

Р. В. Чубук

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

РОЛЬ ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ЕМПАТІЇ В МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз із метою визначення ролі тренінгу як засобу підвищення рівня розвитку емпатії у майбутніх соціальних працівників, враховуючи специфіку їхньої професійної підготовки до роботи у молодіжному середовищі. Автор акцентує увагу на тому, що емпатія є провідною соціальною емоцією та визначається як здатність людини емоційно реагувати на переживання інших людей, що припускає: наявність суб'єктивного сприйняття іншої людини; душевне проникнення в її внутрішній світ; свідоме розуміння її переживань.

Емпатія як властивість особистості: сприяє підвищенню рівня професійної підготовки фахівців; відкриває можливості для ефективного впливу на особистість під час спілкування у студентській групі завдяки використанню способів взаємодії, що сприяють полегшенню страждань іншої людини; регулює взаємні відносини між студентами шляхом розпізнавання емоційного стану іншої людини та перенесення себе в її думки, почуття та дії; проявляється у прагненні надавати допомогу й підтримку тим людям, які в цьому мають потребу та необхідність; сприяє розвитку гуманістичних цінностей особистості фахівця. Емпатія є неодмінною умовою розвитку особистості, ознакою її емоційної та соціальної зрілості. Натомість відсутність емпатії або її низький рівень свідчать про байдужість людини, її емоційну черствість, нездатність співчувати чужому горю.

Науковці розглядають емпатію у двох ракурсах: як процес (стан) і як стійку здатність (навичку) особистості, яка розвивається в процесі соціалізації. Емпатія, як здатність до співпереживання щодо іншої людини, означає: вміння осягати, розпізнавати та усвідомлювати її душевно-емоційний і психологічний стан; розуміння її прихованих мотивів та устремлень; ототожнення своїх почуттів з її емоціями та переживаннями. Емпатія може розглядатися як емоційна форма ідентифікації особистості. Причому різниця полягає в тому, що під час ідентифікації стан іншої людини визначається як раціональна інтерпретація, а під час емпатії – базується на почуттях та емоційних співпереживаннях.

***Ключові слова:** емпатія, соціальна емоція, емоційний стан, гуманістичні цінності, співпереживання, ідентифікація.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення у структурі суспільства висувають нові вимоги до системи професійної підготовки фахівців (особливо соціальної сфери), оскільки зміни відбуваються як у системі цінностей, так і відносин між людьми. Саме соціально-економічні труднощі (недостатність фінансів на проживання й утримання сім'ї, невпевненість у завтрашньому дні; відсутність житла й побутова невлаштованість; зниження духовно-морального рівня в суспільстві загалом) стають причинами дезорієнтації та дезадаптації (особливо молоді) в суспільстві та дисгармонії в сімейних відносинах. Часто трапляються приклади аморальності, байдужості, душевної глухоти, безвідповідальності тощо. Водночас гуманізація відносин між людьми в повсякденному житті, у творах художньої літератури та мистецтва, у ЗМІ пов'язується з умінням зрозуміти іншу людину, відгукнутися на її переживання, перейнятися її проблемами та посипчувати в горі або порадуватися у разі успіхів. Наука психологія узагальнює ці важливі людські здатності під поняттям «емпатія».

Як свідчать результати наукових досліджень, емпатія є провідною соціальною емоцією і визначається як здатність людини емоційно реагувати на переживання інших людей, що припускає: наявність суб'єктивного сприйняття іншої людини; душевне проникнення в її внутрішній світ; свідоме розуміння її переживань, думок і почуттів. Відтак емпатія як властивість особистості: сприяє підвищенню рівня професійної підготовки; відкриває можливості для ефективного впливу на особистість під час спілкування у студентській групі завдяки використанню способів взаємодії, що сприяють полегшенню страждань іншої людини; регулює взаємні відносини між студентами шляхом розпізнавання емоційного стану іншої людини та перенесення себе в її думки, почуття і дії; проявляється у прагненні надавати допомогу й підтримку тим людям, які в цьому мають необхідність; сприяє розвитку гуманістичних цінностей особистості фахівця тощо.

