

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЕМПАТІЮ У ОСІБ, ЩО ЧИТАЮТЬ ЛІТЕРАТУРУ FICTION.....	6
1.1. Емпатія як психологічний феномен: основні теоретичні підходи.....	6
1.2. Психологічні феномени літератури fiction	12
1.3. Феномен емоційного інтелекту.....	16
1.4. Емпатичні установки осіб, що читають літературу fiction.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ОСІБ, ЩО ЧИТАЮТЬ ЛІТЕРАТУРУ FICTION.....	25
2.1. Мета та завдання дослідження.....	26
2.2. Діагностичні методики.....	27
Висновки до розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ОСІБ, ЩО ЧИТАЮТЬ ЛІТЕРАТУРУ FICTION.....	30
3.1. Психологічні особливості емпатії осіб, що читають літературу fiction.....	31
3.2. Особливості рівня емоційного інтелекту та рівня співпереживання осіб, що читають літературу fiction.....	34
3.3. Особливості емпатійного потенціалу осіб, що читають літературу fiction.....	39
3.4. Практичні рекомендації практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту та рівня співпереживання осіб.....	45
Висновки до Розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність роботи полягає у тому, що читання книг, перегляд кіно, відвідування театру є частиною щоденної рутини багатьох людей. Подібна діяльність має на увазі знайомство з вигаданими сюжетами, допомагає людям відволіктися від турбот і може стати джерелом натхнення. Багатьма фахівцями зазначалося, що вигадані історії допомагають досягти особистісних інсайтів і тому дуже корисні вивчення власної психіки. Передбачається, що люди, які постійно читають художню літературу, таким чином підвищують свої здібності до співпереживання, оскільки вигадка виступає своєрідною симуляцією реального життя, в якому читач отримує соціальний досвід і тим самим розвиває міжособистісні якості.

Коли ми читаємо якусь історію, ми намагаємося передбачити дії та поведінку героїв, вивчаючи їхні думки, почуття та наміри. Ми співпереживаємо героям, мимоволі ставлячи себе на їхнє місце і уявляючи свої реакції та вчинки, опинимося в такій же ситуації. Деякі твори відкривають нам сенс на те, що відбувалося, що раніше здавалося нам безглуздим, і надають можливість зрозуміти людей з інших країн та епох – можливість, не завжди доступну в реальному житті.

Головною метою художньої літератури є виклик емоцій у читача. Щоб поринути у вигадану дійсність, читач пригнічує власне знання у тому, що описане у книзі – вигадка. Людина реагує більш залучено до художніх творів тому, що вигадка надає їй безпечне місце для переживання емоцій без необхідності активації самозахисту. Оскільки вигадані події не підуть за читачем межі книжки, може собі дозволити відчувати сильніші емоції, не переносячи в реальне життя. Більше того, співчувати персонажу з вигаданої історії легше, оскільки читач не має щодо нього жодних зобов'язань, тоді як читання про подібне в тій самій газеті змусило б читача почуватися зобов'язаним допомогти.

Багато вчених вивчали цю тему та публікували свої дослідження в статтях, наприклад Голдштейн Т. Р. (2009) та його праця "Насолода непідробного смутку: переживання смутку в художній літературі, документальній літературі та особисто".

Або Брунер Дж. (1986) - "Фактичні уми, можливі світи", Кембридж, Видавництво Гарвардського університету.

Також наступні вчені займалися дослідженням цієї теми такі як, Тітченер, Піаже, Соловей та Ю. В. Майєр, Барон-Коен і Девід, К. Роджерс, В. А. Петровський, Т. П. Гаврилова, Д. Бетсон, М. Хоффман, Г. Баррет-Ленард, В. В. Бойко, І. М. Юсупов, А. Меграбіан, Н. І. Сарджвеладзе, Т. І. Пашукова, О. О. Кормило, Т. А. Рябовол, Л. В. Спіцина, Кубо та Міто, Лоуренс, Кід і Кастано, Аарон-Перец, Шамай-Цоорі, Т. Д. Карягина та багато ін.

Об'єкт дослідження – феномен емпатії

Предмет дослідження - психологічні особливості емпатії осіб що читають літературу fiction

Мета дослідження – вивчити особливості емпатії у осіб що читають літературу fiction

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз основних уявлень про емпатію у осіб, що читають літературу Fiction

2. Визначити психологічні особливості емпатії осіб, що читають літературу fiction

3. Вивчити особливості рівня емоційного інтелекту та рівня співпереживання осіб, що читають літературу fiction

4. Провести порівняльний аналіз особливостей емпатії осіб, що читають літературу fiction та наукову літературу

5. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту та рівня співпереживання осіб

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукових джерел за окресленою проблематикою дослідження

Емпіричні:

1. Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної);
2. Тест емоційного інтелекту Д. Люсіна;
3. Опитувальник рівня співпереживання (Empathy Quotient, EQ)
- С. Барон-Коен;
4. Тест емоційного потенціалу особистості І. Юсупов

Статистичні:

1. Дескриптивна статистика;
2. Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні

Емпірична база дослідження: у дослідженні взяли участь 90 осіб, що складають три групи.

До першої групи увійшли 30 осіб – чоловіків та жінок, що захоплюються читанням літератури fiction. Вік досліджуваних 20-25 років.

Другу групу досліджуваних складають 30 чоловіків та жінок, що захоплюються читанням наукової літератури. Вік досліджуваних 20-25 років.

Контрольну групу досліджуваних складають 30 осіб – чоловіків та жінок, що не любляють читати взагалі. Вік досліджуваних 20-25 років.

