапевта. У своїй книзі "The Gift of Therapy: Reflections on Being a Therapist" він пише:

"Емпатія - це здатність зрозуміти і розділити почуття іншої людини. Це не просто співчуття, а здатність відчувати те, що відчуває інша людина. Емпатія є основою психотерапії, оскільки вона дозволяє психотерапевту зрозуміти клієнта і його проблеми" [42].

Тімоті Лірі, американський психолог і психоделічний дослідник, вважав, що емпатія є ключем до розуміння інших людей і побудови більш мирного та справедливого світу. У своїй книзі "The Politics of Ecstasy" він пише: "Емпатія - це здатність відчувати те, що відчуває інша людина. Це не просто співчуття, а здатність поставити себе на місце іншої людини і зрозуміти її точку зору. Емпатія є основою всіх позитивних змін у світі" [51].

Терренс Маккена, канадський психолог, професор психології в Університеті Британської Колумбії, вважав, що емпатія є однією з найважливіших людських здібностей. Він стверджував, що емпатія дозволяє нам зрозуміти інших людей і будувати з ними міцні стосунки. У своїй книзі "Food of the Gods: The Search for the Original Tree of Knowledge" (1992) Маккена пише: "Емпатія - це здатність розуміти і розділяти емоції інших людей. Це не просто співчуття, а здатність поставити себе на місце іншої людини і зрозуміти її точку зору. Емпатія є основою всіх людських стосунків". Емпатія, ймовірно, виникла внаслідок споживання психоделічних речовин нашими предками. Психоделічні речовини, такі як псилоцибін і DMT, можуть викликати стани емпатії, в яких люди відчувають глибоке співчуття і розуміння до інших. Ці стани можуть бути корисними для розвитку емпатії, оскільки вони дозволяють людям зрозуміти, як інші люди відчувають і думають [50].

Найбільш широко емпатію досліджено в працях представників гуманістичної психології. Так, гуманісти вважають, що емпатія є найголовнішим елементом психотерапевтичної взаємодії, основною умовою для позитивних змін особистості, а також особистісного зростання та духовного розвитку [2].

Аналізуючи наявні дослідження в психології щодо проблеми співпереживання, М. Л. Гофман робить власні висновки. Науковець вважає, що основою емоційного збудження в тій чи іншій ситуації можуть бути різні

процеси: співпереживання, що характеризується наслідуванням; реакція класичного обумовлення; уявлення того, як сама людина почувалася б на місці того, хто потребує допомоги. Здебільшого він розглядає емпатію як схильність до альтруїстичної поведінки. У своїх працях він наголошує на тому, що емпатія формує альтруїстичну мотивацію допомагаючої поведінки [32].

В сучасному світі проблематика розвитку емпатійних вмінь повинна знаходитися на високому рівні, дослідження в психології - емпатії, її роль та еволюцію звісно вивчають, но це поки не приводить до певного еволюційного росту. Емпатія як процес, який може зумовити зміни у особистісному та професійному розвитку. Підвищення розуміння до процесів і вміння знайти вирішення проблем, особливо це актуально в сферах допомагаючих професій. Розвиток цього вміння, дозволяє професійно підійти до виконання своїх обов'язків, застосовуючи не тільки здобуті навички, у вищих навчальних закладах чи інших видів курсів по спеціалізації, а головне допомогти застосувати основну характеристику емпатії, як цінність до людського життя з врахуванням його аспектів, з розумінням підійти до ситуації і проявити унікальний хист – до допомоги іншій особистості чи осіб, які потребують цього. Звісно емпатія сама по собі не працює, вона є дуже важливим доповненням в сфері професіоналізму. Спочатку потрібно здобути основні знання, вміння та навички для реалізації свого потенціалу в сфері допомоги, але емпатія як доповнення покращує ці навички.

Вітчизняні науковці психологи розглядають емпатію не досить точно, трактуючи її як певний процес, певний стан, надаючи їй ще певні психологічні особливості які формуються в особистості. І це приводить до великої кількості робіт, де емпатія демонструється, як певна доброзичливість, чуттєвість, гуманність, співпереживання, співчуття. І ці всі трактування не повністю наповнюють її змістом. Емпатія - це не тільки інтуїтивний внутрішній стан, а в професійності вона, ще й дозволяє працювати інтелектом, розвиваючи інтелектуальний рівень емпатії, особа не просто вникає в стан особи відчуваючи і розуміючи весь процес, у якому знаходиться особа, але головний

інтелектуальний аспект знаходиться, у тому, що можна знайти раціональне вирішення ситуації.

У формально-динамічному рівень входить процес виникнення і протікання емпатійних процесів. У змістовно-особистісний рівень входять ті процеси емпатії, на які полягає вибір емпатійних переживань і аспектів моралі і етики суб'єкта. Соціально-імперативний рівень показує власне показує відносні соціально-культурні норми емпатійних проявів на соціальний рівень.

Здійснюючи теоретичний аналіз наукової літератури, можна наголошувати на тому, що емпатія досить багаторівневий і складний процес. Який існує у комплексі сукупності емоційних, когнітивних і поведінкових здібностей.

Особливість емпатії яка полягає у вмінні надати емоційний зворотній зв'язок на переживання або на, різні види думок почуття і відчуття до об'єкта емпатії.

Певні науковці вважають, що емпатія – це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають емоційний досвід іншого. Інші демонструють емпатію як здібність у поведінці осіб, яка проявляється в поведінці (допомагаючій, альтруїстичній) у відповідь на переживання чи проблематику інших осіб.

Як складну багаторівневу інтегральну властивість особистості розглядають емпатію сучасні українські психологи О. Орищенко та О. Саннікова. Так, вони виділили три рівні в структурі емпатії. У формально-динамічний рівень входять якісні (модальні) та динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії. Змістовно-особистісний включає ті аспекти емпатії, що стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта. Соціальні та індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів відображає соціально-імперативний рівень [21].

Л. Журавльова - українська психологиня у своїх працях говорить про те, що емпатійний процес може припинитися в будь-який момент. На думку

науковиці, розвиток емпатійного процесу значною мірою залежить від багатьох факторів, зокрема від таких як: соціальні, вікові, індивідуально-психологічні, статеві відмінності та ін. Її дослідження демонструють наступне: низький рівень емпатії формує егоїстичну спрямованість, потребу у визнанні, орієнтацію на фінансове забезпечення [9].

Емпатію як складну багаторівневу властивість особистості у своїх працях розглядає О. Орищенко. На основі диференційно-психологічного аналізу вона виділила три рівні в структурі емпатії:

1. формально-динамічний – характеризує динамічні властивості емпатії (особливості виникнення і протікання емпатійних процесів);
2. змістовний, який включає ті аспекти емпатії, які стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта;
3. імперативний рівень, який відображає індивідуальні уявлення про соціокультурні «норми» емпатійних проявів та переживань [21].

1.2. Сучасні психологічні теорії розвитку емпатії.

Теорія когнітивної симпатії та теорія ідентифікації: аналіз та порівняння.

1. Теорія когнітивної симпатії (ТКС):

- ТКС висуває тезу, що емпатія виникає через когнітивний процес розуміння та інтерпретації почуттів інших осіб. Іншими словами, ця теорія стверджує, що емпатія базується на здатності людини розуміти, як інша людина відчувається, шляхом аналізу інформації про її стан.
- ТКС не передбачає обов'язкового співчуття чи почуття ідентифікації з іншими. Замість цього, вона стверджує, що емпатія виникає, коли людина здатна аналізувати інформацію про почуття інших та розуміти їхні мотивації, потреби та думки.
- В цій теорії акцент робиться на когнітивних процесах, таких як перспективна теорія розуміння, тобто здатність розуміти, як інша людина бачить світ, та теорія рольового взяття іншої сторони.

2. Теорія ідентифікації:

- Теорія ідентифікації передбачає, що емпатія виникає через здатність людини ідентифікуватися з іншою особою та відчувати та розуміти її почуття і переживання на основі власного досвіду.
- Ця теорія стверджує, що емпатія виникає тоді, коли людина проєктує власні почуття та досвід на іншу особу, відчуючи їх, як вони були б своїми.
- Теорія ідентифікації підкреслює роль особистого досвіду та власних почуттів у сприйнятті і розумінні почуттів інших.

"Теорія когнітивної симпатії (КС)" і "теорія ідентифікації" можуть мати деякі схожості і відмінності, особливо в контексті їхньої спрямованості на взаємодію та формування особистості.

Порівняльний аналіз їхніх схожостей і відмінностей:

Схожості:

1. Взаємодія з іншими. Як КС, так і теорія ідентифікації акцентують важливість взаємодії з іншими людьми в процесі формування особистості і ставлення до оточуючих.
2. Вплив соціальних факторів. Обидві теорії враховують вплив соціальних і культурних факторів на сприйняття і розвиток особистості. Вони розглядають, як соціум та оточення впливають на індивідуальну поведінку та ставлення.
3. Роль взаєморозуміння. Як КС, так і теорія ідентифікації можуть враховувати важливість взаємного розуміння та емпатії в міжособистісних відносинах.

Відмінності:

1. Спрямованість. КС більше акцентується на когнітивні аспекти сприйняття та розуміння інших людей, зокрема на те, як ми інтерпретуємо їхні думки, почуття та переконання. Теорія ідентифікації, натомість, ставить більший акцент на процес ідентифікації з іншими, прийняття ролей і статусів, а також формування ідентичності в результаті цієї ідентифікації.

2. Підходи до емпатії. В КС емпатія розглядається як когнітивний процес розуміння чужих почуттів і думок. У теорії ідентифікації, емпатія може бути сприймана як результат ідентифікації з іншими людьми та їхнім досвідом.
3. Формування ідентичності. Теорія ідентифікації має сильний акцент на формуванні ідентичності через ідентифікацію з іншими, в той час як КС більше вивчає внутрішній процес сприйняття і розуміння інших людей.

У підсумку, обидві теорії важливі для розуміння взаємодії та впливу соціуму на індивідуальну поведінку, але вони мають різні акценти і підходи до цих аспектів. Отже, відмінність між ТКС та теорією ідентифікації полягає в тому, яким чином вони пояснюють процес емпатії. ТКС підкреслює когнітивні аспекти та розуміння почуттів інших, тоді як теорія ідентифікації ставить акцент на співпереживанні та ідентифікації з іншими.

Теорія емоційного перенесення, теорія розуму, теорія когнітивних схем. Аналіз та порівняння.

Теорія емоційного перенесення вказує на те, що емоційні стани однієї людини можуть впливати на емоції і реакції іншої людини, особливо в контексті міжособистісних відносин та співпраці. Ця теорія підтримується численними дослідженнями та спостереженнями. Ось деякі докази, що підтримують теорію емоційного перенесення:

1. Спостереження у взаємодії пар. Дослідження показують, що емоційний стан однієї людини може впливати на емоції і реакції іншої людини під час спілкування або взаємодії. Наприклад, якщо одна людина проявляє радість або стурбованість, це може викликати схожі емоції у іншої людини, яка з нею спілкується.
2. Дослідження фізіологічних реакцій. Деякі дослідження показують, що емоційні стани можуть супроводжуватися фізіологічними змінами, такими як збільшення або зменшення серцевої активності, вироблення гормонів та інші фізіологічні реакції. Ці фізіологічні зміни можуть бути "перенесені" на іншу людину під час спільного досвіду емоцій.

3. Спостереження у відносинах пар. Дослідження показують, що емоційний стан одного партнера у парі може впливати на емоційний стан і реакції іншого партнера. Наприклад, якщо один партнер в парі переживає стрес або депресію, це може впливати на емоційний стан і реакції іншого партнера.
4. Дослідження спільної емоційної реакції. Деякі дослідження показують, що люди можуть спільно переживати емоції під час спільного досвіду, особливо в інтенсивних ситуаціях. Наприклад, група людей, які переживають однакові страхи або радості, можуть взаємодіяти між собою, посилюючи свої емоційні реакції.
5. Дослідження емоційної контагійності. Емоційна контагійність вивчає явище передачі емоцій через спостереження або спілкування. Дослідження цього явища підтверджують, що люди можуть "захоплюватися" емоціями інших, проєктуючи їх на себе.

Усі ці докази підтверджують існування емоційного перенесення та важливу роль емоційних взаємин в міжособистісних відносинах. Ця теорія вказує на те, що емоції однієї людини можуть впливати на інших та викликати схожі емоційні реакції.

Теорія розуму, яка вивчає розумові процеси та когнітивні функції, базується на широкому обсязі доказів і досліджень у галузі психології та нейронауки. Ось деякі з цих доказів:

1. Психометричні тести. В психології існує багато психометричних тестів, які оцінюють інтелектуальні здібності, такі як тести IQ (інтелектуального коефіцієнта). Ці тести вимірюють розумові здібності та вказують на існування розумових процесів.
2. Експериментальні дослідження. В лабораторних умовах проводяться дослідження, що демонструють розумові процеси, такі як мислення, прийняття рішень, пам'ять і сприйняття. Наприклад, дослідження процесу прийняття рішень за допомогою ігор на раціональність.