Важливо зазначити, що нами у статті актуалізується контекстність, спрямована на аналіз тренінгової роботи як засобу підвищення рівня

розвитку емпатії у майбутніх соціальних працівників, враховуючи специфіку їхньої підготовки до соціально-превентивної діяльності у молодіжному середовищі. Отже, розвинена здатність до емпатії для майбутніх соціальних працівників є професійно важливою якістю, оскільки їхня робота безпосередньо пов'язана із соціально-превентивною діяльністю з молоддю.

Мета статті – проаналізувати роль тренінгу як засобу підвищення рівня розвитку емпатії у майбутніх соціальних працівників, враховуючи специфіку їхньої підготовки до роботи у молодіжному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукові праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, дійшли висновку, що провідними аспектами вивчення емпатії були такі: зв'язок структурних характеристик емпатії з різними психічними процесами та психологічними особливостями особистості (О. Бодальов, Л. Стрелкова, О. Саннікова, І. Юсупов та інші); процесуальний характер емпатії (С. Борисенко, А. Ковальов та інші); емпатія як рефлексорна емоційна реакція (І. Сеченов, І. Павлов, В. Дерябін та інші); здатність до емпатії підвладна якісним віковим змінам і є в прямій залежності від попереднього емоційного досвіду суб'єкта (І. Бех, Л. Бондаренко, О. Кульчицька та інші); емпатія як умова і результат збалансованих міжособистісних відносин (І. Бех, Г. Лаврентьєва, В. Семиченко та інші); емпатія у своїй вищій поведінковій формі виступає фактором регуляції соціальної поведінки особистості (Л. Божович, М. Лісіна та інші); механізмом емпатії є ідентифікація (В. Абраменкова, А. Петровський та інші); емпатія здійснюється за допомогою сукупності емоційного і когнітивного механізмів (Т. Гаврилова, А. Резек, Л. Стрелкова та інші).

Водночас зарубіжні дослідники розглядають емпатію з погляду: вивчення якісної природи емпатії (Ю. Гіппенрейтер, Р. Карамуратова, М. Муқанов, Н. Сарджвеладзе та інші); розвитку альтруїзму, який корелює з рівнем емпатії (Дж. Аронфрід, В. Паскаль та інші).

Аналіз змісту наявних наукових досліджень засвідчив, що різні аспекти зазначеної проблеми були предметом вивчення багатьох науковців. Проте потребують подальшого вивчення фактори розвитку емпатії та динаміки її проявів під час проведення тренінгів із метою підвищення рівня емпатії у майбутніх соціальних працівників.

Виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується зазначена стаття. Аналіз наукового фонду зазначеної проблематики свідчить, що науковці аргументовано вивчали: поняття «емпатія» як психологічний феномен; своєрідність її структури, сутність змістових і практично-діяльнських характеристик;

як комунікативну властивість особистості студента тощо. Проте є необхідність подальшого розгляду цієї проблематики. Нами актуалізується контекстність, спрямована на аналіз тренінгів як засобу підвищення рівня розвитку емпатії у майбутніх соціальних працівників, враховуючи специфіку їхньої підготовки до соціально-превентивної діяльності у молодіжному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Емпатія (від англ. *empathy*) – співпереживання) – це усвідомлене розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання. Науковці розглядають емпатію у двох ракурсах: як процес (стан) і як стійку здатність (навичку) особистості, що розвивається в процесі соціалізації. Емпатія, як здатність до співпереживання щодо іншої людини, означає: вміння осягати та усвідомлювати її душевно-емоційний і психологічний стан; розуміння її прихованих мотивів; ототожнення своїх почуттів з її емоціями та переживаннями. Додамо, що емпатія може розглядатися як емоційна форма ідентифікації. Причому різниця полягає в тому, що під час ідентифікації стан іншої людини визначається як раціональна інтерпретація, а під час емпатії – базується на почуттях та емоційних співпереживаннях. Емпатію також називають *емоційним резонансом* однієї людини на переживання іншої. Тобто емпатія – це здатність поставити себе на місце іншої людини та по-справжньому перейнятися її проблемами й переживаннями [1–3].