Теоретико-методологічна основа дослідження. До аналізу проблеми емпатії та різних її аспектів зверталися багато вчених, зокрема, суттєвий внесок у її розробку внесли К. Роджерс, В. А. Петровський, Т. П. Гаврилова, Д. Бетсон, М. Хоффман, Г. Баррет-Ленард, В. В. Бойко, І. М. Юсупов, А. Меграбіан, Н. І. Сарджвеладзе, Т. І. Пашукова, О. А. Троїцька, Л. П. Журавльова, А. Зимянський, О. Д. Кайріс, О. Корміло, Ю. В. Майєр, Т. А. Рябовол, Л. В. Спіцина, Т. Д. Карягіна та багато ін., проте й до сьогодні вона не втрачає своєї актуальності.

Практична значущість дослідження обумовлена тим, що результати дослідження можуть висвітлити проблеми впливу прочитання різних видів

літературних творів та розвиток емпатії та емоційної компетентності взагалі, що у подальшому може стати основою для нових тренінгових методів та методів психокорекції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЕМПАТІЮ У ОСІБ, ЩО ЧИТАЮТЬ ЛІТЕРАТУРУ NON FICTION

Емпатія як психологічний феномен: основні теоретичні підходи

З точки зору еволюції, емпатія є центральною для адаптивних оцінок соціального середовища, спілкування з іншими та турбота про них. У людей, емпатійне збудження та почуття турботи про інших є будівельними блоками для розвитку моралі. Емпатичне занепокоєння з'являється на початку життя у довербальному немовлят і вимагає лише мінімальної здатності до читання думок і самосвідомості.

Тобто емпатія - це здатність, яку поділяють люди та інших ссавців, що залежить від нейронних ланцюгів, які мають розвивався в контексті батьківського піклування та життя в соціальних групах. На основі емпатії поведінка надає унікальні переваги виживання та репродуктивності та мають кооптовані примітивні гомеостатичні процеси, які беруть участь у системах винагород і болю щоб полегшити різні процеси соціальної прихильності.

Дослідження в афективних і соціальної нейронауки обговорюються, щоб задокументувати, що та сама мережа регіонів, що залучені до фізичного болю також реагують на сприйняття болю іншими як а також соціальний біль, наприклад, соціальне відчуження, горе або надзвичайний смуток.

Спільне використання стороннє негативне збудження дає сильний сигнал, який може сприяти емпатії турбота та турбота про інших. Щоб бути мотивованим допомагати іншому, потрібно бути мотивованим афективно і емпатично збуджувати і передбачати припинення взаємного переживав особистий дистресс.

Нарешті, спираючись на дослідження нейровізуалізації с підлітків і дорослих психопатів, стверджується, що відсутність чутливості до інших страждання сприяє черствому нехтуванню добробутом інших і посилюється вразливість до аморальної поведінки

Той факт, що інші люди мають досвід, можна легко зрозуміти теоретично. Навпаки, зрозуміти свідомість за межами власного досвіду набагато складніше.

Однак, якщо комусь вдається на досвіді осягнути суб'єктивність іншої людини, це може бути чудовим досвідом, який, включаючи новий суб'єктивний світ, буквально розширює власний. Переважна більшість філософів і психологів розглядали емпатію як різновид розуміння думок і почуттів іншої людини.

Досить часто ті, хто розглядає емпатію як різновид розуміння, стверджують, що інші, хто говорить про емпатію як про доброзичливість або турботу, стирають відмінність між розумінням і турботою. У багатьох контекстах, безумовно, розумно розрізняти розуміння чогось і турботу про це, але коли йдеться про феномен емпатії, це може бути невірним. За словами Роджерса, «неможливо точно відчутти світ сприйняття іншої людини, якщо ви не цінуєте цю людину та її світ – якщо ви в якомусь сенсі не дбаєте».

Хоча часто визнається, що емпатія — це явище, яке пов'язує інакше ізольованих індивідів [10], знання про природу явища, а також його зв'язки з іншими явищами є мізерними. Тому в цій дисертації феномен емпатії буде досліджено в трьох емпіричних дослідженнях з використанням якісних і кількісних даних, і буде обговорюватися в більш широкому теоретичному контексті.

Термін емпатія має відносно недавнє походження, його ввів Тітченер. Концептуально, однак, поняття емпатії, або *Einfühlung*, виникло з попередніх робіт з німецької естетики Ліппса і Прандтля [11].

Ліппс був одним з найважливіших у цьому зв'язку, оскільки він систематично організував концепцію *Einführung*. Концепція стосувалась тенденції сприйняття проектувати себе в об'єкти сприйняття, що можна вважати різновидом анімізму.

Ці суб'єктивні якості переживалися людиною як перебування в об'єкті; предмети відчувалися, як і бачили. Ліппс привласнив цей термін для використання в більш психологічних контекстах, спочатку застосувавши його до вивчення оптичних ілюзій, а потім до процесу, за допомогою якого ми пізнаємо інших людей. Англійське слово *empathy* було насправді винайдено Тітченером як «переклад» - він ввів цей термін як передання Ліппсового *Einführung*, який він визначив як «процес гуманізації об'єктів, читання або відчуття себе в них». [12]

Теорії емпатії в психології були в значній мірі під впливом афективної точки зору Ліппса і Тітченера аж до Колера, який був одним із перших, хто почав аргументувати в більш когнітивному ключі. Замість того, щоб продовжувати зосереджуватися на «відчутті» переживань іншого, Колер вважав, що емпатія – це більше розуміння почуттів іншого, ніж обмін ними.