3. Обробка інформації. Дослідження психології когнітивних процесів, таких як обробка інформації, засвідчують існування розумових функцій. Це включає в себе обробку, зберігання і використання інформації в мозку.
4. Нейронаукові дослідження. Сучасні методи нейровізуалізації, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), дозволяють спостерігати активність різних частин мозку під час виконання розумових завдань. Ці дослідження підтверджують, що різні аспекти розуму пов'язані з активністю певних мозкових регіонів.
5. Клінічні спостереження. Деякі розлади, такі як розумові розлади, психози та деменція, свідчать про важливість розумових процесів у функціонуванні мозку та психіки людини.
6. Педагогічні дослідження. Дослідники педагогіки вивчають розвиток розумових здібностей у дітей та вплив освіти на розвиток інтелекту. Ці дослідження демонструють зміни в когнітивних процесах з віком.

Узагальнюючи, теорія розуму підкріплюється різними типами доказів, включаючи емпіричні дослідження, психометричні тести та нейронаукові відкриття, які підтверджують існуванням.

Теорія когнітивних схем, розглядаючи важливість інформаційних структур у сприйнятті та розумінні, має ряд доказів і досліджень:

1. Експерименти зі сприйняттям і пам'яттю. Роботи в цій області датуються початком 20-го століття, але значні дослідження стали поширеними після Другої світової війни. Джордж Міллер відомий своєю статтею "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two," в якій розглядається обмежена ємність короткочасної пам'яті. Далі, роботи Ульріха Найсера та Елізабет Лофтус в сфері пам'яті та сприйняття внесли значний внесок. Дослідники проводили дослідження, щоб показати, що інформація, яка відповідає існуючим когнітивним схемам, краще сприймається та запам'ятовується. Наприклад, люди легше запам'ятовують інформацію, яка відповідає їхнім стереотипам або очікуванням.

2. Соціальна сприйнятливість. Дослідження в цій області були проведені вже з середини 20-го століття. Інтерес до соціальної сприйнятливості великою мірою пояснюється розвитком соціальної психології. Джордж Герберт Мід та Курт Левін робили внесок у дослідження процесів соціальної сприйнятливості, розглядаючи вплив контексту та групової динаміки на сприйняття. Дослідники вивчають, як соціальні стереотипи та культурні схеми впливають на сприйняття інших людей. Ці дослідження показують, як когнітивні схеми можуть призводити до прийняття стереотипних рішень і оцінок.
3. Дослідження розвитку. Вивчення розвитку дитячого сприйняття та мислення вказує на те, що когнітивні схеми розвиваються з віком і змінюються під впливом досвіду та навколишнього середовища.
4. Клінічні спостереження. В деяких випадках психічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад або стереотипні розлади особистості, підтверджують вплив або відхилення від когнітивних схем на сприйняття та реакції людини.
5. Нейронаукові дослідження. Нейронаукові дослідження, пов'язані з теорією когнітивних схем, стали активними в останні десятиліття. Розвиток обладнання для мозкового сканування, такого як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), дозволяє вченим вивчати, як когнітивні схеми відображаються в мозковій активності. Роботи таких дослідників, як Антоніо Дамазіо та Ліза Фелдман Барретт, допомагають розуміти взаємозв'язок між когнітивними схемами, емоціями та мозковою активністю. З використанням методів нейроімеджингу, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), вивчають активність різних частин мозку під час виконання завдань, що вимагають використання когнітивних схем.

Ці докази підтримують ідею, що когнітивні схеми грають важливу роль у сприйнятті та розумінні інформації, а також впливають на наш спосіб думати, приймати рішення та взаємодіяти з оточуючим світом.

Теорія розуму і теорія когнітивних схем є двома підходами в галузі психології та когнітивної науки, які досліджують розумові процеси та способи, якими люди сприймають, обробляють та інтерпретують інформацію. Вони мають свої схожості та відмінності:

Схожості:

1. Зосередженість на ментальних процесах. Обидві теорії зосереджуються на вивченні ментальних процесів та когнітивних функціях, таких як сприйняття, мислення, пам'ять та розуміння.
2. Засновані на когнітивних моделях. Обидві теорії базуються на когнітивних моделях, які розглядають, як інформація обробляється у мозку та як формуються уявлення і переконання.
3. Акцент на роль індивідуальних розумових структур. Обидві теорії визнають важливість індивідуальних розумових структур, таких як схеми, уявлення та переконання, в сприйнятті та розумінні навколишнього світу.

Відмінності:

1. Об'єкт дослідження:
 - Теорія розуму зазвичай більше зосереджена на вивченні мислення, інтелектуальних процесів та розумінні проблем та завдань. Вона досліджує, як люди формують логічні аргументи, приймають рішення та вирішують завдання.
 - Теорія когнітивних схем більше акцентується на сприйнятті та інтерпретації інформації, включаючи вплив попередніх досвідів, стереотипів та схем на сприйняття нової інформації та прийняття рішень.
2. Підходи до сприйняття. В теорії когнітивних схем більше уваги приділяється ролі існуючих структур у сприйнятті інформації, тоді як теорія розуму досліджує, як люди виробляють логічні моделі та аналізують інформацію.
3. Приклади застосування:

- Теорія когнітивних схем часто використовується для пояснення явищ таких як стереотипи, попередні уявлення та когнітивні спотворення в сприйнятті.
- Теорія розуму часто використовується для дослідження логічного мислення, розуміння концепцій та аналізу проблем.

Враховуючи ці відмінності та схожості, обидві теорії сприяють розумінню когнітивних процесів та способів, якими люди сприймають інформацію, але вони акцентують різні аспекти когнітивного функціонування.

1.3. Емпатія у сфері допомагаючих професій.

Емпатія є надзвичайно важливою і завжди залишається актуальною з року в рік. Аспекти, які підкреслюють її важливість:

- Підтримка психічного здоров'я: Зростання психічних проблем і стресових ситуацій у сучасному суспільстві робить допомогу та психологічну підтримку дедалі більш необхідними. Емпатія сприяє створенню ефективної підтримки для людей, які потребують допомоги.
- Зменшення стигми: Емпатія допомагає розуміти та приймати людей з психічними розладами та іншими вразливими станами. Це сприяє зменшенню стигми і допомагає людям шукати психологічну допомогу без страху перед осудами.
- Управління кризовими ситуаціями: Емпатія є важливою в наданні допомоги в кризових ситуаціях, таких як природні катастрофи, травми або екстремальні події. Вміння сприймати інших і відчувати їхні почуття допомагає підтримати людей у цих важких моментах.
- Ефективна комунікація: Емпатія полегшує встановлення довірливих відносин та ефективну комунікацію між професіоналами та їхніми клієнтами або пацієнтами. Вона допомагає спеціалістам слухати уважно та реагувати на потреби інших.
- Сприяння самозростанню і змінам: Емпатія сприяє підтримці мотивації та активної участі клієнтів або пацієнтів у процесі змін і самозростання. Вона

допомагає людям відчувати себе підтриманими у їхньому прагненні до покращення.

- Адаптація до сучасних викликів: Сучасний світ зазнає змін швидше, ніж будь-коли раніше, і це супроводжується багатьма викликами для психічного здоров'я. Емпатія допомагає пристосовуватися до цих викликів і надавати відповідну допомогу.

У сфері допомагаючих професій, таких як психологія, соціальна робота, медицина та освіта, емпатія є невід'ємною частиною успішної роботи та надання підтримки людям. Вона допомагає створювати гуманні умови для розвитку та благополуччя осіб, які потребують допомоги та підтримки. Емпатійні вміння є універсальною людською якістю, проте вона може проявлятися інакше в різних культурах через різниці в соціокультурних контекстах та вихованні. Ось деякі специфічні способи прояву емпатії в різних культурах:

- Вираз обличчя і жестів. Вирази обличчя та жести, що вказують на емпатію, можуть відрізнятися в різних культурах. Наприклад, у деяких культурах люди можуть виражати співчуття більш експресивно, включаючи багато жестів та міміки, тоді як в інших культурах вони можуть бути більш зарезервованими.
- Комунікація. Спосіб спілкування та комунікації емпатії може різнитися в різних культурах. Деякі культури можуть бути більш вербально спрямованими, використовуючи слова для вираження співчуття, тоді як інші можуть надавати перевагу невербальній комунікації, такій як приймання контактного погляду, дотику або загальної присутності.
- Спільнота та рольові очікування. Спільність та рольові очікування можуть впливати на те, як емпатія проявляється в культурі. У деяких культурах може бути більше акценту на груповому співчутті та підтримці спільності, тоді як в інших індивідуальність може бути більш виділеною.
- Специфічні традиції та обряди. У різних культурах існують специфічні традиції та обряди, які включають в себе вираження співчуття. Наприклад,

у деяких культурах можуть бути особливі обряди жалоби та підтримки у складних ситуаціях.

- Значення сім'ї та спільноти. Сімейні та спільнотні цінності можуть впливати на те, як емпатія проявляється в різних культурах. У культурах з високими сімейними цінностями може бути більше уваги приділеної допомозі та підтримці членів сім'ї та спільноти.

Зрозуміння та повага до різниць в прояві емпатії в різних культурах є важливим аспектом міжкультурної комунікації та міжкультурного спілкування. Важливо бути чутливим до специфік кожної культури та адаптувати способи вираження емпатії так, щоб вони були зрозумілими та прийнятними для конкретної культури.

Основні аспекти неврологічних основ емпатії включають такі:

- Зеркальні нейрони — це клітини у мозку, які активуються, якщо спостерігач співчує або співпереживає емоції та дії іншої людини. Ці нейрони допомагають нам "відчувати" емоції та дії інших, навіть коли ми самі не здійснюємо цих дій. Зеркальні нейрони є ключовим елементом мозкової бази для співчуття та співпереживання [49].
- Інтерпретація обличчя. Мозкові області, такі як орбітофронтальна кора та антеріорний циндхула, грають важливу роль у сприйнятті та інтерпретації виразів обличчя інших людей. Ці області допомагають нам розпізнавати емоції та переживання інших.
- Теорія розуміння розмаїтості. Деякі мозкові області, включаючи темпоропарієтальну кору та задню частину прецентральної гірки, грають важливу роль у розумінні інтенцій і ментальних станів інших людей. Ці області допомагають нам вгледіти у світогляди та переживання інших.
- Спільна активність мозку. У процесі співчуття та емпатії спостерігається активність різних частин мозку, включаючи передню циндхулу, медіальну фронтальну кору, прецентральну гірку та інші. Ці області спільно

працюють для сприйняття, розуміння та відчуття емоцій та переживань інших.

- Нейромедіатори. Хімічні речовини, такі як окситоцин та допамін, грають важливу роль у регулюванні емоцій і соціальних зв'язків. Вони можуть впливати на те, як ми сприймаємо та реагуємо на емоції інших та наше власне співчуття.

Загалом, емпатія має нейрологічні коріння та базується на складних мозкових механізмах. Розуміння цих нейрологічних основ може допомогти пояснити, як ми взаємодіємо з іншими людьми та реагуємо на їхні емоції та переживання.

Емпатія, як допомога у розвитку допомагаючих професій:

Емпатія як допомога у розвитку допомагаючих професій привертає увагу дослідників з психології, психіатрії, соціальної роботи, педагогіки та інших суміжних галузей. Деякі з відомих дослідників у цій темі включають: Карла Роджерс, американський психотерапевт, який акцентував на понятті емпатії та безумовного позитивного прийняття в рамках клієнтського центрованого підходу "Клієнт-центрована терапія" ("Client-Centered Therapy"). У цій книзі Роджерс описує свій підхід до психотерапії, який акцентує на важливості емпатії, неперервного позитивного прийняття і відмови від оцінки[46].

Теодор Ліпсет досліджував психотерапевтичні взаємини та взаємодію, враховуючи аспекти емпатії. Саймон Барон-Коен, британський психолог та психіатр, відомий своїми дослідженнями щодо "дзеркальних нейронів" та емпатії. Ось деякі з його книг, де він розглядає аспекти емпатії та сприйняття емоцій. У книзі "Мозок, емоції та мова" ("The Brain, Emotion and Language") висвітлює роль мозку у виникненні емоцій та сприйнятті мови, що безпосередньо пов'язано з емпатією [49], ще у своїй книзі "Емпатія: Чому вона важлива, і як її розвивати" ("The Science of Empathy: Why It Matters and How to Get It"). В цій книзі Барон-Коен розглядає наукові аспекти емпатії та обговорює її важливість у нашому суспільстві [49].

Деніел Гоулман автор поняття емоційного інтелекту, він висвітлює важливість емпатії в міжособистісних взаємодіях та лідерстві. У своїй книзі "Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ" ("Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"). Книга привернула увагу до поняття емоційного інтелекту, включаючи роль емпатії у міжособистісних відносинах та лідерстві [35]. Тереза Маккормак спеціалізується у вивченні емпатії та міжособистісних навичок у медичній сфері. Лу Ячіно, її дослідження фокусуються на розвиток емпатії та міжособистісних навичок у студентів медичних факультетів. Ненсі Чейс Міллс, спеціалізується у вивченні емпатії та комунікації в сфері психотерапії.

Серед українських дослідників емпатії у сферах допомагаючих професій можна виділити таких: Олена Гончарук автор книг - "Емпатія у конфліктах" (2020) – це книга, яка розглядає роль емпатії у розв'язанні конфліктів, "Емпатія у психологічній допомозі" (2015) – це практична книга, яка присвячена ролі емпатії у професійній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців допомагаючих професій, та інші книги. Олена Вавринів у своїй дисертації дослідила роль емпатії у професійній діяльності психологів у правоохоронних органах. Вона виявила, що рівень емпатії у психологів корелює з їхньою ефективністю у професійній діяльності, зокрема з такими показниками, як:

- Адекватність розуміння психологічного стану клієнта.
- Вміння встановлювати і підтримувати ефективний контакт з клієнтом.
- Вміння генерувати та реалізовувати ефективні стратегії психологічної допомоги [4, 5, 53, 54].