Розглядаючи змістове наповнення емпатійної здатності людини, слід зазначити, що це досить складна, але дуже важлива здатність, враховуючи те, що людина є соціальною істотою. Завдяки цій унікальній здатності, у людини з'являється можливість розуміти, як різні зовнішні фактори впливають на емоційний стан людини. Саме емпатія допомагає приймати правильні рішення, здійснювати оптимально виважені дії та підтримувати здорові відносини з близькими та навколишніми людьми. Це, у свою чергу, робить людину хорошим другом, колегою, чоловіком або дружиною, батьком або матір'ю, сином або дочкою. До того ж емпатія є неодмінною умовою розвитку особистості, ознакою її емоційної та соціальної зрілості. Натомість відсутність емпатії або її низький рівень свідчать про байдужість людини, її емоційну черствість, нездатність співчувати чужому горю тощо [4–6].

Важливо зацентувати увагу й на цілющому впливові емпатії, що проявляється в таких аспектах, як: розширення сприйняття світу; підвищення рівня задоволення від любовних відносин; зміцнення відносин із близькими людьми; зменшення рівня агресії до людей, тварин, речей; сприяння мирному вирішенню конфліктів і розвитку альтруїзму; врівноваження соціальної нерівності між різними соціальними групами суспільства тощо [7; 8].

Як показало вивчення праць цієї тематики, дослідники розглядають емпатію як соціальну сенситивність, доброзичливість, чуйність, емоційну ідентифікацію, гуманні відносини, співпереживання, співчуття. Зокрема, С. Рубінштейн розглядав емпатію як компонент любові людини до людини, як емоційно-опосередковане ставлення до навколишніх [9]. Водночас Д. Ельконін уважав, що здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншої людини є однією з умов розвитку соціальної децентрації [10]. До того ж П. Якобсон вказував на два види прояву почуттів: перший ґрунтується на співпереживанні та залежить від уміння людини «входити в ілюзорну, уявну ситуацію», другий – базується на реальних ситуаціях, що «мають життєву основу». Натомість Л. Калінінський вважає, що співпереживання є більш індивідуальною властивістю людини, оскільки пов'язане зі слабкістю нервової системи, а співчуття – особистісною властивістю, яка формується в умовах соціального навчання [11; 12].

Науковці (І. Бех, Т. Гаврилова, Л. Стрелкова та інші) наголошують, що емпатія має дві форми прояву: співчуття (пасивне споглядання) і співпереживання (активна дія). Залежно від рівня особистісного розвитку кожного суб'єкта, співчуття і співпереживання можуть бути ланками єдиного процесу формування й закріплення емпатії як стійкої якості особистості або розглядатися як самостійні форми прояву емпатійного почуття [13–15].

Аналіз наукових досліджень із проблем емпатії засвідчив, що структуру емпатії утворюють: емоційний (суб'єктивний) – відображає емоційний стан людини; когнітивний (пізнавальний) – сприяє пізнанню об'єктів і явищ, на основі чого виникають певні потреби, цілі та мотиви людини, що перебуває в емоційному стані; предиктивний (діяльнісний) – означає застосування активних дій, які суб'єкт спрямовує на розв'язання емпатогенної ситуації. Наприклад, емоційний (суб'єктивний) компонент засновано на механізмах проєкції та наслідування афективних і моторних реакцій іншої людини. Водночас когнітивний (пізнавальний) компонент базується на інтелектуальних процесах, таких як: порівняння, аналогія, логіка, оцінка тощо. Натомість предиктивний (діяльнісний) компонент проявляється у здатності передбачати афективні реакції іншої людини в конкретних ситуаціях; сприяє активній діяльності, безпосередній допомозі іншій людині [16–18].

На підставі вивчення проблем емпатії дійшли висновку, що необхідно розглянути особливості виникнення і механізм перебігу емпатійного процесу. У результаті аналізу встановлено, що емпатійна взаємодія виникає у разі наявності трьох основних чинників:

1) емпатогенна ситуація – це ті обставини, які стали в однієї людини причиною особливого емоційного стану й потребу в підтримці з боку іншої;

2) об'єкт емпатії – це людина, яка потребує підтримки або сприяння;

3) суб'єкт емпатії – це людина, у якої виникають переживання щодо об'єкта емпатії та здатність до надання конкретної підтримки.