Приблизно в той же час два інших дуже впливових теоретика, Джордж Герберт Мід і Жан Піаже, окремо розглядали питання емпатії, і обидва запропонували погляди, які підкреслювали когнітивне над емоційним. Мід, який визнав диференціацію «Я-інший» в емпатії, додав до емпатії когнітивний компонент, здатність розуміти.

У роботі Міда великий акцент приділяється здатності особистості брати на себе роль інших людей як засобу розуміння того, як вони бачать світ. Мід вважав, що здатність дитини виконувати роль є ключем до соціального та етичного розвитку. Крім того, Піаже, своїми дослідженнями розвитку когнітивних функцій дитини, зробив внесок у акцент на емпатії як на когнітивній функції та в уявленні про те, що потрібно від індивіда, щоб децентрувати та уявити собі роль іншого [14].

Два клінічних психолога Карл Роджерс і Хайнц Когут вважаються піонерами у вивченні феномену емпатії [15]. Після Другої світової війни великий інтерес до досліджень емпатії розвинувся в галузі психології.

Здебільшого це включало спроби перевірити гіпотезу Роджерса про те, що три терапевтичні умови – безумовне позитивне ставлення, емпатія та справжність – були необхідні та достатні для терапевтичних змін. Крім того, після багатьох років на задньому плані емпатія стала центральним поняттям у психоаналізі з аутопсихологією Когута. У цьому розділі буде розглянуто внесок цих двох клініцистів у сферу емпатії.

Австрійсько-американський психоаналітик Гайнц Когут найбільш відомий своєю самопсихологією, важливою складовою якої є емпатія. Самопсихологія вважала, що емпатичні невдачі в дитинстві призводять до дефіциту в процесі самоструктуралізації клієнта. Емпатична реакція терапевта створює середовище, в якому можуть розвиватися перенесені почуття до терапевта, пов'язані з емпатичними невдачами в минулому клієнта.

Очевидно, що поняття емпатії багато в чому розвивалося і трансформувалося протягом останнього століття і що відмінності між різними значеннями емпатії недостатньо проведені.

Однак сьогодні здається консенсусом, що основним аспектом емпатії є усвідомлення, розуміння, знання про стан, стан або свідомість іншого. Деякі автори називали це прийняттям ролі або перспективою, інші — емпатією. Здається, це найосновне значення в історії цього поняття.

Хоча думки щодо природи емпатії все ще різняться, за останні десятиліття було створено значну кількість досліджень щодо того, як емпатія пов'язана з такими речами, як альтруїстична мотивація, моральний розвиток, подібний досвід, агресія та міжособистісні стосунки. Крім того, після внесків Роджерса і Когута, концепція емпатії була особливо цінована в психотерапії [16].

Концепції емпатії Барретта-Леннарда, а також Девіса мають спільне поділ феномену емпатії на різні види діяльності, які відбуваються в різні моменти часу і які мають причинно-наслідковий зв'язок один з одним. Барретт-Леннард розрізняв три різні стадії емпатії: емпатійне розуміння, емпатія в комунікації та сприйняття емпатії ціллю. Існують також сучасні дослідники, які акцентують увагу як на когнітивних, так і на афективних аспектах цього явища, наприклад, Девіс.

Ряд сучасних психологів також визнають роль подібності або схожого досвіду в емпатії [17].

Ненсі Айзенберг цікавило, що спонукає людей піклуватися про інших. Вона швидко зрозуміла, що для того, щоб краще зрозуміти, чому люди піклуються про інших, їй доведеться враховувати емоційні фактори, а не тільки когнітивні.

Айзенберг визначив емпатію в афективних термінах як «афективну реакцію, яка випливає з побоювання або розуміння емоційного стану або стану іншого, і яка схожа на те, що інша людина відчуває або очікувала б відчути».

Дослідження К. Деніела Бетсона розглядали мотиви просоціальної поведінки людей. Бетсон зосередився на таких емоціях, як емпатія, і особисті цінності, такі як релігія, як потенційні джерела цих просоціальних мотивів. [18]

Особливо цікаво для цілей цієї дисертації, Батсон та його колеги розглядали емпатію як можливе джерело альтруїстичної мотивації і знайшли сильну підтримку цієї точки зору [19]

1.2. Психологічні феномени літератури fiction

Інші недавні результати свідчать про те, що читання літератури (fiction) пов'язане зі здібностями до емпатії, тоді як читання наукової літератури (non-fiction) - ні, наприклад, виявлено, що читачі, які були більше знайомі з художньою літературою (fiction), про що свідчить їх правильне розпізнавання

імен авторів художньої літератури (Тест на розпізнавання автора, АРТ), також отримали вищі бали за тестом «Читання думок в очах» (тест на очі), за яким респонденти повинні зробити висновок про емоційний стан за зображеннями очей акторів. Мар та ін. використовували тест очей як міру «менталізації», яку вони бачать як «когнітивну форму емпатії». Яким чином ця конкретна здатність розпізнавати (візуальні) вирази обличчя може бути збільшена при читанні художньої літератури, незрозуміло. Можливо, це пов'язано з здібностями людини до уяви, але тоді це відношення також може бути зворотним: людей, які більше здатні уявити себе в положенні іншого, може більше приваблювати художня література. Звичайно, з кореляційних досліджень зробити висновок про (односпрямовані) причинно-наслідкові зв'язки проблематично

Останні причинно-наслідкові докази зв'язку між читанням художньої літератури (fiction) та здібностями до емпатії (примітка: не фактична емпатична поведінка чи ставлення) надходять від Кідда та Кастано []. Кідд і Кастано порівняли реакції на численні показники теорії розуму після читання літературної художньої літератури з популярною художньою літературою, а також літературну фантастику з викладовою науковою літературою (non-fiction). В обох порівняннях, що складаються з п'яти експериментів з різними текстами, вони виявили вищі бали для літературного стану за тестом на очі та складнішим тестом Йоні. Але незрозуміло, до якої «літературної» ознаки чи ознак це можна віднести. У додатковому аналізі з використанням частоти різних слів Кідд і Кастано виявили, що частота слів негативних емоцій була пов'язана з вищими балами на ТоМ, тоді як вплив стану залишався значним.