Та інші Українські дослідники як: Олександр Кінаш, Ірина Білоус, Ольга Андрущенко, Тетяна Бойко. Дослідили роль емпатії як допомогу у розвитку допомагаючих професій. Отже вплив емпатії у сферу допомагаючих професій несе такі аспекти:

- Покращення взаємин та довіри. Емпатія сприяє створенню позитивних та довірливих взаємин між професіоналами та клієнтами або пацієнтами.

Коли люди відчують, що їх розуміють та їм співчують, вони більш схильні відкрито спілкуватися та приймати допомогу.

- Покращення розуміння та сприйняття. Емпатія допомагає професіоналам краще сприймати та розуміти почуття, думки та потреби своїх клієнтів або пацієнтів. Це робить можливим надання індивідуально призначеної допомоги.
- Підтримка та співчуття. Емпатія сприяє створенню атмосфери підтримки та співчуття. Клієнти та пацієнти, які відчують, що їх розуміють та приймають, можуть відчувати більше комфорту і впевненості у процесі отримання допомоги.
- Зниження стресу. Емпатія може допомогти зменшити стрес та тривогу у клієнтів або пацієнтів. Знаючи, що їхні переживання враховуються і розуміються, люди можуть краще справлятися зі складними життєвими ситуаціями.
- Покращення результатів. Емпатія сприяє покращенню результатів роботи в сфері допомагаючих професій. Люди, які відчують підтримку та розуміння, можуть бути більш мотивованими до змін і активної участі в процесі лікування чи розвитку.
- Зменшення стигми. Проява емпатії може допомогти зменшити стигму, яка часто пов'язана з психічними розладами та іншими вразливими станами. Вона сприяє більш відкритому сприйняттю та прийняттю осіб, які потребують допомоги.

У сфері допомагаючих професій, емпатія є необхідною важливою якістю для побудови якісних відносин та забезпечення ефективної допомоги.

Соціальні наслідки емпатії:

- Зміцнення міжособистісних відносин. Емпатія допомагає покращити взаємини між людьми. Коли ми відчуваємо співчуття та розуміємо почуття та потреби інших, це створює основу для сильних і глибоких відносин.

- Сприяння співпраці. Емпатія може сприяти співпраці та колективній діяльності. Коли люди відчують, що їхні потреби та думки розуміються та поважаються, вони більш схильні до спільних зусиль.
- Зниження конфліктів. Емпатія може допомогти зменшити конфлікти та сприяти мирному вирішенню суперечок. Здатність розуміти позиції та почуття інших допомагає знайти спільні точки зору та уникнути конфронтації.
- Покращення комунікації. Емпатія сприяє відкритому та ефективному спілкуванню. Коли люди відчують, що їхні думки та почуття розуміються, це сприяє якісному обміну інформацією та ідеями.
- Підтримка добродійності та милосердя. Емпатія може сприяти розвитку добродійності та милосердя в суспільстві. Коли люди відчують співчуття до інших, вони більш схильні до допомоги тим, хто потребує.
- Зміцнення громадянського суспільства. Емпатія може стимулювати участь у громадянському суспільстві. Розуміння і співчуття до проблем інших може надихнути людей до дій та змін в своєму суспільстві.
- Підтримка та покращення сфери допомагаючих професій. У сферах, де емпатія грає важливу роль, таких як медицина, психологія, соціальна робота та освіта, вона сприяє якісному наданню допомоги та підтримки.

Загалом, емпатія має великий соціальний вплив і сприяє покращенню міжособистісних відносин, підвищенню соціальної гармонії та підтримці спільної взаємодії в суспільстві.

1.4 Особливості прояву емпатії фахівців допомагаючих професій в умовах воєнного стану.

Дослідник Джозефа К. (Empathy in Combat: Veterans and Their Enemies)". Деніелс досліджує, як емпатія може допомогти військовим зрозуміти своїх ворогів і зменшити насильство. Він стверджує, що емпатія може допомогти військовим:

- Більше розуміти своїх ворогів. Коли військові можуть зрозуміти точку зору своїх ворогів, вони можуть бути більш ефективними у вирішенні конфліктів.
- Зменшити насильство. Коли військові можуть співчувати своїм ворогам, вони можуть бути менш схильні до насильства [43].

Девід Смітс (David Smith) *Empathy in the Killing Fields: How Soldiers Understand Their Enemies*). Смітс досліджує, як емпатія впливає на поведінку солдатів на полі бою. Він стверджує, що емпатія може допомогти солдатам:

- Більше розуміти своїх ворогів. Коли солдати можуть зрозуміти точку зору своїх ворогів, вони можуть бути більш ефективними у бою.
- Зменшити кількість жертв серед цивільних. Коли солдати можуть співчувати цивільним, вони можуть бути менш схильні до насильства проти них [38].

Девід Еппштейн (David Epstein) "Емпатія та війна: Як розуміння інших впливає на конфлікти" (*Empathy and War: How Understanding Others Shapes Conflicts*) Еппштейн досліджує, як емпатія впливає на конфлікти в цілому. Він стверджує, що емпатія може допомогти нам:

- Більше розуміти причини конфліктів. Коли ми можемо зрозуміти точку зору обох сторін конфлікту, ми можемо бути більш ефективними у вирішенні цього конфлікту.
- Знайти мирні рішення конфліктів. Коли ми можемо співчувати іншим сторонам конфлікту, ми можемо бути більш схильні до мирних рішень [36].

Емпатія, навіть у військовий час, залишається важливою та актуальною як для військових, так і для громадянського населення. Підкреслимо кілька аспектів, які вказують на актуальність та важливість емпатії під час воєнних конфліктів:

- Зменшення конфліктів. Емпатія може допомогти зрозуміти страждання інших сторін конфлікту та сприяти співробітництву та пошуку мирного вирішення ситуації.

- Співчуття до жертв. У воєнний час багато людей стають жертвами конфлікту. Емпатія допомагає розуміти їхні страждання та потреби та співчувати їм.
- Підтримка військових та ветеранів. Емпатія є важливою для підтримки військових, які служили в гарячих точках, а також ветеранів після завершення служби. Вона допомагає розуміти їхні унікальні потреби та допомагає їм адаптуватися до громадського життя.
- Сприяння гуманітарним ініціативам. Емпатія може спонукати людей допомагати гуманітарним організаціям та ініціативам, які надають допомогу тим, хто потерпів внаслідок війни.
- Запобігання тривожній психології. Розуміння та емпатія до тих, хто пережив війну, може сприяти запобіганню тривожній психології та покращити добробут індивідів та суспільства в цілому.
- Запобігання розпаленню конфлікту. Емпатія також може бути важливою для запобігання подальшому розпаленню конфлікту, адже вона допомагає розуміти корені конфлікту та сприяти мирному співіснуванню.

Важливо розуміти, що емпатія не означає підтримку агресорів або насильства. Вона спонукає до розуміння та співчуття до страждань інших людей та сприяє спільним зусиллям у розв'язанні конфліктів та покращенні умов для всіх сторін.

Для воєнних це вельми важливий процес, хоча вона може виявитися складною через особливості військової діяльності. Ось кілька аспектів, які підкреслюють важливість емпатії для військових:

- Психологічна підтримка. Воєнна служба є дуже стресовою і травматичною. Військові, які переживають стресові ситуації, можуть потребувати психологічної підтримки. Емпатія військових колег і начальства може сприяти полегшенню цього процесу і підтримці та розумінню тих, хто переживає стрес.

- Допомога військово службовцям. Під час і після війни військово службовці зустрічаються із фізичними і психологічними травмами, а також адаптаційними труднощами у громадському житті. Емпатія і підтримка спільноти та суспільства є важливими для успішної реінтеграції військових.
- Гуманітарна допомога. Воєнні конфлікти часто призводять до гуманітарних криз, де громадяни потерпають від голоду, нестачі медичної допомоги та інших лих. Військові можуть брати участь у гуманітарних операціях, надаючи допомогу та підтримку потерпілим.
- Запобігання військовим злочинам. Емпатія допомагає військовим розуміти наслідки своїх дій та відмовлятися від вчинення військових злочинів. Розуміння страждань громадянського населення може бути стимулом до дотримання міжнародних норм та законів у воєнний час.
- Взаємодія з цивільним населенням. Воєнні операції можуть включати взаємодію з цивільним населенням, включаючи евакуацію, надання медичної допомоги та забезпечення безпеки. Емпатія допомагає військовим ефективніше спілкуватися з громадянами і розуміти їхні потреби та обставини.
- Збереження моралі та духу бійців. Важливо, щоб військові були взаємопідтримуючими та розуміли одне одного під час військових операцій. Емпатія допомагає зміцнювати духовну спільноту та підвищувати бойовий дух.
- Зменшення страждань. Військові можуть бути свідками страждань цивільних осіб.

Роль і цінність емпатії для психологів у воєнний час.

Надзвичайно важливою залишається емпатія для даної професії, оскільки психологи військових можуть зустрічатися із різними психологічними проблемами військовослужбовців і ветеранів. Емпатія допомагає психологам надавати якісну психологічну допомогу та підтримку. Ось як психологи можуть використовувати емпатію в умовах війни:

- Співпереживання та підтримка військових людей. Психологи мають проявляти емпатію до військових осіб, слухати їхні історії та допомагати їм розмовляти про свої військові досвіди і травми. Емпатичний підхід допомагає військовим відчувати, що їхні почуття і досвід важливі та зрозумілі.
- Розуміння травматичних досвідів. Військові можуть переживати травматичні події, і психологи повинні бути емпатичними до їхніх емоцій та реакцій. Емпатія допомагає психологам краще розуміти страждання військових і надавати психологічну допомогу для подолання травм.
- Робота зі стресом та посттравматичним стресовим розладом. Емпатія важлива при роботі з військовими, які стикаються зі стресом та посттравматичним стресовим розладом. Психологи повинні створювати сприятливу атмосферу для відкритого спілкування та вислуховування емоцій військових.
- Допомога в розвитку копінг-стратегій. Психологи можуть надавати підтримку військовим у розвитку ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та травм. Емпатія допомагає налагодити довіру та підтримку під час цього процесу.
- Психосоціальна підтримка для сімей. Психологи також можуть співчувати і надавати підтримку сім'ям військових та ветеранів, які також переживають військові конфлікти.
- Профілактика вигорання. В роботі з військовими, психологи також повинні дбати про своє власне психічне здоров'я. Емпатія до військових може призвести до вигорання, і, отже, психологи повинні бути обережні і забезпечувати собі психологічну підтримку.

Емпатія допомагає психологам створювати психологічну підтримку, яка є специфічною для військових, і підтримувати військових у подоланні військових викликів та стресу.

Роль і цінність емпатії для медиків у воєнний час.

Вони опікуються пораненими та травмованими військовими. Емпатія є важливою як для психічного, так і для фізичного благополуччя військових пацієнтів. Аспекти ролі емпатії для медиків у військовий час:

- Підтримка пацієнтів. Військові медики повинні проявляти емпатію до поранених та травмованих військових. Вони повинні розуміти і співпереживати фізичні і емоційні страждання пацієнтів, щоб створити сприятливий клімат для швидкого одужання.
- Психологічна підтримка. Поранені військові можуть переживати тяжкі психологічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад. Медики повинні виявляти емпатію та розуміння до психологічних потреб пацієнтів і вміло співпрацювати з психологами та психіатрами для надання психологічної підтримки.
- Швидка реакція на біль. Емпатія допомагає медикам розуміти та реагувати на біль пацієнтів. Це допомагає забезпечити адекватне знеболення та надання необхідної медичної допомоги для зменшення страждань.
- Культурна та етнічна чутливість. Військові медики можуть мати справу з військовими з різних культур та етнічних груп. Емпатія в цьому випадку допомагає зберегти культурну чутливість та розуміння релігійних та культурних вірувань пацієнтів.
- Спілкування та інформування. Емпатія допомагає медикам ефективно спілкуватися з пацієнтами та їхніми родичами. Здатність пояснити діагнози, процедури та лікування з розумінням і підтримкою важлива для забезпечення довіри та співпраці.
- Важливість самого медика. Емпатія також важлива для самого медика, оскільки робота з пораненими військовими може бути дуже важкою і травматичною. Підтримка та розуміння оточення може допомогти медику впоратися з власними емоціями та стресом.
- Мораль і мотивація. Емпатія до пацієнтів може зберігати мораль та мотивацію медиків, оскільки вони бачать результати своєї роботи в полегшенні страждань і одужанню

Рятувальники грають важливу роль у воєнний час.