До того ж емпатогенна ситуація в об'єкта емпатії стає причиною особливого емоційного стану, який під час взаємодії в суб'єкта емпатії «запускає» механізм «емоційного зараження». Науковці зазначають: здатність до емоційного «зараження» притаманна кожній дорослій людині більшою або меншою мірою. Відтак, суб'єкт емпатії переживає емоції, подібні до тих, які спостерігає в об'єкта. У разі залучення до цього процесу інтелектуальної діяльності мозку суб'єкта (пригадування своїх почуттів під час порівняння з аналогічною ситуацією власного життя; аналіз цієї ситуації, що спричинила переживання об'єкта емпатії) «запускається» психологічний механізм ідентифікації. У результаті цього виникає співпереживання суб'єкта [19–21].

З метою активізації розвитку емпатії використовуються різні практики. Наведемо декілька дієвих порад, дотримання яких дасть змогу деякою мірою підняти рівень розвитку емпатії:

1) під час розмови з людиною старайтеся зосередити свою увагу на співрозмовникові, його поведінці, висловах і настрої. Зверніть особливу увагу на мову тіла і встановіть зоровий контакт. Слухайте співрозмовника уважно, вникайте у зміст кожного слова, не відволікайтесь на підготовку відповіді;

2) дозвольте співрозмовнику бути реально вислуханим і почутим;

3) покажіть симпатію до співрозмовника у фізичному плані мовою тіла;

4) під час розмови активно уявляйте, що співрозмовник – це ви, тому його проблеми – це ваші проблеми, а його біль – це ваша біль. Відчуйте смуток, біль, гнів, страх, сором або провину, яку відчуває співрозмовник;

5) не соромтесь виходити із зони свого комфорту та спілкуйтеся з представниками: різних культур; соціальних чи релігійних груп; з людьми протилежних політичних поглядів і т. п.;

6) перебуваючи в полоні стереотипного мислення, складно розуміти інших людей, тому намагайтеся позбуватися від стереотипів, різних догматичних переконань і забобонів [22; 1; 5].

Важливо зацентувати увагу на тому, що у вітчизняній практиці дуже ефективно використовуються різні види тренінгів: соціально-психологічний, мотиваційний, комунікативний, креативний, сенситивний та інші. Вибір виду тренінгу залежить здебільшого від: особливостей учасників (вікових, професійних); тематики, завдань, характеристики ситуацій, що розглядаються; рівня складності проблем, що підлягають розгляду на тренінгу.

Наприклад, тренінг сенситивності (прогнозування поведінки) базується на теоріях комунікації, мотивації, лідерства; сприяє розвитку й вдосконаленню здатності до порозуміння з друзями, рідними, колегами, діловими партнерами тощо [23; 24].

У «Педагогічному енциклопедичному словнику» «тренінг» визначається як засіб практичної діяльності, орієнтований на використання активних методів групової роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні [25]. Водночас відомий фахівець у сфері нейролінгвістичного програмування та акмеології А. Ситніков так визначає поняття «тренінг»: «Тренінги є синтетичною антропотехнікою, що поєднує в собі навчальну та ігрову діяльність, що відбувається в умовах моделювання різних ігрових ситуацій». При цьому під «антропотехнікою» дослідник розуміє такий складник акмеологічної практики, що спрямована на перетворення «природних здібностей людини» і формування на їхній основі культурного феномена професійної майстерності [24].

Як свідчать результати наукових досліджень, сфера застосування тренінгів в умовах сьогодення не обмежується розвитком навичок ефективного спілкування та підвищенням комунікативної компетентності. Вона значно ширша: це засіб розвитку різних структур психіки та особистості загалом; збільшення діапазону цілей, тому продуктивно практикується під час проведення соціально-педагогічної та соціально-психологічної діяльності; пересікається з груповою психотерапією і психокорекцією. Наприклад, цілями спеціально-організованих тренінгів можуть бути: особистісне зростання; оволодіння знаннями, уміннями і навичками ефективної соціальної поведінки та організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в соціально значущій діяльності та міжособистісній взаємодії; розвиток ідентичності; вирішення проблем і вміння приймати правильні рішення; тренінг емоційного самоконтролю, саморозуміння, фінансового самозахисту, самопідтримки та концептуалізації досвіду [26].