Оскільки їхній основний тест на емпатичні здібності, тест Йоні, значною мірою складається з розуміння «злодійства» та «зздрості», можливо, літературні тексти краще підтримують ці «негативні» емоції. З іншого боку, тест на очі використовує деякі досить складні терміни для позначення емоцій (наприклад, «зневірений»), що частково може зробити

його перевіркою вербальних знань, можливо, підштовхує читачів, які просто читають складніший текст, щоб отримати кращий результат.

У той час як Мар та ін. дослідження чітко стверджували, що вони порівнюють ефекти художньої літератури з ефектами наукової літератури, різницю між авторами, переліченими в ART, можна було побачити також у термінах наративності замість вигаданості. Багато авторів нехудожніх текстів будуть використовувати деякі наративні аспекти у своєму письмі, але ніколи так часто, як будь-який із їхніх аналогів у художній літературі.

Крім того, інші дослідження, що порівнювали емоційні ефекти художньої та наукової літератури, не знайшли чітких доказів специфічного «ефекту художньої літератури». Наприклад, Голдштейн не виявив різниці між пережитими рівнями смутку і занепокоєння у відповідь на відеофрагменти, представлені як вигадані чи реальні

Однак не все читання покращує соціальне пізнання. Одне дослідження показало, що після контролю за демографічними факторами, рисами особистості та переглядом наукової та інших жанрів художньої літератури, лише вплив романтики значною мірою передбачав результативність ToM [].

В іншій серії досліджень, хоча високоякісна «літературна» література постійно покращувала соціальне пізнання, низькоякісна художня та науково-популярна література — ні []. Справді, люди, які регулярно читають науково-популярну літературу, не мають кращих соціальних здібностей і можуть мати гірші соціальні здібності, ніж рідкісні читачі наукової літератури []. Проте принаймні одне дослідження показало, що люди, випадковим чином призначені для читання художньої чи наукової літератури, не відрізнялися за зміною емпатії до та після читання; лише з урахуванням відкритості учасників з'явилася очікувана різниця між художньою і науковою [].

Нехудожня література, як правило, носить пояснювальний характер, тоді як художня література переважно часто приймає форму розповіді. Хоча ці дві форми тексту дуже схожі — обидві є текстом на рівні дискурсу з

локальною та глобальною узгодженістю — вони не ідентичні за структурою чи змістом.

Цей факт підтверджується поміченими відмінностями між цими двома жанрами щодо розуміння і запам'ятовування [] 24 і формування висновків 25.

Оповідання містять зображення реального світу, наповненого навмисними агентами, які переслідують цілі для формування сюжету, тоді як пояснювальні тексти, навпаки, не мають подібних паралелей із реальним світом. Отже, обробка наративів має певну схожість з обробкою нашого реального соціального середовища. Таким чином, часті читачі оповідної художньої літератури, особи, яких можна вважати «книжковими хробаками», можуть зміцнювати або підтримувати навички соціальної обробки під час читання оповідань, хоча під час цієї діяльності вони відсторонені від реальних соціальних контактів. Навпаки, часті читачі нехудожніх роз'яснювальних текстів, людей, яких у розмовній мові називають «ботаниками», можуть наблизитися до втілення соціально незручного стереотипу, відстороняючись від реальної соціальної сфери, не моделюючи досвід у вигаданій. Існують як теоретичні, так і емпіричні підтвердження цієї гіпотези.

Тісний зв'язок між навігацією в соціальному світі і світом оповідань має ряд наслідків, не останньою цікавою з яких є пропозиція про те, що читачі переважно оповідної художньої літератури можуть фактично покращити або зберегти свої здібності до соціального висновку за допомогою читання. Навряд чи те саме стосується читачів нон-фікшн.

Хоча в обох випадках люди віддаляються від справжньої соціальної взаємодії через самотню природу читання, науково-популярна література, ймовірно, не спонсорує таку саму симуляцію соціального світу, як наративну. Таким чином, часті читачі наукової літератури, жертвуючи людською взаємодією і замінюючи її не аналогічним замінником, можуть насправді погіршити свої соціальні навички.

Таким чином, індивідуальні відмінності в звичках і перевагах читання можуть систематично пов'язуватися з індивідуальними відмінностями в здібностях до суцільної обробки.

Дослідження цього питання ускладнюється, однак, тим фактом, що багато читачів оповідної художньої літератури, ймовірно, також читають багато наукової літератури. Значна частина читачів є просто читачами самі по собі, часто раді читати все, що є на даний момент, незалежно від жанру.

Художня та науково-популярна література демонструє подвійну дисоціацію щодо різних показників емпатії та соціальних здібностей. У грубому співвідношенні вплив художньої літератури було більш позитивно (або менш негативно) пов'язане з показниками соціальних здібностей, заснованими на результативності, ніж вплив нехудожньої літератури.