Їхні функції можуть бути поділені на кілька аспектів, де емпатія має велике значення:

- **Порятунк поранених.** Рятувальники виходять на передову, щоб надавати допомогу пораненим та травмованим військовим. Емпатія важлива для розуміння страждань та страхів поранених і надання їм психологічної підтримки під час рятувальних операцій.
- **Психологічна підтримка.** Рятувальники можуть зустрітися зі стресом і травматичними ситуаціями, спостерігаючи за життям та смертю на передовій. Емпатія до колег та інших військових допомагає підтримувати їхнє психічне здоров'я і допомагає їм впоратися зі стресом.
- **Співпраця з медиками.** Рятувальники часто працюють разом з медичними бригадами, які надають допомогу пораненим. Емпатія є важливою для забезпечення ефективної комунікації і співпраці з медичними працівниками.
- **Збереження нейтралітету.** У військових конфліктах рятувальники повинні дотримуватися принципу нейтралітету і надавати допомогу всім пораненим сторонам конфлікту. Емпатія допомагає рятувальникам розуміти потреби та страждання всіх постраждалих, незалежно від їхньої приналежності до конфлікуючих сторін.
- **Підтримка цивільного населення.** Рятувальники можуть бути задіяні у рятуванні цивільних осіб, які також постраждали внаслідок воєнних дій. Емпатія важлива для надання психологічної та фізичної підтримки цивільним жертвам конфлікту.
- **Запобігання втратам.** Рятувальники також можуть брати участь у заходах з запобігання втратам, наданні першої допомоги та виносі поранених зі зони воєнних дій. Емпатія допомагає їм краще розуміти ситуацію та приймати найкращі рішення для порятунку.

У воєнний час рятувальники є важливими фігурами в збереженні життя і забезпеченні допомоги пораненим та потерпілим. Емпатія грає ключову роль у їхній роботі, допомагаючи надавати ефективну підтримку та допомогу в умовах стресу і травматичних ситуацій.

Роль та цінність емпатії волонтерів у воєнний час.

Їхня роль надзвичайно важлива і різностороння. Волонтери можуть грати ключову роль у наданні допомоги та підтримці військовим та цивільному населенню під час воєнних конфліктів. Ось аспекти ролі емпатії волонтерів:

- Психологічна підтримка. Волонтери можуть надавати психологічну підтримку військовим, ветеранам та цивільному населенню, які пережили травматичні події внаслідок війни. Емпатія допомагає їм створити довіру та сприяти позитивному психічному здоров'ю.
- Медична допомога. Волонтери-медики можуть надавати першу допомогу пораненим та травмованим особам. Емпатія важлива для надання реальної допомоги та зменшення страху пацієнтів.
- Робота з військовими сім'ями. Волонтери можуть підтримувати сім'ї військовослужбовців, допомагати їм з вирішенням побутових питань та надавати емоційну підтримку, коли члени сім'ї переживають стрес і тривожність через відсутність вдома.
- Робота із дітьми-сиротами. Волонтери можуть надавати підтримку та догляд за сиротами, які втратили батьків або опікуни внаслідок війни.
- Збір та розподіл гуманітарної допомоги. Волонтери можуть брати участь у зборі та розподілі гуманітарної допомоги, забезпечуючи основні потреби населення, такі як їжа, вода, одяг та медикаменти.
- Зв'язок та юридичний захист. Волонтери можуть бути голосом та обличчям потреб та страждань тих, хто постраждав внаслідок війни. Вони можуть просувати права та інтереси військових та потерпілих груп на різних рівнях.

- Освіта та навчання. Волонтери можуть організовувати навчальні програми для військових та цивільного населення, допомагаючи розвивати навички та знання, які можуть знадобитися в умовах воєнного конфлікту.

Емпатія важлива для волонтерів, оскільки вони повинні розуміти потреби та емоції тих, кому вони надають допомогу. Волонтери, які проявляють емпатію, можуть створити сприятливий клімат для взаємодії та підтримки, що є важливим у воєнний час.

Роль і цінність емпатії у воєнний час для цивільного населення вельми важлива і має різні аспекти

- Психологічна підтримка. У воєнний час цивільні жителі можуть зазнавати значного стресу, травм та труднощів. Емпатична підтримка з боку професіоналів, психологів та волонтерів допомагає їм розуміти та подолати ці емоційні та психологічні труднощі.
- Гуманітарна допомога. Емпатія веде до сприйнятливості до потреб цивільного населення, особливо тих, хто опинився в зоні конфлікту. Гуманітарні організації та волонтери, які виявляють емпатію до потреб цивільних жителів, можуть надавати допомогу в їхній годині потреби.
- Медична допомога. Медичний персонал, який виявляє емпатію до постраждалих, може забезпечити необхідну медичну допомогу та підтримку для жертв воєнних подій.
- Кризовий менеджмент. Професіонали в сфері допомагаючих професій, такі як соціальні працівники та психологи, можуть надавати емоційну підтримку та консультування цивільному населенню в умовах військового конфлікту.
- Суспільна підтримка. Розвиток емпатії в громадах може сприяти об'єднанню людей для надання допомоги та взаємної підтримки. Емпатія сприяє створенню сприятливого середовища для солідарності та підтримки травмованих.

Висновки до першого розділу

Емпатія є основою для успішної міжособистісної взаємодії:

Для фахівців у допомагаючих професіях, таких як психологи, соціальні працівники, лікарі та інші, розвиток емпатії є ключовим елементом для встановлення ефективних та підтримуючих відносин з клієнтами або пацієнтами, емпатія сприяє розумінню інших. Підвищення емпатії поліпшує результати лікування та консультування:

Дослідження показують, що фахівці з високим рівнем емпатії можуть досягати кращих результатів у лікуванні та консультуванні, а також покращувати сприйняття клієнтами/пацієнтами їх практики, емпатія важлива для забезпечення ефективної підтримки, емпатія є важливим елементом етичної практики. В цілому, емпатія виступає як ключовий елемент, що допомагає в розвитку та успішній практиці допомагаючих професій, дозволяючи фахівцям забезпечувати більш ефективну та людяно-орієнтовану допомогу.

У воєнний час, де велика кількість людей опиняється в складних умовах, емпатія грає важливу роль у наданні підтримки, допомозі та відновленні спільнот. Розвиток і виявлення емпатії стає ключовою складовою підтримки та відновлення цивільного населення в умовах війни.

У воєнний час роль емпатії для допомагаючих професій стає особливо важливою та визначальною. Ось кілька висновків на цю тему:

1. Емпатія як Засіб Зняття Психологічного Тиску. У воєнний час особливо важливо виявляти емпатію при роботі з військовослужбовцями та цивільними, які потрапили в кризові ситуації. Емпатія може допомогти знімати психологічний тиск та сприяти розслабленню.
2. Підтримка Емоційного Здоров'я. Допомагаючі професії у воєнний час відіграють ключову роль у підтримці емоційного здоров'я. Емпатія дозволяє фахівцям розуміти та відчувати емоції військовослужбовців, що може сприяти швидшому відновленню.

3. Побудова Довіри та Міжособистісних Відносин. Емпатія грає важливу роль у побудові довіри та міжособистісних відносин. У воєнних умовах важливо, щоб військовослужбовці відчували підтримку та зрозуміння з боку фахівців.
4. Справедливість та Рівні Умови. Емпатія також важлива для забезпечення справедливості та рівних умов у воєнний час. Фахівці повинні розуміти та враховувати індивідуальні потреби та ситуації кожного клієнта.
5. Професійна Відповідальність. Фахівці в сферах допомагаючих професій у воєнний час повинні дотримуватися високих етичних та професійних стандартів. Емпатія допомагає враховувати індивідуальні потреби та долати труднощі в підтримці клієнтів.
6. Травматичні Події та Посттравматичний Стрес. У воєнний час багато осіб зазнає травматичних подій, що може призвести до посттравматичного стресу. Емпатія є важливим елементом для роботи з тими, хто пережив травматичні події.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.

2.1. Обґрунтування методів дослідження та характеристика вибірки.

При проведенні діагностичного обстеження нами було враховувано основні вимоги та принципи щодо процедури проведення емпіричного дослідження: уніфікація тестових завдань та бланків; мотиваційні установки на правдивість і відвертість відповідей; невторчання психолога в процес опитування; уникнення нав'язування респондентам власної думки щодо вибору варіанта тестових відповідей; однаковий час і умови проведення обстеження респондентів і ін.. На основі знань, отриманих на даному етапі, було обдумано стратегію розробки та проведення формувального експерименту, реалізованого на наступному етапі.

При формуванні вибірки нами було враховано такі дві важливі особливості: обсяг та склад вибірки. Щодо формування вибірки ми керувались напрацюваннями багатьох науковців у галузі експериментальної психології. Тому, для забезпечення валідності в нашому дослідженні взяли участь 120 працівників у сферах допомагаючих професій, а саме (лікарі, психологи, військові, рятувальники). Львова та області, Миколаєва та області, а також працівників допомагаючих професій у Австрії.

Для повного дослідження емпатії працівників у сфері допомагаючих професій було підібрано ряд методик. Розглянемо їх детальніше.

Методика "Мотивація до успіху" Теодора Елерса (Theodore W. Eysenck) розроблена для вимірювання мотивації до успіху та ризику на основі психологічних характеристик і особистісних рис. Особливості цієї методики:

1. Спрямована на вимірювання мотивації до успіху. Основною ціллю методики є визначення рівня мотивації особи до досягнення успіху. Вона допомагає визначити, наскільки людина має прагнення до встановлення власних цілей та досягнення їх.
2. Орієнтована на вимірювання ризику. Окрім, мотивації до успіху, методика також дозволяє виміряти рівень готовності особи до прийняття ризику. Це важливий аспект оцінки, оскільки мотивація до ризику може впливати на спроби досягнення успіху.
3. Складається з питань. Методика базується на заповненні психологічного опитувальника, що включає питання про прагнення до успіху та відношення до ризику.
4. Оцінка на двох шкалах. Результати методики вимірюються на двох шкалах: "Мотивація до успіху" і "Мотивація до ризику." Кожна з цих шкал має свої власні підшкали, які дозволяють визначити більш детальну картину.
5. Заснована на теорії Теодора Елерса. Методика базується на теорії Теодора Елерса щодо мотивації та ризику. Вона враховує особливості мотивації до успіху в контексті особистісних рис та психологічних факторів.

6. Широко використовується в дослідженнях. Методика "Мотивація до успіху" Т. Елерса є добре відомою та часто використовується в психологічних дослідженнях для вивчення мотивації та ризику. Вона також може бути використана в клінічній практиці та в освіті для розуміння та розвитку мотивації студентів або пацієнтів.

Методика "Мотивація до успіху" Т. Елерса допомагає психологам та дослідникам отримати більш глибоке розуміння мотивації особистості та її ставлення до ризику, що може бути корисним в різних контекстах, де важлива мотивація до досягнення успіху. Вибір впав на "Мотивація до успіху", щоб отримати безліч переваг і можливостей, особливо в контексті досліджень і вивчення мотивації. Ось деякі аргументи, чому ми розглянули цю методику:

- Вимірювання мотивації до успіху. Основна мета методики - вимірювання рівня мотивації особистості до досягнення успіху. Це важливий психологічний параметр, який може бути важливим у багатьох контекстах, включаючи освіту, розвиток кар'єри та саморозвиток.
- Спеціалізована методика. Методика "Мотивація до успіху" розроблена спеціально для вимірювання мотивації до успіху, і вона вивчає цей психологічний аспект докладно та систематично.
- Велика кількість досліджень. Ця методика була предметом численних досліджень, що підтверджують її надійність та валідність. Ви можете користуватися науковими знаннями та результатами попередніх досліджень для аналізу та порівняння даних.
- Аплікація в різних галузях. Мотивація до успіху є важливим аспектом для багатьох сфер, включаючи освіту, спорт, бізнес, психологічну терапію, розвиток особистості та багато інших. Методика може бути застосована в різних галузях.
- Аналіз і порівняння мотивації. Вимірювання мотивації до успіху дозволяє провести порівняльний аналіз рівнів мотивації між різними групами, популяціями або індивідами. Це може бути корисно для розвитку програм, стратегій і інтервенцій.

- Оцінка потенційного успіху. Вимірювання мотивації до успіху може допомогти передбачити, як індивіди можуть бути схильні до досягнення успіху в певних сферах, і це може бути важливою інформацією для прийняття рішень.
- Розвиток особистості. Зрозуміння рівня мотивації до успіху може сприяти розвитку особистості, допомагаючи особам знаходити свої цілі та прагнення до досягнення успіху.

Загалом, методика "Мотивація до успіху" може бути корисним інструментом для психологів, дослідників та спеціалістів в різних галузях, де мотивація та досягнення успіху важливі.

Методика діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл). Методика діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл) має ряд особливостей, які відрізняють її від інших методик діагностики емоційного інтелекту. Однією з особливостей методики є її орієнтація на п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

- Усвідомлення емоцій: здатність розуміти і розпізнавати свої власні емоції.
- Управління емоціями: здатність контролювати і регулювати свої емоції.
- Самомотивація: здатність мотивувати себе до досягнення цілей.
- Емпатія: здатність розуміти і співпереживати емоціям інших людей.
- Спілкування: здатність ефективно спілкуватися з іншими людьми.

Ця орієнтація дозволяє отримати більш всебічний і точний підсумок рівня емоційного інтелекту людини. Іншою особливістю методики є її простота і зручність у використанні. Тест складається з 10 тверджень, на які учасники повинні відповісти за шкалою від 0 до 1. Це дозволяє провести тест самостійно, без сторонньої допомоги. Нарешті, методика має хороші психометричні характеристики. Вона була ретельно перевірена на валідність і надійність. Це означає, що результати тесту є точними і надійними. Однак, як і будь-яка інша методика, методика діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл) має свої недоліки. Одним з недоліків є її орієнтація на самооцінку. Самооцінка може бути суб'єктивною, і тому результати тесту можуть не відображати реальний рівень

емоційного інтелекту людини. Іншим недоліком методики є те, що вона не враховує деякі важливі аспекти емоційного інтелекту, такі як саморегуляція і соціальні навички.