Доцільно звернути увагу на те, що базовою основою тренінгу є групова взаємодія – інтеракція. До форм групової взаємодії належать: групова психотерапія, психокорекційні групи, групи досвіду, групи активного навчання, групи самовдосконалення та інші.

Зазначимо деякі переваги форм групової взаємодії [23; 27]:

1) досвід групової взаємодії допомагає у вирішенні міжособистісних проблем: учасник під час тренінгу виявляє, що його проблеми не є унікальними, що інші учасники переживають схожі почуття. Для багатьох людей це відкриття само по собі є потужним психотерапевтичним фактором;

2) група відображає суспільство в мініатюрі: в групі моделюється система взаємовідносин

і взаємозв'язків, що характерна для реального життя. Це надає їм можливість побачити та проаналізувати в умовах безпеки закономірності спілкування й поведінки інших людей і самих себе, які не є очевидними в життєвих ситуаціях;

3) можливість одержання зворотного зв'язку й підтримки від людей, в яких схожі проблеми. В реальному житті не всі люди мають такий шанс, щоб побачити своє відображення в очах інших людей, які розуміють суть твоїх переживань, оскільки вони самі переживають майже те саме. На думку тренерів, це є найбільш важливою перевагою групової взаємодії, яка не може бути досягнута жодним іншим способом;

4) у групі учасник тренінгу може вільно навчатися нових умінь, навичок, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних собі партнерів. Якщо у реальному житті подібне експериментування пов'язано з ризиком непорозуміння, несприйняття, то тренінгові групи виступають як своєрідний полігон, де можна поспробувати вести себе по-іншому, ніж зазвичай; «приміряти» нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитися до себе і до людей – причому все це в атмосфері прийняття, підтримки та доброзичливості;

5) учасники тренінгу у групі можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого порозуміння як його, так і себе; для ознайомлення з новими способами поведінки, що використовуються будь-ким. У результаті цього виникають емоційний зв'язок і співпереживання, які сприяють особистісному зростанню та розвитку самоусвідомлення;

6) взаємодія у групі створює напругу, яка допомагає виявити проблеми кожного учасника. При цьому завдання тренера полягає в тому, щоб напруга не вийшла з-під контролю і не зруйнувала продуктивні відносини в групі;

7) групова робота полегшує процеси саморозкриття, самодослідження й самопізнання. Саме в групі через інших людей ці процеси повною мірою стають можливими. Учасник має можливість зрозуміти та змінити свою особистість, підвищити впевненість у собі тощо [23; 27].

Як свідчать результати наукових досліджень, одним із актуальних аспектів, який має визначальне значення, полягає в тому, що емпатії можна навчитися. У науковій праці «Емпатія: Довідник для революції (Випадковий будинок)» подано опис шести основних звичок, які «високо-емпатичні особистості» використовують у повсякденному житті. Що ж необхідно зробити, щоб навчитися емпатії? Розглянемо ці звички [7; 28; 8].

Звичка 1: Увімкніть свій емпатичний мозок.

Поява поняття «емпатія» змусило вчених змінювати своє розуміння людської сутності, оскільки на зміну старих уявлень про те, що люди від природи є самолюбивими істотами, з'явилися докази

того, що люди за своєю суттю швидше є Homo Empathicus, тобто істоти, які запрограмовані на емпатію, соціальну співпрацю і взаємну безкорисну допомогу один одному.

За останнє десятиліття науковці-нейрофізіологи з'ясували, що 98 % людей мають здатність до співпереживання. Біологи-еволюціоністи (наприклад, Франс де Ваал) довели, що люди є соціальними істотами, які еволюціонували природним шляхом для того, щоб піклуватися один про одного.