Ці розбіжності навряд чи виникнуть випадково і можуть бути послаблені, враховуючи високу взаємкореляцію між художньою літературою та нехудожньою літературою. Крім того, тенденція до високої заангажованості в оповіданнях, яка сама оцінила, позитивно корелювала з поширенням художньої літератури та передбачила виконання двох завдань щодо соціальних здібностей (хоча в одному випадку статистично незначущо), а також двох показників емпатії за самооцінкою.

Надійність первинних асоціацій було продемонстровано за допомогою підходу «розбито навпіл».

Однак для того, щоб належним чином розглянути розглянуте питання, необхідно було врахувати розбіжність між художньою та нехудожньою літературою. Використовуючи часткові кореляції, було виявлено, що унікальна дисперсія в художній літературі позитивно пов'язана з обома показниками емпатії на основі завдань (хоча в одному випадку статистично незначущо), тоді як паралельний аналіз показав, що Non-Fiction (контроль за художньою літературою) був негативно пов'язаний з ці самі завдання.

Цей аналіз також встановив, що ефект не може бути пов'язаний з віком, досвідом володіння англійською мовою або загальним інтелектом.

Відношення між впливом художньої літератури та завданнями соціальних здібностей тут були набагато позитивнішими, ніж те, що спостерігалось в сирих кореляціях, можливо, вказуючи на те, що експозиція нехудожньої літератури була відповідальною за послаблення впливу на ці останні асоціації.

Негативна кореляція, що спостерігається між знайомством з нехудожніми текстами та навичками емпатії, вказує на те, що соціально незручний стереотип, який приписують книжковим хробакам, може бути більш підходящим для так званих «ботанів» або тих, хто віддає перевагу пояснювальним матеріалам над розповідними текстами.

Книжкові черв'яки, читаючи велику кількість оповідної художньої літератури, можуть захиститися від наслідків скорочення прямого міжособистісного контакту, моделюючи соціальний досвід, зображений в оповіданнях. Навпаки, ботаніки, споживаючи переважно нерозповідну документальну літературу, не можуть імітувати такий досвід і можуть накопичити дефіцит соціальних навичок в результаті відсторонення від реального соціального світу.

Примітно, що одним з обмежень цього дослідження є те, що причинно-наслідковий напрямок не може бути визначений і залишається питанням для майбутніх досліджень; вплив цілком може рухатися в обох напрямках. Інші обмеження цієї роботи включають характеристики зразка. Населення, зайняте в цьому дослідженні, може бути дещо обмеженим у діапазоні літературних уподобань та поведінки читання.

Цілком імовірно, що люди, яких можна знайти в університетському містечку та навколо нього, частіше читатимуть, ніж люди з широкої популяції. Це може означати, що ефекти, які спостерігаються тут, насправді є недооцінкою ефекту на рівні населення.

Проте, чи поширюється ця знахідка на більш різноманітну популяцію, ще невідомо. Вибірка також відносно невелика, і в результаті дослідження страждає від зниження потужності. Численні ускладнення переслідують

вимірювання як звичок читання, так і соціальних здібностей, і ці проблеми були висвітлені в поточному дослідженні.

Що стосується читання, упередження щодо соціальної бажаності є чітко задокументованою проблемою

Щоб отримати точне вимірювання фактичної поведінки при читанні, метод вибірки досвіду (наприклад, щоденні щоденники або періодичні підказки цифрового диктофона), ймовірно, був би ідеальним для майбутніх досліджень.

Однак ці методи є досить ресурсомісткими, вони покладаються на довготривалу участь мотивованих людей. Оскільки тести на розпізнавання, такі як АРТ, здається, мають такий самий ступінь прогностичної валідності, що й щоденники щоденної діяльності, і вимагають значно менше зобов'язань і менше ресурсів, вони можуть стати корисною альтернативою для дослідників.

Вимірювання соціальних здібностей або точності емпатії має власний набір проблем, включаючи, але не обмежуючись, питання соціально бажаних відповідей на анкети для самозвіту. Різні оцінки цієї конструкції часто не корелюють одна з одною, як можна було б очікувати, навіть якщо вони поділяють подібні методи

1.3. Феномен емоційного інтелекту -

Емоції людини: складний набір реакцій і реакцій на події навколо нас у нашій

оточення, вирази обличчя людей, яких ми любимо, наш власний настрій, почуття та думки. Реакції та відповіді на ці емоційні введення варіюються від тихого прийняття на швидку реакцію з наступною швидкою переоцінкою та заспокоєнням викликаної емоції.

Відносно нещодавно відбулися дві захоплюючі події в широкій сфері теорії та дослідження емоцій. Спочатку було введено психологічну

концепцію, відому як «емоційний інтелект», яка була популяризована в непрофесійній пресі та в книзі-бестселері Гоулмана.

Другим стало відкриття механізмів, що відбуваються в мозку ці основні емоції, які описані Леду у його захоплюючій книзі «Емоційний мозок».

Викладаючи свою теорію множинного інтелекту, Гарднер описав дві форми особистого інтелекту — внутрішньо особистісний інтелект, який полягає в здатності отримати доступ до власного життя почуттів, і міжособистісний інтелект, який полягає в здатності читати настрої, наміри, і бажання інших. Гарднер розглядав особистий інтелект як біологічно засновані можливості обробки інформації — однонаправлені всередину, інший спрямований назовні, але тісно перемішаний. У психоаналізі ці здібності зазвичай називають емоційним самосвідомістю та емпатією.