В цілому, методика діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл) є ефективним і точним інструментом для оцінки рівня емоційного інтелекту людини.

Система Стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла розроблена для аналізу та класифікації стратегій, які люди використовують для подолання стресу і стресових ситуацій. Ось деякі особливості цієї системи:

1. **Комплексність.** SACS розглядає не лише позитивні стратегії подолання, але і негативні (наприклад, ухилення від стресу). Вона включає в себе широкий спектр стратегій, що можуть бути застосовані в різних ситуаціях.
2. **Типи стратегій.** Система включає в себе різні типи стратегій, включаючи стратегії активного подолання (наприклад, пошук рішень), стратегії ухилення (наприклад, уникнення проблеми), стратегії соціальної підтримки (наприклад, пошук підтримки у друзів), та інші.
3. **Орієнтація на особистість.** Система дозволяє кожній особистості визначити, які саме стратегії вона використовує для подолання стресу. Це дозволяє враховувати індивідуальні відмінності в способах подолання стресу.
4. **Оцінка стресового досвіду.** SACS також допомагає визначити рівень стресового досвіду та вплив стресу на особистість. Вона дозволяє вимірювати, наскільки ефективною є використовувана стратегія подолання стресу.
5. **Використання в дослідженнях та клінічній роботі.** SACS широко використовується в психологічних дослідженнях для аналізу стресових ситуацій та стратегій подолання. Вона також може бути застосована в клінічній психології для розвитку індивідуалізованих стратегій подолання стресу.

6. Допомога в розвитку стресостійкості. Зрозуміння власних стратегій подолання і їх ефективності може сприяти розвитку стресостійкості та здатності краще справлятися зі стресом.

Система Стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла надає можливість глибокого аналізу і вивчення стратегій подолання стресу, що може бути корисним як у дослідницькій, так і в клінічній роботі з особами, які досвідчують стресові ситуації. Система Стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла це інструмент для більш глибокого розуміння та управління стресом та стресовими ситуаціями. Переваги використання цієї системи:

- Зрозуміння стратегій подолання. SACS дозволяє вам індивідуалізувати та розуміти стратегії, які ви використовуєте для подолання стресу. Це важливо, оскільки різні стратегії можуть мати різний вплив на ваше фізичне та психологічне благополуччя.
- Оцінка ефективності стратегій. SACS дозволяє оцінити, наскільки ефективними є ваші стратегії подолання стресу. Це може вказати на те, які з них працюють краще та які можуть бути поліпшені.
- Особистісна адаптація. Система дозволяє враховувати індивідуальні відмінності та потреби в адаптації стратегій подолання під вашу особистість і контекст. Ви можете вибрати стратегії, які найкраще відповідають вашим потребам.
- Допомога в розвитку стресостійкості. Розуміння та ефективне використання стратегій подолання стресу може допомогти розвивати вашу стресостійкість. Ви навчитеся краще справлятися зі стресом і збільшувати свою резистентність до нього.
- Використання в клінічній практиці. Ця система може бути корисною для психологів та клінічних спеціалістів, які працюють з клієнтами, які досліджують стресові ситуації. Вона дозволяє розглядати та аналізувати стратегії подолання в рамках терапії.

- Сприяння психологічному здоров'ю: Знання власних стратегій та їх ефективного використання може сприяти психологічному здоров'ю та допомогти уникнути негативних наслідків стресу.

Загалом, Система Стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла надає можливість більш обґрунтованого та ефективного підходу до управління стресом, допомагаючи вам зрозуміти, вибрати та розвивати стратегії подолання, які найкраще відповідають вашим потребам та цілям.

Методика "РСК" (Рівень особистісної готовності до ризику) Шуберта є інструментом для вимірювання рівня особистісної готовності до ризику. Загальні особливості цієї методики:

1. Анкетна форма. "РСК" зазвичай базується на анкетній формі, де учасники заповнюють певну кількість питань або тверджень, які стосуються їхньої готовності до прийняття ризикованих рішень.
2. Вимір ризику. Методика спрямована на вимірювання того, наскільки особистість готова приймати ризиковані рішення в різних сферах життя, таких як фінанси, кар'єра, здоров'я, міжособистісні стосунки тощо.
3. Шкала балів. Після заповнення анкети, отримується сумарний бал, який вказує на рівень готовності до ризику. Вищі бали можуть свідчити про більшу готовність приймати ризики, тоді як нижчі бали вказують на більш консервативний стиль прийняття рішень.
4. Застосування в дослідженнях. "РСК" може використовуватися в наукових дослідженнях для дослідження поведінки та рішень, пов'язаних з ризиком. Вона дозволяє дослідникам досліджувати, як рівень готовності до ризику впливає на різні аспекти життя.
5. Застосування в практиці. У практичних сферах, таких як фінанси, менеджмент та консультування, "РСК" може використовуватися для аналізу і прогнозу рішень та поведінки учасників.

6. Оцінка ризикової поведінки. Методика може бути корисною для оцінки ризикової поведінки та попередження можливих негативних наслідків, пов'язаних з прийняттям ризикових рішень.

Важливо враховувати, що результати методики "РСК" не обов'язково вказують на правильність чи неправильність прийнятих рішень, але вони можуть надати важливу інформацію для розуміння і аналізу ставлення до ризику та спрямованості на прийняття ризикових рішень. Обираючи діагностику рівня особистісної готовності до ризику ("РСК" Шуберта), ми отримали певні переваги та інформацію про себе чи інших осіб, які можуть бути корисні в різних контекстах. Ось кілька причин, чому варто розглядати використання цієї методики:

- Розуміння ставлення до ризику. "РСК" допомагає краще зрозуміти, як людина ставиться до ризику. Це може бути корисним як в особистому, так і в професійному житті, де ризик може впливати на рішення та результати.
- Прогнозування поведінки. Вимірювання готовності до ризику може служити прогностичним інструментом для аналізу майбутньої ризикової поведінки. Це може бути корисним для передбачення ризикових рішень у фінансах, бізнесі або інших галузях.
- Особистісний розвиток. Розуміння власного ставлення до ризику дозволяє розвивати навички управління ризиком та прийняття більш обґрунтованих рішень. Це може бути корисно в усіх сферах життя.
- Психологічна підготовка. В контексті професійних галузей, де ризик важливий (наприклад, фінанси, бізнес, медицина), знання рівня готовності до ризику може бути корисним для психологічної підготовки та тренування.
- Дослідження та науковий аналіз. "РСК" може використовуватися в дослідницьких дослідженнях для аналізу ставлення до ризику в різних популяціях та для дослідження впливу різних факторів на рівень готовності до ризику.

- Сприяння здоров'ю. Знання про рівень готовності до ризику у сферах, таких як здоров'я, може допомогти в уникненні ризикової поведінки та покращенні фізичного та психологічного здоров'я.

Діагностика рівня особистісної готовності до ризику ("РСК" Шуберта) може бути корисним інструментом для кращого розуміння та управління ризиковою поведінкою та рішеннями, як у особистому, так і в професійному житті.

Методика "Діагностика рівня емпатійних здібностей" В. В. Бойко є однією з методик для оцінки рівня емпатії. Основні особливості цієї методики можуть включати:

1. Анкетний підхід. Методика зазвичай використовує анкету, яку особа заповнює, відповідаючи на питання, пов'язані з її сприйняттям та вираженням емпатії.
2. Складові емпатії. Методика може розділяти емпатію на різні складові, такі як когнітивну, емоційну та поведінкову. Це дозволяє отримати більш детальний аналіз рівня емпатії у кожному з аспектів.
3. Самооцінка. Особа, яка проходить методику, зазвичай оцінює свій рівень емпатії шляхом відповіді на запитання про свої власні переживання та реакції на інших.
4. Нормативи. Результати методики можуть порівнюватися з нормативами або іншими даними, щоб визначити, чи перевищують чи залишаються вони в середньому рівнем емпатії.
5. Заключний аналіз. Після проходження методики може проводитися аналіз результатів для визначення загального рівня емпатії та, можливо, рівня вираження кожної зі складових емпатії.
6. Психометричні властивості. Методика може бути піддавана апробації та валідації для визначення її психометричних властивостей, таких як достовірність і валідність.

7. Застосування. Методика може використовуватися в різних контекстах, включаючи психологічні дослідження, клінічну практику та соціальну роботу для оцінки та розвитку емпатійних здібностей особи.

Важливо мати на увазі, що результати методики можуть впливати різні фактори, включаючи контекст та ставлення особи, яка проходить тест. Також важливо розуміти, що це лише один інструмент для вимірювання емпатії і слід використовувати його разом із іншими методиками і клінічними спостереженнями для отримання більш повного розуміння рівня емпатії у конкретній особі. Вибір методики діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко чи будь-якої іншої методики для оцінки емпатії має ряд переваг і важливих обставин, які варто враховувати:

- Наукова обґрунтованість. Методика В. В. Бойко, якщо вона є науково обґрунтованою та піддана апробації, може мати високий рівень достовірності і валідності. Це робить її корисною для наукових досліджень та досліджень в галузі емпатії.
- Об'єктивність. В деяких випадках методика може використовувати об'єктивні параметри, такі як фізіологічні показники чи інші об'єктивні міри, що дозволяють уникнути спотворень.
- Зручність в застосуванні. Якщо методика є зручною в застосуванні та має чіткий і зрозумілий процес проведення, це полегшує її використання в дослідженнях або клінічній практиці.
- Порівнюваність. Використання вже валідованих методик, таких як та, яку розробив В. В. Бойко, дозволяє порівнювати результати з іншими дослідженнями та попередніми вимірюваннями у цій галузі.
- Застосування в різних сферах. Методика може використовуватися в різних сферах, включаючи психологічні дослідження, клінічну роботу, роботу зі спільнотою та інші сфери, де важливо оцінювати рівень емпатії.

Проте важливо враховувати, що жодна методика не є ідеальною, і результати вимірювань можуть бути викривлені різними факторами, такими як

бажання відповідача, контекст і інші обставини. Також важливо враховувати, що методика має відповідати вашим конкретним цілям та контексту дослідження чи клінічної практики [52,53,55].

2.2. Аналіз результатів дослідження емпатії працівників допомагаючих професій.

Реальна небезпека в діяльності у всіх сферах допомагаючих професій демонструє високий рівень нервового збудження, стрес, страх. Емпатія у формі допомагаючої поведінки мобілізуватиме та спонукатиме їх до здійснення аварійно-рятувальних дій, спрямованих на допомогу [2].

За результатами методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко можемо побачити, що інтуїтивний канал емпатії виявлено у 22,7% працівників допомагаючих професій, канал установок сприяючих чи перешкоджаючих емпатії притаманний 16,2% працівникам допомагаючих професій. Канал ідентифікація в емпатії характерний для 14,3% досліджуваних працівників, раціональний канал – 15,8%, емоційний канал – 16,5% та проникаюча здатність до емпатії спостерігається у 14,5% працівників у сфері допомагаючих професій. Високий рівень емпатії виявлено у 14,8% працівників, середній рівень виявлено у 25,3%, занижений рівень виявлено у 37,4% та дуже низький виявлено у 22,5% досліджуваних. Детальні результати представлено на рисунку 4.1.

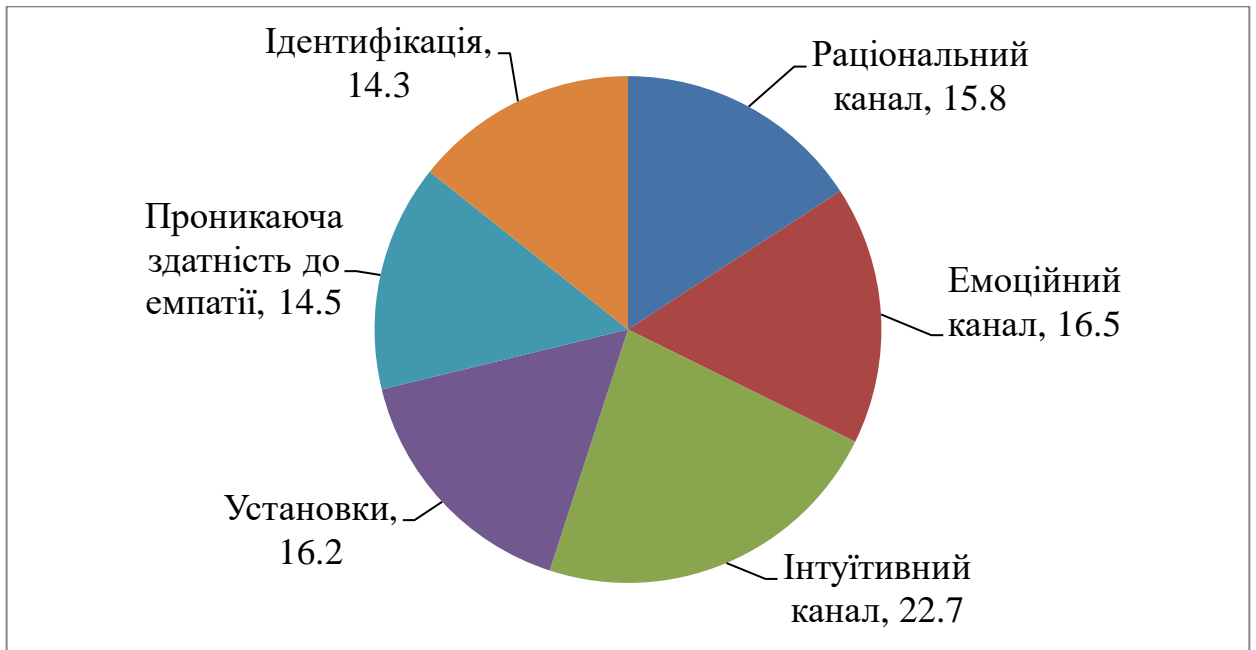


Рис. 4.1. Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко

Необхідність вивчення та дослідження феномену готовності до ризику обумовлена вимогами, що постають перед особистістю у відповідності до активних суспільних процесів. У трактуванні понять ризику існують безліч розбіжностей, що характеризують його багатомірність.