Враховуючи вищезазначене, варто уважно дослухатися до проблисків емпатичного мислення або дій як у себе, так і в інших людей – це надійний спосіб почати вмикати свій емпатичний мозок. Уявіть собі, що ви стали «детективом з емпатії». Можливо, тоді ви помітите, що: ваш начальник несподівано погодився ще з чимось думкою, окрім власної; із задоволенням спостерігаєте за емпатичною комунікацією між своїми дітьми [7; 28; 8].

Звичка 2: Зробіть уявний стрибок.

«Високо-емпатичні люди» прикладають певні зусилля, щоб уявити себе в ситуаціях інших людей; це так само як актор, який втілюється в особистість свого сценічного персонажа. Для цього необхідно проявити надзусилля і зробити уявний стрибок у своїй свідомості. У цьому допоможе прийом «емпатичне слухання». Саме тому «високо-емпатичні люди» дуже уважно слухають інших і роблять усе можливе, щоб зрозуміти їхній емоційний стан і потреби співбесідника, незалежно від того, це ваш друг, що має проблеми, чи ваша дружина, засмучена тим, що ви прийшли пізно з роботи. До того ж ми інстинктивно знаємо, що емпатія є відмінним інструментом для підтримки позитивних стосунків. Наприклад, якщо згадати ті випадки, коли під час суперечок зі своїми друзями, ви думали: «Ну чому ж він не може зрозуміти, що я відчуваю?». Що вам потрібно у цьому випадку? Звичайно, емпатія, оскільки ви хочете, щоб ваш друг перетворився на вас і зрозумів.

Для цього варто навчитися практикувати «емпатичне слухання» під час взаємних стосунків, щоб наступного разу, коли виникне суперечка, можна було уважно прислухатися до почуттів і потреб друга, не перебиваючи його (можливо, у свою чергу, він вислухає вас). Дослідники допускають, що навіть можна попросити друга розповісти вам про його почуття і потреби. Саме такий прийом може запобігти конфліктній ситуації. Це означає, що більшість людей просто хочуть, щоб їх вислухали та почули [7; 28; 8].

Звичка 3: Шукайте емпатичні пригоди в реальному житті.

Науковці вважають, що «високо-емпатичні люди» діляться своєю емпатією, отримуючи безпосередній досвід із життя інших людей. Власним прикладом надихає письменник Дж. Орвелл, який

після декількох років служби колоніальним офіцером поліції в британській колонії в Бірмі у 20-х роках минулого століття повернувся до Великобританії з наміром детальніше дізнатись про життя тих, хто опинився на соціальному узбіччі. Для цього Дж. Орвелл одягнувся, як жебрак, і став жити на вулицях Східного Лондона з волоцюгами і злидарями. У результаті власного експерименту він радикально змінив свої переконання й життєві пріоритети та написав книгу «Фунт лиха в Парижі та Лондоні». Дж. Орвелл не тільки зрозумів, що бездомні люди не є «п'яними негідниками», він змінив свої погляди на соціальну нерівність і зібрав неперевершений літературний матеріал. Це був справжній соціальний досвід у його житті. Дж. Орвелл зрозумів, що емпатія не тільки робить тебе людяним і добрим – це добро повертається до тебе також [7; 28; 8].

Звичка 4: Практикуйте мистецтво комунікацій.

Зазвичай на рівні інстинкту «високо-емпатичні люди» зберігають непереборну зацікавленість до незнайомих людей: вони, як цілеспрямовані дослідники, першими заговорять із тими, хто сидить поруч в автобусі, зберігаючи природну людську допитливість, яку ми всі мали в дитинстві, але яку суспільство так успішно в нас знищило.

Дослідники переконані, що зацікавленість сприяє розвитку емпатії, оскільки розмова з людьми за межами повсякденного кола спілкування сприяє ознайомленню з життям і світоглядом людей, які відрізняються від власних. Насправді бесіди з незнайомими людьми можуть змінити наші припущення про людей, у результаті чого ми зрозуміємо, наскільки помилковими були поспішні судження про них, обґрунтовані їхнім зовнішнім виглядом. З іншого боку, зацікавленість людини є ліками від хронічної самотності, якою страждає кожен четвертий мешканець західних країн. У зв'язку з цим наберіться мужності та заводьте розмову з незнайомцями [7; 28; 8].