Ці основні здібності особистого інтелекту є центральними конструкціями емоційного інтелекту, яку Саловей і Майєр спочатку визначив як «здатність стежити за своїми та чужими почуттями та емоціями, розрізняти їх і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїми думками та діями». Це визначення фіксує ідею, що система афектів функціонує частково як перцептивна та система обробки інформації.

Окрім усвідомлення та оцінки власного суб'єктивного почуття, емоційний інтелект охоплює сприйняття та оцінку невербальної емоційної поведінки, включаючи тілесні відчуття викликається емоційним збудженням, а також виразом обличчя, тоном голос та жести інших. Є індивідуальні відмінності але лише у здатності людей обробляти й використовувати емоційну інформацію.

Люди з вищим рівнем емоційного інтелекту легко можуть ідентифікувати та описати почуття в собі та інших, можуть ефективно регулюють стани емоційного збудження у себе та оточуючих і загалом використовують емоції адаптивно.

Майєр і Саловей модифікували своє визначення емоційного інтелекту,

щоб сильніше його підкреслити - це "здатність думати про почуття" аспект конструкції.

Бар-Он, який розробив в інвентаризації самозвіту для оцінки емоційного інтелекту, використовує а більш повна модель конструкції, яка охоплює адаптивність і навички управління стресом, а також внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект.

Незважаючи на різноманітність визначень конструкції, центральні компоненти емоційного інтелекту демонструють деяке концептуальне перекриття з кількома психоаналітичними концепціями. До них належить концепція сигналу Фрейда. Іншою знайомою психоаналітичною концепцією, яка перетинається з конструктом емоційного інтелекту, є концепція психологічного мислення.

Здатність думати і розмірковувати про свій власний і чужий психічний та емоційний стан – це здатність, яку Фонаджі та його однодумці називають «рефлексивною самофункцією», або простіше «рефлексивною функцією»

1.4. Емпатичні установки осіб, що читають літературу fiction

Розвиток емпатії, в залежності від читання літератури розвивається ще в дитинстві, навчаючись у школі та садочку. Для першого періоду літературного розвитку школярів – початкової школи властиво емоційна присутність учня у різних світах. Психологічною домінантою, яка сприяє збагненню твору дитиною, стає емпатія як «емоційна психічна властивість особистості відгукуватися на реакцію та психологічний стан співрозмовника та враховувати його у поведінці» [4].

Емпатія розглядається не лише на рівні відносин суб'єктів спілкування, що, безумовно, важливо для читання, але й на рівні текст – читач, коли текст має стати суб'єктом спілкування учня в такій ступеня, щоб він безроздільно повірив у реальність того, що відбувається у творі, щоб він сам певною мірою зміг ототожнити себе з його героями [19].

Ще 1762 року подібні ідеї висловлював лорд Генрі Хоум, центральна постать шотландського Просвітництва. У «Підставах критики» він писав про «всебічний вплив, який мову на серця людей; вплив, який більше інших засобів зміцнює суспільні зв'язки і змушує людину відволіктися від особистих справ і виявити щедрість та шляхетність».

Проте вже тоді на адресу читацьких переживань звучала критика. У 1773 році англійська письменниця Анна-Летиція Барбо так писала про сучасних їй читачів: «Так, вони й справді практикують чуйність, тільки чуйність не посилюється з практикою [22]. Подібна література наполегливо волає до нашої здатності співпереживати, але не дає жодної можливості висловити її в добродійному вчинку; ці емоції, які ми більше ніколи не пізнаємо з такою ж силою, виявляються марними. [16].

Каяття, цнотливий сором і обурення, відблиск морального схвалення - якщо ці пориви не ведуть до дії, з кожним разом вони тьмяніють, поки розум зовсім не черствітиме». Вразливі читачі можуть виявляти байдужість до реальних проблем, як у оповіданні очевидця від 1795 року, який цитує Джон Тейлор у праці з англійської романістики: «Я бачив матерів, що ридають у брудних мансардах над уявними нещастями книжкових героїнь».

Легкість, з якою література пробуджує емпатію, зацікавила соціального психолога Деніела Батсона.

Він провів дослідження, в якому вивчав рівень співчуття членам груп, які зазнають соціальної ізоляції та засудження. Батсон описує можливі наслідки «диванної» емпатичної реакції — маловитратної і з низьким ризиком: «Замість того, щоб змінити шаблон поведінки та налагодити з ізгоєм особистий контакт, вибудувати з ним стосунки на рівних або допомогти, ми можемо задовольнитись самим фактом того, що виявили співчуття, не встаючи з дивану».

Історик Лінн Хант дотримується думки, що через наративну емпатію література вирощує суспільні чесноти. У статтях вона визначає вплив літератури 18 століття становлення концепції правами людини. З погляду

Хант, романи того періоду в оповідальній формі «познайомили публіку з новою психологією, з новим соціальним і політичним устроєм» і «звернули увагу на те, що сутнісно всі люди однакові, тому що всередині кожного з нас йде духовний процес».

Читачі таких романів отримали можливість ототожнювати себе з людьми, з якими особисто не були знайомі. З цієї причини у вікторіанській Англії приділялася особливу увагу тому, що читає молодь. Вважалося, що детективне та бульварне читиво небезпечне, бо розбещують сприйнятливих читачів, а сентиментальні романи, навпаки, вирощують у їхніх серцях такі чесноти, як співчуття та щедрість.

А когнітивний лінгвіст Стівен Пінкер стверджує, що традиція розповідати історії — це своєрідна «моральна технологія», яка зробила нас «краще» як біологічний вид.