За результатами методики «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта бачимо, що 49,4% усієї вибірки працівників у сфері допомагаючих професій має високі показники готовності до ризику. 38,9% досліджуваних готові до ризику та лише у 11,7% працівників мають надмірну обережність. На рисунку 4.2. бачимо детальні результати.

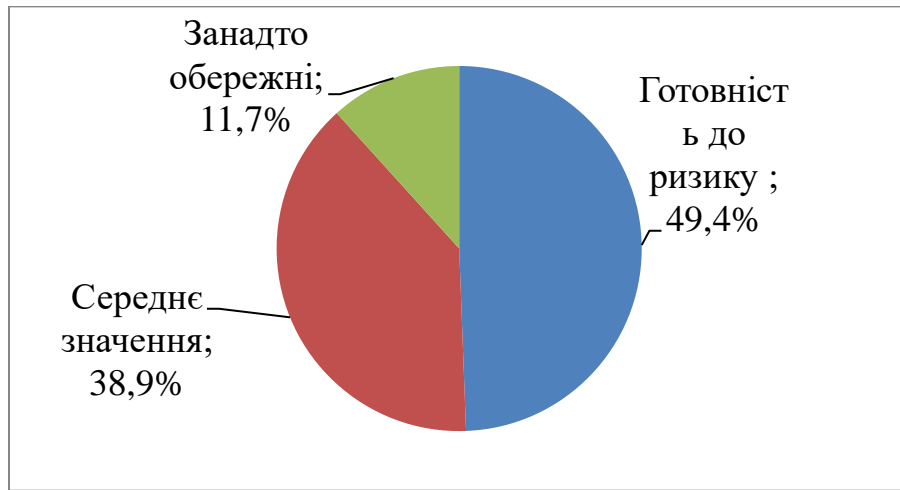


Рис. 4.2. Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта

За результатами дослідження мотивації, можемо стверджувати, що працівники у сфері допомагаючих професій здебільшого спрямовані на досягнення успіху. Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації до досягнення успіху» Т. Елерс: надто високий рівень мотивації досягнення успіху виявлено у 24,8%, високий рівень мотивації досягнення успіху виявлено у 30,7%, середній рівень мотивації досягнення успіху виявлено у 26,5% та низький рівень мотивації досягнення успіху виявлено у 18,0% працівників. Результати проведення методики представлено на рисунку 4.3.

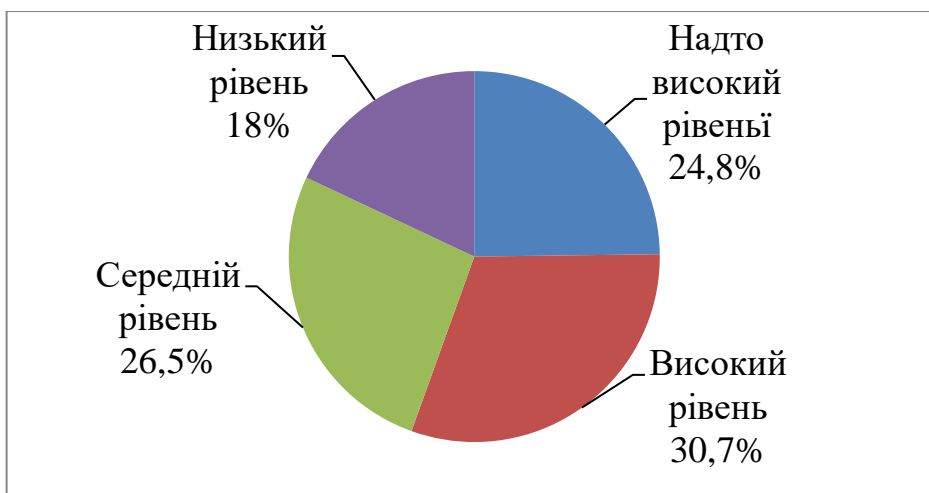


Рис. 4.3. Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації до досягнення успіху» Т. Елерса

На рисунку 4.4 подано результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації уникнення невдач» Т. Елерса. На основі отриманих результатів дослідження за методикою можемо зробити наступні висновки: 14,5% працівників у сфері допомагаючих професій мають надто високий рівень уникнення невдач, 17,6% мають помірно високий рівень уникнення невдач. Середній рівень мотивації на уникнення невдач прослідковується у 34,8% працівників та низький у 33,1%.

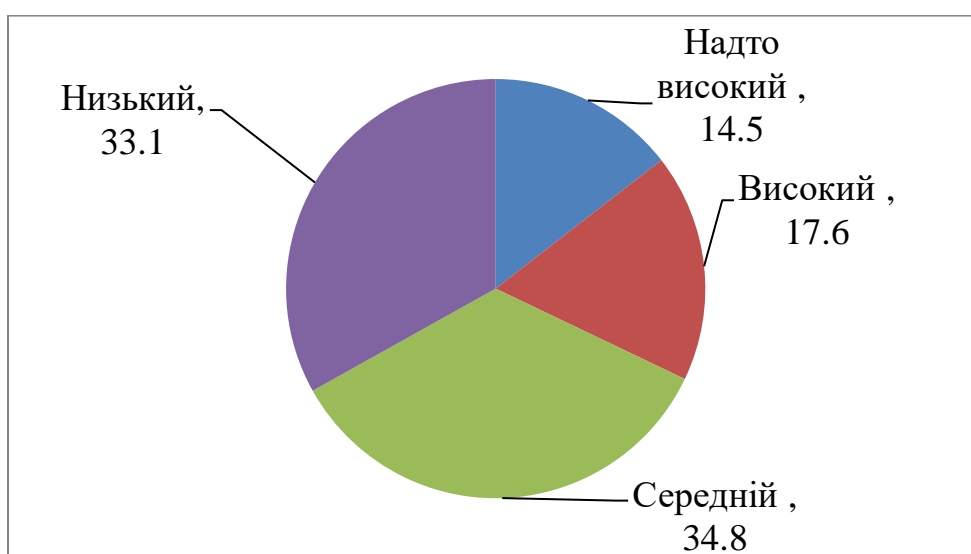


Рис. 4.4. Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації уникнення невдач» Т. Елерса

В таблиці 4.1 представлено детальні результати методики «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)» Як бачимо, досліджувані працівники у сфері допомагаючих професій використовують активні та просоціальні стратегії поведінки у стресових ситуаціях, зокрема, встановлення соціального контакту і асертивні дії. До встановлення соціальних контактів та міжособистісних зв'язків людину можуть спонукають різні мотиви. Важливими для людини є пошук соціальної підтримки, задоволення інтересів та потреб, і особливо – соціальне порівняння, пошук інформації.

Асертивні дії особистості здебільшого виявляються в такій поведінці, як: вміння впевнено та відкрито висловлювати свої думки та побажання; здатність розуміння власних цілей та пошуку шляхів їх досягнення; знання не лише власних прав, а й дотримання обов'язків, а також повага інтересів і прав інших людей; усвідомлення особистих потреб та інтересів; спроможність приймати компромісні рішення; адекватна оцінка себе та оточуючих; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати, завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до людей; встановлювати ділові контакти та партнерські відносини, тощо.

Таблиця 4.1.

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)»

№	Стратегії подолання	Моделі поведінки	Ступені вираженості		
			Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Активна	Асертивні дії	20,0	42,4	37,6
2.	Пасивна	Обережні дії	14,5	46,8	38,7
		Уникнення	18,0	30,0	52,0
3.	Простоціальна	Пошук соціальної підтримки	15,3	44,7	40,0
		Встановлення соціального контакту	13,2	37,0	49,8
4.	Пряма	Імпульсивні дії	7,7	31,0	61,3
5.	Непряма	Маніпулятивні дії	10,1	43,8	46,1
6.	Асоціальна	Асоціальні дії	3,3	29,1	67,6
		Агресивні дії	8,9	30,7	60,4

Дослідження емоційного інтелекту працівників у сфері допомагаючих професій за допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла демонструє, що у 35,2% виявлено високий рівень емоційного інтелекту, у 29,5% виявлено середній рівень емоційного інтелекту та у 35,3% виявлено низький рівень емоційного інтелекту. Результати представлено на рисунку 4.5.

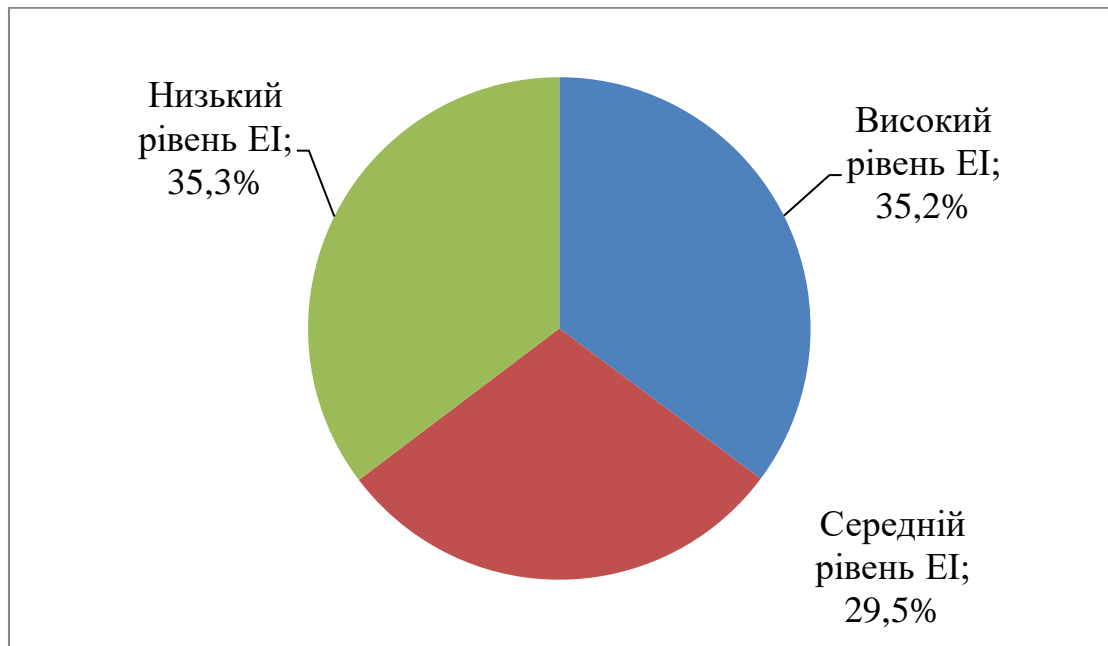


Рис. 4.5. Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Детальні результати дослідження парціального емоційного інтелекту представлено у таблиці 4.2.

Таблиця 4.2.

Результати дослідження рівнів парціального емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

№	Показники	Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Розпізнавання емоцій інших людей	17,8	39	43,2
2.	Управління своїми емоціями	27,8	39,7	32,5
3.	Самомотивація	34,0	50,0	16,0
4.	Емпатія	28,7	39,9	31,4
5.	Емоційна обізнаність	12,3	28,6	59,1

З таблиці 4.2 можемо побачити, що досліджувані працівники у сфері допомагаючих професій мають високу здатність керувати власними емоціями. Також досліджувані мають високі показники самомотивації. Це свідчить про те, що вони мають сильні внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей.

З метою встановлення взаємозв'язків рівнів емпатії, мною було проведено кореляційний аналіз. На основі кореляційного аналізу було встановлено взаємозалежність внутрішніх зв'язків розвитку емпатії.

Дуже високий рівень емпатії має кореляційні зв'язки із такими показниками: інтуїтивний канал емпатії ($r = 0,497^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,543^{**}$; $p \leq 0,01$), ідентифікація в емпатії ($r = 0,575^{**}$; $p \leq 0,01$), розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,394^*$; $p \leq 0,05$), готовність до ризику ($r = 0,438^{**}$; $p \leq 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,496^*$; $p \leq 0,05$), емоційна обізнаність ($r = 0,365^{**}$; $p \leq 0,01$). Дані результати вказують на те, що люди будуть виконувати свою роботу якісно та на високому професійному рівні. Працівники допомагаючих професій зможуть адекватно оцінити ситуацію, яка склалася, та встановити контакт із потребуючими допомоги.