Звичка 5: Подорожуйте в кріслі.

Якщо вищеописане звучить для вас занадто незвично, ви завжди можете вдатися до «емпатії крісла»: читання книг і перегляду фільмів, які переносять нас в умови життя інших людей, що відрізняються від наших. Наприклад, фільм «Місто Бога» розкриває життя двох хлопчиків, які живуть в нетрях Ріо, що сповнене насиллям. Іншим прикладом може бути показовий роман «Вбити пересмішника» з його класичною фразою: «Ви ніколи не зрозумієте людину, доки не почнете дивитись на речі з її погляду, доки не заберетесь в її шкіру і не походите в ній». Нещодавно проведені масові дослідження з нейробіології та психології доводять, що емоційне проникнення життям інших людей за допомогою художньої літератури та фільмів є одним із кращих способів навчитись співпереживати [7; 28; 8].

Звичка 6: *Надихай революцію.*

Науковці вважають, що співчуття є дещо більше за звичайне почуття. Водночас емпатія може набирати масових масштабів і долати кордони держав. Наприклад, багато з тих, хто брав участь у Революції гідності, керувались емпатією, співпереживаючи: мирним студентам, які постраждали від жорстоких дій поліції; за розстріли на Майдані Незалежності та зруйноване життя героїв «Небесної сотні», яка навіки залишилася в портретах на Хрещатику як символ споконвічної свободи, суверенітету, незалежності та гідності українського народу. Революція гідності стада свідченням того, що одним із кращих шляхів підвищення рівня емпатії є об'єднання волі людей задля вжиття адекватних дій із важливих питань (наприклад, доля майбутніх поколінь). Навіть участь у місцевому хорі художньої самодіяльності або гра у волейбол на шкільній площадці – це також способи, що знищують бар'єри між людьми та сприяють розвитку емпатії й порозумінню [7; 28; 8].

Доцільно додати, що емпатія швидше розквітне на колективному рівні, якщо її насіння проросте у свідомості наших дітей. Відтак необхідно розробляти для дітей спеціальні навчальні програми, що допоможуть їм стати емоційно чутливішими як до себе, так і до своїх товаришів. У результаті проведення з дітьми практичних занять з емпатії підвищилися рівень їхньої успішності, емоційна і соціальна зрілість; знижуються випадки знущання над дітьми на дитячих майданчиках; зменшується рівень агресії між ними тощо.

Висновки і пропозиції. Узагальнюючи вищезазначене, зробимо такі висновки: здійснюючи професійну підготовку майбутніх соціальних працівників до діяльності у молодіжному середовищі, надзвичайно важливо сформулювати високий рівень емпатії, оскільки саме вони як фахівці соціономічної сфери мають: відчувати яскравий емоційний відгук на переживання інших людей; не відокремлювати власні емоційні проблеми від проблем інших людей; однаково співпереживати як близьким, так і стороннім людям. **Перспективи подальшого розгляду** вбачаємо у проведенні соціальними працівниками тренінгової роботи, спрямованої на формування і розвиток емпатії у молоді.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко І.В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. *Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація*. 2007.
2. Іган Дж. Базисна емпатія як комунікативний навик. *Журнал практичної психології і психоаналізу* / пер. О. Ісакова, М. Глуценка, 2000. № 1.
3. Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития. *Вопросы психологии*. 2013. № 3. С. 67–80.
4. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
5. Кротенко В.І. Проблема емпатії в психологічній літературі. *Психологія : зб. наук. пр.* Вип. 12. (НПУ ім. М.П. Драгоманова). Київ : 2001. С. 89–96.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
7. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномени емпатії і конгруентності. *Питання психології*. 1993. № 4. С. 42–49.
8. Роджерс К. Емпатія. *Психологія емоцій* / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. Москва, 1984.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. 720 с.
10. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Москва : Педагогика, 1989. 560 с.
11. Курпатов А., Альохін О. М. Індивідуальні відносини. Теорія і практика емпатії. Маріуполь : Олма Медіа Груп, 2007.
12. Смірнова В.О. Поняття «інтерактивний підхід» у структуруванні знань професійної підготовки. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Вип. 2. Київ : Видавництво «ЕКМО», 2003. С. 163–172.
13. Каган М.С. Системный подход и гуманитарное знание. Ленинград : ЛГУ, 1991. 319 с.
14. Гаврилова Т.П. Поняття емпатії в зарубіжній психології. Історичний огляд і сучасний стан проблеми. *Питання психології*. 2005. № 2. С. 147–156.
15. Сутуріна Ю.В. Емпатія як професійно-значуща властивість особистості. *Вісник Бурятського державного університету*. 2008. № 5. С. 108–113.
16. Костюк Г.С. Принцип развития в психологии. *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва : Наука, 1969. С. 118–152.
17. Хусаїнова Ф.Б. Роль емпатії в професійно-педагогічному спілкуванні. *Вісник Казанського технологічного університету*. 2006. № 6. С. 271–274.
18. Юсупов І.М. Психологія емпатії (Теоретичні та прикладні аспекти) : дис. ... д-ра психол. наук. С.-Петербург. держ. ун-т. Санкт-Петербург, 2001. 252 с.
19. Бреслав Г.М. Психологія емоцій. Москва, 2004.
20. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 783 с.
21. Саннікова О.П., Кузнецова О.В., Орищенко О.А. Індивідуальні особливості емпатії у лиц з різним рівнем соціальної адаптивності. *Матеріали VI Костюківських*