Оповідання саме собою розширило наш «моральний світогляд», включивши до нього представників інших племен і кланів. Література дарує нам "когнітивну перевагу - можливість спостерігати, як розгортаються гіпотетичні сценарії", а також "хвилюючу радість від співпереживання персонажам". Розуміючи ближнього краще, ми поведимося з ним краще. Історія не повинна бути повчальною або містити настанови; процес читання сам собою розвиває у нас чуйність і терпимість.

Відкриваючи твір художньої літератури, ви відразу отримуєте доступ до внутрішньої роботи розуму іншої людини. Це дивовижне явище: із мізерного набору слів читачі можуть побудувати нюанси розумового життя героїв історії. Читання художньої літератури – це більше, ніж просто відкриття вікна в свідомість вигаданих персонажів; читання художньої літератури також може допомогти читачам орієнтуватися у реальному соціальному світі.

Справді, вчені приписують читанню художньої літератури: суспільні зрушення, ввічливість [11].

Психологічні дослідження показали, що читачі виходять хорошими громадянами оскільки читання може покращити соціальні когнітивні

здібності, тобто здатність людини сприймати, інтерпретувати та реагувати на соціальну інформацію. Метааналіз кореляційних досліджень, наприклад, показав, що часто читачі художньої літератури вищі за показниками емпатії та теорії розуму — здатності думати та розуміти думки інших людей, ніж ті, хто не читає [6].

Однак ці кореляційні висновки залишають відкритою можливість того, що люди з кращими соціальними навичками просто читати більше художньої літератури, або що третя змінна, що змішує, впливає на обидва.

Дослідники стверджують, що художня література може впливати на соціальне пізнання з двох причин.

По-перше, художня література може викликати процес моделювання сюжетних персонажів –включаючи їхні соціальні, психічні та емоційні переживання. Таким чином, читачі можуть отримати більше практикуючись з тими ж соціальними процесами, які вони залучають під час соціального пізнання в реальному світі.

Ідея про те, що читання художньої літератури та соціальне пізнання залучають подібні процеси, є ще далі підкріпленою нейровізуалізацією, що демонструє перекриття мереж, залучених під час читання оповідань і теорії розуму, а також посилення залучення мозку за замовчуванням режим мережі під час моделювання літературних уривків із соціальним вмістом.

По-друге, художня література може надати конкретний зміст про людську психологію і соціальну взаємодію, а також про далекі країни, культури та народи, до яких читачі ніколи не можуть мати доступ. У цьому сенсі художня література може допомогти створити соціальні знання читача.

Емпірично деякі нещодавні експериментальні дослідження показали, що художня література дійсно причинно покращує соціальне пізнання людей. У цих дослідженнях людей випадковим чином розподілили для читання коротких вигаданих історій, уривки чи книги перевершують людей, яких просять читати публіцистику або нічого.

Проте кілька останніх нереплікацій з цих висновків ставлять під сумнів, чи ефект міцний. Якщо читання лише короткого твору художньої літератури покращує соціальне пізнання, наслідки було б далекосяжним як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Однак має бути відомо, що читання художньої літератури насправді не впливає на соціальне пізнання, перш ніж вкладати додаткові емпіричні дані соціальні ресурси в розумінні та застосуванні цього ефекту.

Психолог Мартін Хоффман вважає, що читання книг відіграє важливу роль у соціалізації та моральному становленні, розвиваючи у читачі здатність ставити себе на місце іншого. У своєму есе «Емпатія та моральний розвиток» Хоффман стверджує, що почуття провини за чужі страждання, яке відчують сприйнятливі читачі, є ключовим мотивом їх майбутніх дій на благо суспільства. Співпереживаючи героям, юний читач може відчути себе безпорадним перед їхніми стражданнями і замкнутися, але при правильному вихованні та підтримці з боку батьків та вчителів це почуття провини може бути перетворене на шаблон просоціальної поведінки — допомога ближньому.

І друга річ, яку робить художня література, - вона породжує емпатію. Коли ви дивитеся телепередачу або фільм, ви дивитеся на речі, які відбуваються з іншими людьми. Художня проза - це щось, що ви виробляєте з 33 букв і пригорщі знаків пунктуації, і ви, ви один, використовуючи свою уяву, створюєте світ, населяєте його і дивитеся навколо чужими очима. Ви починаєте відчувати речі, відвідувати місця і світи, про які ви б і не дізналися. Ви дізнаєтеся, що зовнішній світ - це теж ви. Ви стаєте кимось іншим, і коли повернетесь у свій світ, то щось у вас трішки зміниться.

Емпатія - це інструмент, який збирає людей разом і дозволяє бути не самозакоханими самотниками.

Читання книг допомагає одержати нову інформацію, а також розвиває емоційний інтелект. Художня література також розвиває навички вирішення

проблем. Вдумливе читання та аналіз поведінки персонажів також позитивно позначаються на роботі мозку у реальних життєвих ситуаціях.

Висновки до Розділу 1

1. З точки зору еволюції, емпатія є центральною для адаптивних оцінок соціального середовища, спілкування з іншими та турбота про них. У людей, емпатійне збудження та почуття турботи про інших є будівельними блоками для розвитку моралі. Емпатичне занепокоєння з'являється на початку життя у довербальному немовлят і вимагає лише мінімальної здатності до читання думок і самосвідомості.