Високий рівень емпатії демонструє у працівників такі кореляційні зв'язки: установки, що сприяють або перешкоджають емпатії ($r = 0,631^{**}$; $p \leq 0,01$), проникаюча здатність до емпатії ($r = 0,316^*$; $p \leq 0,05$), готовність до ризику ($r = 0,521^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,581^{**}$; $p \leq 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,382^{**}$; $p \leq 0,01$), встановлення соціального контакту ($r = 0,312^*$; $p \leq 0,05$), обережні дії ($r = 0,566^*$; $p \leq 0,05$), емоційна обізнаність ($r = 0,496^{**}$; $p \leq 0,01$), самомотивація ($r = 0,613^{**}$; $p \leq 0,01$). Враховуючи такі результати, можна стверджувати, що на прояв емпатії позитивно впливає мотивація допомагати тим, хто її потребує. Здатність до емпатії грає важливу роль в встановленні соціальної ролі в суспільстві та адаптації в ньому і сприяє створенню нових соціальних контактів.

Кореляційні зв'язки нормальний (середній) рівень емпатії має із такими показниками, як раціональний канал емпатії ($r = 0,510^*$; $p \leq 0,05$), середній рівень готовності до ризику ($r = 0,553^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,564^{**}$; $p \leq 0,01$), середній рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,325^*$; $p \leq 0,05$), середній рівень мотивації уникнення невдач,

($r = 0,572^{**}$; $p \leq 0,01$), імпульсивні дії ($r = 0,312^{**}$; $p \leq 0,01$), управління своїми емоціями ($r = 0,529^*$; $p \leq 0,05$).

Такі люди з середнім рівнем емпатії, можуть досить довго спокійно працювати, однак, ситуації, в яких буде передбачено вирішення проблем, може у них викликати роздратування, що переростатиме у агресію. Таким людям притаманна імпульсивність і спонтанні прийняття рішень.

Низький рівень емпатійності має позитивні кореляційні зв'язки із такими показниками, як середній рівень готовності до ризику ($r = 0,434^{**}$; $p \leq 0,01$), помірно високий рівень мотивації уникнення невдач ($r = 0,578^*$; $p \leq 0,05$),

Дуже низький рівень емпатії корелює із такими показниками, як надто високий рівень мотивації уникнення невдач ($r = 0,674^{**}$; $p \leq 0,01$), занадто обережні ($r = 0,652^{**}$; $p \leq 0,01$), асоціальні дії ($r = 0,382^{**}$; $p \leq 0,01$).

Працівники у сфері допомагаючих професій із дуже низьким рівнем емпатії будуть більш схильні до емоційної лабільності, дещо агресивні та схильні до апатійності і навіть жорстокості. Вони будуть уникати ризику, щоб не допустити невдачі, бо це може впливати на їхню самооцінку і втілювати внутрішні страхи.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.

На основі проведених методик було встановлено, що досліджувані у більшості готові до ризику, мають високий рівень емпатії, що допомагає їм з легкістю встановлювати соціальні контакти, в роботі застосовують асертивні та впевнені дії.

Завдяки кореляційному аналізу встановлено, що емпатія у сфері допомагаючих професій корелює із такими показниками, як інтуїтивний канал емпатії, високий рівень мотивації досягнення успіху, ідентифікація в емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, готовність до ризику, пошук соціальної підтримки, емоційна обізнаність, установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, проникаюча здатність до емпатії, встановлення соціального контакту, обережні дії, раціональний канал емпатії, середній рівень готовності до ризику,

самомотивація, середній рівень мотивації досягнення успіху, управління своїми емоціями, занадто обережні, асоціальні дії.

РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.

3.1 Рекомендації щодо формування професійної емпатії працівників допомагаючої професії.

Розвиток емпатії - це важливий процес, який допомагає покращити міжособистісні відносини, сприяє кращому розумінню інших і співпраці.

Рекомендації, які можуть бути найбільш ефективними для розвитку емпатії:

- **Активне слухання.** Навчіться слухати інших уважно і без переривання. Питання, які стимулюють розмову, і підтримують спілкування можуть допомогти вам краще розуміти почуття і думки інших.
- **Співпереживання.** Намагайтеся відчувати і співпереживати почуття інших. Постарайтеся уявити себе на місці іншої людини і уявити, як б ви відчувалися в подібній ситуації.
- **Саморефлексія.** Регулярно аналізуйте свої власні думки, переконання та реакції на події. Саморефлексія допомагає краще розуміти власну роль у взаємодії з іншими.
- **Спілкування.** Активно взаємодійте з різними людьми і різними культурами. Спілкування з різними групами допомагає розширювати свої горизонти і розвивати емпатію.
- **Вивчення мови жестів та міміки.** Навчіться розпізнавати невербальні сигнали, такі як мова тіла, міміка та тон голосу. Це допомагає краще розуміти емоції інших.
- **Навчання емоційного інтелекту.** Розвивайте навички розпізнавання і управління своїми власними емоціями, а також реакціями на емоції інших.

- Участь у групових діяльностях. Групові активності, де потрібно співпрацювати з іншими, можуть допомогти розвивати спільне співчуття і взаємодію.
- Глибокі розмови. Вести глибокі розмови з іншими про їхні думки, переживання та цінності. Це допомагає поглибити розуміння інших.
- Волонтерство та допомога. Волонтерство та надання допомоги можуть допомогти розвивати емпатію, оскільки ви відчуєте задоволення від сприяння іншим.
- Навчання конфліктології та розробка медіа-грамотності. Розуміння конфліктів та впливу медіа може допомогти вам краще розуміти різні точки зору.

Розвиток емпатії - це постійний процес, який вимагає часу і практики. Це може покращити як ваші власні відносини, так і сприяти покращенню взаємодії з іншими в різних сферах життя.

У військовому або кризовому контексті розвиток емпатії може бути особливо важливим для покращення спілкування та взаєморозуміння. Рекомендації щодо розвитку емпатії в умовах війни:

- Спілкування з військовими та цивільними жителями. Прагніть розуміти досвід та почуття інших, незалежно від їхнього статусу або обставин. Спілкуйтеся з військовими та цивільними жителями, слухайте їхні історії і старайтеся відчути їхні емоції та потреби.
- Слухання. Сприяйте активному слуханню. Висловлюйте інтерес до історій і досвіду інших. Слухайте без попередніх суджень та визнаєте їхні почуття.
- Співпереживання. Намагайтеся співпереживати з людьми, які переживають важкі ситуації. Виразіть свою підтримку і зрозуміння їхньої складної ситуації.
- Волонтерство та гуманітарна допомога. Волонтерство в гуманітарних організаціях або надання допомоги в постраждалих районах може

допомогти вам розвивати емпатію, бачити потреби інших і співпереживати їхній біль.

- Навчання культурі та історії. Дізнайтеся більше про культуру, історію та традиції людей, з якими ви спілкуєтесь. Розуміння їхнього контексту може сприяти кращому взаєморозумінню.
- Конфліктологія та медіа-грамотність. Навчання конфліктології та медіа-грамотності допоможе розрізняти різні точки зору та розуміти вплив інформації на сприйняття подій.
- Дотримання прав людини. Дотримання прав людини та захист вразливих груп є важливим аспектом розвитку емпатії в умовах війни.
- Саморефлексія. Регулярно аналізуйте свої власні думки, переконання і реакції на події. Саморефлексія допомагає краще розуміти власну роль у конфліктній ситуації.
- Спільні ініціативи. Вступайте до спільних ініціатив з іншими, які прагнуть сприяти миру та взаєморозумінню.

Розвиток емпатії в умовах війни може сприяти зменшенню конфліктів, покращенню взаємовідносин і сприяти миру та гуманізму в найважчих умовах.

Тренінги для розвитку емпатії. Розвиток емпатії в людей всіх верств населення є важливим завданням для покращення взаєморозуміння та співпраці в суспільстві. Тренінги для розвитку емпатії можуть бути корисними для всіх. Типи тренінгів і підходів, які можуть бути корисними для розвитку емпатії в широкому контексті:

- Тренінги з комунікації та слухання. Ці тренінги навчають людей активно слухати і розуміти інших, розвивати навички ефективної комунікації і виявлення інтересів і потреб інших.

- Тренінги з розвитку соціальних навичок. Вони спрямовані на розвиток навичок співпраці, роботи в групах та побудови позитивних стосунків з іншими.
- Тренінги з психологічної безпеки та врегулювання конфліктів. Навчання, як врегулювати конфлікти та спрацьовувати стресові ситуації, може підвищити рівень емпатії та розуміння інших.
- Тренінги з медіаосвіти та критичного мислення. Ці тренінги допомагають розуміти, як медіа та інформація впливають на наше сприйняття світу і розвивають навички аналізу та сприйняття інших поглядів.
- Тренінги з міжкультурної емпатії. Вони розвивають розуміння та емпатію до інших культур, релігій, етнічних груп та переконань.
- Тренінги з медіації та розв'язання конфліктів. Навчання, як співпрацювати і вирішувати конфлікти, може збільшити рівень емпатії та співчуття.
- Тренінги з моральних цінностей та громадянського виховання. Вони розвивають моральні цінності, такі як толерантність, взаємодопомога та співчуття до інших.
- Тренінги з лідерства та активної участі. Навчання, як бути активними громадянами і лідерами, може сприяти розвитку емпатії та відповідального ставлення до суспільства.
- Тренінги з розвитку емоційного інтелекту. Вони навчають розуміти та керувати власними емоціями, а також розуміти і реагувати на емоції інших.
- Тренінги з волонтерства та співпраці. Волонтерські програми надають можливість набутти досвіду взаємодії з іншими та надавати допомогу тим, хто її потребує, що сприяє розвитку емпатії.

Кращі тренінги для розвитку емпатії зазвичай комбінують кілька зазначених аспектів. Важливо враховувати потреби та інтереси конкретної аудиторії та спрямовувати тренінги на розвиток конкретних навичок та якостей, пов'язаних з емпатією.

Розвиток емпатії в сферах допомагаючих професій, таких як психологія, соціальна робота, медицина та інші, є особливо важливим, оскільки ці професії

вимагають ефективного спілкування, співчуття та підтримки клієнтів. Аналіз декількох типів тренінгів та підходів, які можуть бути корисними для розвитку емпатії в цих професіях:

1. Тренінги з активного слухання. Ці тренінги навчають професіоналів слухати уважно та розуміти іншу сторону, виявляючи співчуття до їхніх емоцій та потреб.
2. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту. Розвиток навичок розуміння та керування власними емоціями, а також розуміння емоцій клієнтів, допомагає покращити якість спілкування та підтримки.
3. Тренінги з вирішення конфліктів. Вони навчають, як розумно та ефективно вирішувати конфлікти та зменшувати напругу в спілкуванні.
4. Тренінги з ефективного спілкування. Навчання навичкам комунікації, включаючи невербальну мову та мову тіла, може покращити здатність професіоналів до виразного спілкування та розуміння клієнтів.
5. Тренінги з міжкультурної емпатії. Вони допомагають професіоналам розуміти інші культури, переконання та традиції, що є важливим у багатьох допомагаючих професіях.
6. Тренінги з психологічної безпеки та самозахисту. Розуміння власних емоцій та практики самозахисту допомагає професіоналам уникати вигорання та підтримувати свою емпатію.
7. Тренінги з розвитку моральних цінностей та етики. Ці тренінги допомагають професіоналам розуміти моральні аспекти їхньої роботи та приймати етичні рішення.
8. Тренінги з волонтерства та співпраці. Участь у волонтерських програмах може допомогти професіоналам розвивати емпатію та взаємодію з різними групами людей.

Ці тренінги можуть бути корисними для покращення навичок емпатії в допомагаючих професіях та сприяти якості наданої допомоги та підтримки клієнтам. У воєнний час професіонали в сферах допомагаючих професій, такі як психологи, медичний персонал, соціальні працівники та волонтери, можуть

зіткнутися з особливими викликами і потребують спеціальних тренінгів для розвитку емпатії та впорядкування в екстремальних ситуаціях. Види тренінгів, які можуть бути корисними у воєнний час:

1. Тренінги з психосоціальної підтримки в кризових ситуаціях. Ці тренінги навчають професіоналів надавати емоційну підтримку постраждалим та військовослужбовцям в умовах стресу та кризи.
2. Тренінги з розуміння та реагування на травму. Вони спрямовані на розвиток навичок розуміння та реагування на фізичні та психологічні травми, які можуть виникнути в умовах воєнного конфлікту.
3. Тренінги з військово-цивільної співпраці. Вони навчають спільній роботі військових та громадських організацій для надання допомоги населенню під час воєнного конфлікту.
4. Тренінги з міжкультурної емпатії в екстремальних умовах. Ці тренінги розвивають навички розуміння та взаємодії з представниками різних культур, які можуть бути втягнуті воєнним конфліктом.
5. Тренінги з психологічної безпеки та самозахисту. Вони навчають професіоналів розуміти власні емоції та реагувати на стресові ситуації в умовах конфлікту.
6. Тренінги з кризового менеджменту та прийняття рішень. Вони допомагають розвивати навички ефективного управління у ситуаціях надзвичайних подій.
7. Тренінги з волонтерства та співпраці в гуманітарних операціях. Вони навчають, як організовувати та керувати гуманітарними допомогоюми і надавати допомогу тим, хто її потребує.

Ці тренінги спрямовані на підготовку професіоналів до роботи в умовах воєнного конфлікту, де емпатія, розуміння і підтримка грають важливу роль у наданні допомоги та підтримці постраждалих.