- читань «Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку», 28–29 січня 2003 р. Т. 2. Київ : Міленіум, 2003. С. 164–169.
22. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. 472 с.
23. Ли Д.Р. Практика группового тренинга. Санкт-Петербург, 2001.
24. Ситников А.П. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психология. Москва, 1996.
25. Педагогический энциклопедический словарь / под ред. Б.М. Бим-Бад. Москва, 2003.
26. Носкова Н.В. Лонгитюдне дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання. *Психологія навчання*. 2009.
27. Современные способы активизации обучения : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Панина, Л.Н. Вавилова; под ред. Т.С. Паниной. 2-е изд. стер. Москва : Издательский центр «Академия», 2006. 176 с.
28. Полякова В.В. Формування соціально-орієнтованих ознак емпатії та тимчасової перспективи як профілактика відхилень у поведінці підлітків. *Сибірський педагогічний журнал*. 2008. № 3.
-

Chubuk R. Role of the training as a way to increase empathy of social workers to be

Theoretical analysis has been performed in the article to determine the role of the training as a way to increase the empathy level of social workers to be, taking into account the specifics of their professional training for work amid youth environment. The author accentuates that empathy is a key social emotion and it is determined as a human ability to react emotionally on other people's worries, which assumes: availability of subjective perception of another person; sincere penetration into his / her inner world; conscious understanding of his / her worries.

As a personal trait the empathy assists in the specialists' professional training level increase; it opens new opportunities for effective influence on personality during communication in student groups due to application of interaction ways, which assist in easing other people sufferings; it regulates mutual relations between students by recognizing another person's emotional state and transferring themselves into his / her thoughts, feelings and actions; it is shown in striving for providing help and support to people, who need that and require it; it assists in development of humanistic values of the specialist's personality. Empathy is a necessary condition for personality's development, sign of his / her emotional and social maturity. However, lack of empathy or low level thereof is an evidence of person's indifference, his / her emotional callousness and inability to sympathize with others' grief.

Scientists consider empathy from two viewpoints: as a process (state) and as stable ability (skill) of a person, which develops in the process of socialization. Empathy, as an ability to empathize with another person, means: ability to comprehend, recognize and perceive his / her soul spiritual, emotional and psychological state; understanding his / her ulterior motives and aspirations; identify own feelings with his / her emotions and worries. Empathy may be considered as an emotional form of personality's identification. And the difference is that in case of identification the other person's state is determined as rational interpretation, and in case of empathy it is based on feelings and emotional compassion.

Key words: *empathy, social emotion, emotional state, humanistic values, compassion, identification.*