ВИСНОВКИ

Емпатія відіграє важливу роль у людському житті. Вона дозволяє нам розуміти і співпереживати іншим людям, що є необхідною умовою для ефективної взаємодії та спілкування. Емпатія також сприяє розвитку альтруїзму, співчуття і милосердя

Емпатія є актуальною в сучасному світі, де все більша кількість людей живе в умовах постійного стресу і соціальної ізоляції. Емпатія допомагає нам краще розуміти і підтримувати один одного, що є необхідним для створення більш гуманного і справедливого суспільства.

Емпатія може бути проблемою, якщо вона є надмірною або недостатньою. Надмірна емпатія може призвести до перевтоми, а недостатня - до нерозуміння і відчуження.

Емпатія є важливою для розвитку особистості і суспільства. Вона сприяє розвитку таких цінностей, як співчуття, милосердя і альтруїзм. Емпатія також допомагає нам краще розуміти і приймати інших людей, що є необхідною умовою для ефективної взаємодії та спілкування.

Емпатія є важливим людським якістю, яке має позитивний вплив на життя індивіда і суспільства в цілому. Важливо розвивати емпатію у себе і у своїх дітей, щоб створювати більш гуманний і справедливий світ.

На основі проведених методик було встановлено, що досліджувані у більшості готові до ризику, мають високий рівень емпатії, що допомагає їм з легкістю встановлювати соціальні контакти, в роботі застосовують асертивні та впевнені дії.

Кореляційний аналіз встановив, що емпатія у сфері допомагаючих професій корелює із такими показниками, як інтуїтивний канал емпатії, високий рівень мотивації досягнення успіху, ідентифікація в емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, готовність до ризику, пошук соціальної підтримки, емоційна обізнаність, установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, проникаюча здатність до емпатії, встановлення соціального контакту, обережні дії, раціональний канал емпатії, середній рівень готовності до ризику,

самомотивація, середній рівень мотивації досягнення успіху, управління своїми емоціями, занадто обережні, асоціальні дії.

У воєнний час розвиток емпатії у сфері допомагаючих професій набуває ще більшого значення через екстремальні умови та високий рівень стресу, які впливають на якість наданої допомоги та підтримки. Ключові висновки щодо розвитку емпатії в цих умовах:

1. Емпатія є життєво важливою в умовах війни. У військовому конфлікті існують численні потреби для емоційної підтримки та розуміння. Емпатія грає важливу роль у створенні довірчих та сприйнятливих стосунків.
2. Розвиток емпатії в умовах війни вимагає спеціалізованих підходів. Професіонали в сфері допомагаючих професій повинні навчатися, як виявляти емпатію в умовах військового конфлікту, де травми, стрес і емоційні випробування є поширеними.
3. Розвиток емоційного інтелекту є важливим. Розуміння і керування власними емоціями є необхідною складовою розвитку емпатії, особливо в умовах війни, коли стрес та травми можуть впливати на психічний стан професіоналів.
4. Міжкультурна емпатія та розуміння різних контекстів важливі. У військовому конфлікті діє багато різних культур, релігій та переконань. Розуміння та емпатія до цих різниць може допомогти взаємодіяти з різними групами населення.
5. Емпатія сприяє подоланню травм та стресу. Професіонали в сфері допомагаючих професій повинні бути емпатичними до травм та стресу, з якими стикаються військовослужбовці та цивільне населення. Емпатія сприяє подоланню цих труднощів.
6. Тренінги та підготовка є важливими. Всі, хто працює у воєнний час в сферах допомагаючих професій, повинні проходити спеціалізовану підготовку та тренінги для розвитку емпатії та інших необхідних навичок.

7. Співпраця та підтримка команди важливі. В умовах військового конфлікту, командна співпраця та взаємна підтримка мають велике значення для розвитку емпатії та подолання стресу.

Розвиток емпатії у сфері допомагаючих професій в умовах війни є важливою складовою надання якісної допомоги та підтримки постраждалим. Емпатія у сфері допомагаючих професій має велике значення для покращення якості наданої допомоги та підтримки клієнтів. Ключові висновки щодо цього процесу:

1. Емпатія є важливою складовою допомагаючих професій. Емпатія допомагає створити співчутливе та довірче стосунки з клієнтами, що покращує якість спілкування та робить можливим краще розуміння їхніх потреб і емоцій.
2. Розвиток емпатії вимагає навчання та практики. Емпатія є навичкою, яку можна розвивати через тренінги, навчання та практику. Психологи, медичний персонал та інші професіонали повинні навчатися та вдосконалювати свої навички емпатії.
3. Розуміння власних емоцій важливо для емпатії. Щоб бути емпатичними до інших, професіонали повинні розуміти та керувати своїми власними емоціями. Розвиток емоційного інтелекту важливий для підтримки емпатії.
4. Міжкультурна емпатія важлива в глобалізованому світі. У світі з різними культурами та мовами розуміння інших стає важливим аспектом емпатії. Міжкультурна емпатія навчає розуміти і поважати інші культури.
5. Емпатія сприяє кращій якості допомоги та підтримки. Розуміння і співчуття до інших людей допомагає забезпечити більш ефективну та якісну допомогу, особливо в допомагаючих професіях.
6. Емпатія покращує відносини і робить спілкування більш конструктивним. Емпатія сприяє зменшенню конфліктів та покращенню взаєморозуміння в професійних та особистих стосунках.

7. Розвиток емпатії варто поєднувати з іншими навичками. Емпатія є важливою, але її розвиток має бути поєднаний з іншими навичками, такими як навички комунікації, розв'язання конфліктів та вирішення проблем.

Враховуючи ці висновки, професіонали в сферах допомагаючих професій повинні систематично розвивати свою емпатію та прагнути зробити свою роботу більш співчутливою та ефективною.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним вбачаю вивчення ролі емпатії у структурі особистості представників професій всіх сфер допомагаючого типу і розподіл за критеріями і специфікою кожної професії; розкритті вікової та гендерної специфіки цього феномену на різних етапах професіоналізації особистості. Також постає необхідність у розробці програми формування професійної емпатії фахівців допомагаючих професій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисюк А.С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05, Київ, 2011. 38 с.
2. Булах І.С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: навч. метод. посіб / І.С. Булах, Л.В. Долинська. НПУ імені М.П. Драгоманова, 2002. – 114 с.
3. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
4. Вавринів О. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Сєверодонецьк, 2020. 265с.
5. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Запоріжжя; Класичний приватний університет, 2019. Вип. 2. С. 28-31.

6. Гонтаренко Л.О. Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику МНС України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09, Харків, 2008. – 219 с.
7. Дубасенюк О.А. Теорія і практика професійно-виховної діяльності педагога: монографія. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. 367 с.
8. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів – майбутніх соціально-психологічних працівників. Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 73 – 79. Екстремальна психологія / за заг. ред. О.В. Тімченка. – Київ: Август Трейд, 2007. – 502 с.
9. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. Соціальна психологія. Київ, 2008. № 5(31). С. 39 – 46.
10. Журавльова Л.П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07, Одеса, 2018. 38 с.
11. Іванова О.В. Соціально-психологічна адаптація курсантів у вищому закладі освіти МВС, як етап професійного становлення майбутніх співробітників пенітенціарної системи: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06, Київ, 1999. 16 с.
12. Келен Л.М. Особливості трансформування мотивів у процесі професійної переорієнтації вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03, 1998, 24 с.
13. Коваль М.С. Формування індивідуального стилю професійного спілкування у майбутніх офіцерів пожежної охорони: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Вінниця, 1998. 176 с.
14. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2004. 376 с.
15. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

16. Костюшко Ю.О. Педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя до міжособистісної взаємодії в ситуації конфлікту: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04, Житомир, 2005. 20 с.
17. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Черкаси: Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. 226 с.
18. Куфлієвський А.С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.09, Харків, 2006. 20 с.
19. Куфлієвський А.С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09, Харків, 2006. 20 с.
20. Лебедев Д.В. Соціально-психологічні детермінанти помилкових дій у професійній діяльності фахівців водозахисних формувань аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09, Харків, 2009. 22 с.
21. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія / С.М. Миронець, О.В. Тімченко. – Київ: Консультант, 2008. 232 с.
22. Назаров О.О. Динаміка первинної психологічної адаптації до умов навчання та служби в навчальних закладах МВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01, Харків, 2000. 18 с.
23. Орищенко О.А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2004. 21 с.
24. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах. Київ: НАОУ, 2004. 210 с.

25. Охременко О.Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.09, Київ, 2005 473 с.
26. Ратинська О.М. Дослідження емпатійності у майбутніх соціальних працівників. Науковий вісник Ужгородського університету. – Серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород:Говерла, 2015. Вип. 36. С. 150–153.
27. Рядинська Є.М. Професіографічний аналіз діяльності фахівців Державної воєнізованої гірничорятувальної служби України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09, Харків, 2011. 250 с.
28. Снісаренко А.Г. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: дис. канд. психол. наук : 19.00.09, Харків, 2011. – 243 с.
29. Темрук О.В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, Київ, 2006. 21 с.
30. Фомич М.В. Розвиток професійно важливих якостей фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: дис. канд. психол. наук: 19.00.09, Київ, 2012. 235 с.
31. Чепелева Н.В. Розвиток особистості психолога-практика в процесі навчання у вузі. Українська еліта та її роль в державотворенні: наукові записки. 2000. Вип. 20. С. 224–229.
32. Яковенко С.І. Теорія і практика психологічної допомоги потерпілим від катастроф (на прикладі постчорнобильської ситуації): автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01, Київ, 1998. 34 с.
33. Watson C.D. Empathy-induced altruism in a prisoner's dilemma II: What is the target of empathy has defected? /Ch.D. Batson, N. Ahmad // European Journal of Social Psychology, 2001. –С. 25 – 36. Batson Ch.D. Self-other merging and the empathy-altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al./Ch.D. Batson //

Journal of Personality and Social Psychology. – 1997. – Vol. 73(3). – P. 517 – 522.

34. Blikhar, V., Kovalchuk, Z., Vavryniv, O., Yaremko, R., Bodnarchuk, V., Tsiupryk, A. Results of the Implementation of a Comprehensive Socio-Psychological Program to Foster Professional Empathy Among Professionals in the Helping Professions. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023, Volume 14, Issue 2, pages: 1-13 | <https://doi.org/10.18662/brain/14.2/440>
35. Daniel Goleman "Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ" ("Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ").
36. David Epstein "Емпатія та війна: Як розуміння інших впливає на конфлікти" (Empathy and War: How Understanding Others Shapes Conflicts).
37. David Rock "The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys to Building Strong Relationships".
38. David Smith "Емпатія в полі бою: Як солдати розуміють ворогів" (Empathy in the Killing Fields: How Soldiers Understand Their Enemies).
39. Germer G., K. Neff "The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions" 2009, Guilford Publications, 14-180 с.
40. Hoffman M.L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice/ M.L. Hoffman. – N.-Y: New York University Press, 2002. – 342 p.
41. Hubble K. Improving Negative Emotions Recognition in Young Offenders Reduces Subsequent Crime / K.Hubble, K.Bowen, S.Moore, S. van Goozen// *PloS ONE*. – 2015. – Vol.10(6). – e0132035. doi: 10.1371/journal.pone.0132035
42. Irvin D. Yalom "The Gift of Therapy: Reflections on Being a Therapist", Piatkus, 2002, 163-265 с.
43. Joseph K. Daniel "Емпатія в бою: Військові та їхні вороги" (Empathy in Combat: Veterans and Their Enemies)".

44. Margolis H. *Selfishness, Altruism, and Rationality. A Theory of Social Choice*/ H. Margolis. – Chicago; London, 1982. – 224 p.
45. Paul Bloom "The Empathy Advantage: How to Create a More Caring and Compassionate World", "Springer International Publishing" 2022, 5-18 c.
46. Rogers Carl, "Client-Centered Therapy", 2012 p. Little, Brown Book Group, 176-346 c.
47. Roman Krznaric "The Book of Empathy: A Revolutionary Approach to Relationships", Pickwick Publications, Global Ethics, Human Dignity, and the Compassionate God, 2018, 49 c.
48. Savchuk O.A. Professional self-determination and empathy of a person in the context of modern scientific knowledge / O.A. Savchuk // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 3(44). Сєвєродонецьк, 2017. С. 157 – 165.
49. Simon Baron-Cohen, "The Brain, Emotion and Language", "The Science of Empathy: Why It Matters and How to Get It", December 2009 *Philosophical Transactions of The Royal Society B Biological Sciences* 364(1535):3567-74.
50. Terence Kemp McKenna "Food of the Gods: The Search for the Original Tree of Knowledge" 1992, 26-64 c..
51. Timoti Liri "The Politics of Ecstasy", 1968, Putman, Мічиганський університет, 111-153 c.
52. Vavryniv O. Empirical study of the professional empathy of future rescuers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020, 4, 57-72. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-4.
53. Vavryniv O. Rescuers empathy empirical study as professionally important quality of the helping professions representatives. *The European Journal of Education and Applied Psychology*. –Vienna: Premier Publishing s.r.o., 2019. – № 3. – S. 3 – 6.

54. Vavryniv O. S.; Yaremko R. Y. Empathy as a factor in the development of personal components of future rescuers' professional self-realization. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2022, n. 8, p. 56-69.
55. Yaremko, R., Vavryniv, O.; Tsiupryk, A., Pereylygina, L., & Koval, I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*, 11(53), 2022, 288-297. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>.