Тобто емпатія - це здатність, яку поділяють люди та інших ссавців, що залежить від нейронних ланцюгів, які мають розвивався в контексті батьківського піклування та життя в соціальних групах. На основі емпатії поведінка надає унікальні переваги виживання та репродуктивності та мають кооптовані примітивні гомеостатичні процеси, які беруть участь у системах винагород і болю щоб полегшити різні процеси соціальної прихильності.

Дослідження в афективних і соціальної нейронауки обговорюються, щоб задокументувати, що та сама мережа регіонів, що залучені до фізичного болю також реагують на сприйняття болю іншими як а також соціальний біль, наприклад, соціальне відчуження, горе або надзвичайний смуток.

2. Для першого періоду літературного розвитку школярів – початкової школи властиво емоційна присутність учня у різних світах. Психологічною домінантою, яка сприяє збагненню твору дитиною, стає емпатія як «емоційна психічна властивість особистості відгукуватися на реакцію та психологічний стан співрозмовника та враховувати його у поведінці». Через наративну емпатію література вирощує суспільні чесноти. Читачі таких романів отримали можливість ототожнювати себе з людьми, з якими особисто не були знайомі. Література дарує нам "когнітивну перевагу - можливість

спостерігати, як розгортаються гіпотетичні сценарії", а також "хвилюючу радість від співпереживання персонажам". Розуміючи ближнього краще, ми поводимося з ним краще. Історія не повинна бути повчальною або містити настанови; процес читання сам собою розвиває у нас чуйність і терпимість. Художня література також розвиває навички вирішення проблем.

3. Гарднер розглядав особистий інтелект як біологічно засновані можливості обробки інформації — однонаправлені всередину, інший спрямований назовні, але тісно перемішаний. У психоаналізі ці здібності зазвичай називають емоційним самосвідомістю та емпатією. У психоаналізі ці здібності зазвичай називають емоційним самосвідомістю та емпатією.

Ці основні здібності особистого інтелекту є центральними конструкціями емоційного інтелекту, яку Саловей і Майєр спочатку визначив як «здатність стежити за своїми та чужими почуттями та емоціями, розрізнити їх і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїми думками та діями».

РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ОСІБ, ЩО ЧИТАЮТЬ NON FICTION

2.1. Мета та завдання дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості емпатії у осіб, що читають літературу fiction

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості емпатії осіб, що читають літературу fiction
2. Вивчити особливості рівня емоційного інтелекту осіб, що читають літературу fiction
3. Визначити особливості рівня співпереживання осіб, що читають літературу fiction

4. Визначити особливості емпатійного потенціалу осіб, що читають літературу fiction

5. Провести порівняльний аналіз особливостей емпатії осіб, що читають літературу fiction та наукову літературу

Вибірку досліджуваних складають 90 осіб, що розподілені на три групи.

До першої групи увійшли 30 осіб – чоловіків та жінок, що захоплюються читанням літератури fiction. Вік досліджуваних 20-25 років.

Другу групу досліджуваних складають 30 чоловіків та жінок, що захоплюються читанням наукової літератури. Вік досліджуваних 20-25 років.

Контрольну групу досліджуваних складають 30 осіб – чоловіків та жінок, що не люблять читати взагалі. Вік досліджуваних 20-25 років.

Усі досліджувані є студентами різних закладів вищої освіти міста Києва та навчаються за технічними спеціальностями на таких факультетах – фізичний, фізико-технічний, комп'ютерних наук, та за гуманітарними спеціальностями, такі як психологія, історія, філософія тощо.

2.2. Методики дослідження

Для досягнення поставленої мети та завдань нами були використані наступні діагностичні методики:

1. Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної). Розроблений М. Девісом опитувальник - Міжособистісний Індекс Реактивності (IRI) - заснований на багатофакторний підхід до емпатії. Основними процесами, які так чи інакше входять у визначення емпатії, є:

- поділ почуттів іншого як емоційна реакція на почуття людини;
- децентрація та процес прийняття чужої ролі;
- відчуття, спільне переживання, влаштування або уявне перенесення у внутрішній світ іншої людини як особливі процеси розуміння іншої людини чи вигаданих творів тощо.

Різними формами або проявами емпатії визнаються наступні:

- емоційне зараження;
- паралельні емоції: схожі почуття суб'єкта емпатії до спостережуваних почуттів об'єкта емпатії;
- реактивні почуття: почуття суб'єкта емпатії щодо спостерігаються почуття об'єкта емпатії, не схожі на їх; наприклад, гнів на того, хто образив об'єкт співпереживання;
- емпатична підтримка: допомога об'єкту емпатії, мотивований емпатичні почуття;
- емпатичний дистрес.

IRI — це особистісний опитувальник, заснований на самозвіті, що складається з 28 пунктів, які розбиті на чотири шкали по сім пунктів, кожен з яких відображає один аспект загальної концепції емпатії:

- Шкала визначення перспективи (PT): децентрування, яка оцінює схильність сприймати, розуміти, розглядати та враховувати точку зору та досвід іншої людини;
- Шкала фантазії (FS): відображає тенденцію уявно переносити себе на почуття та вчинки вигаданих героїв книг, фільмів, п'єс тощо.
- шкала Empatic Concern (EC): оцінює почуття, орієнтовані на інших, тобто співчуття і співчуття до нещастя інших, жалість, бажання допомогти;
- шкала особистісного дистресу (PD): відображає рівень емпатичного дистресу, який вимірює почуття тривоги та занепокоєння, орієнтоване на себе, під час напруженої міжособистісної взаємодії під час спостереження за емоційними переживаннями іншого.

Автор опитувальника описує емпатію в найширшому сенсі як реакцію на спостережуваний досвід іншого.

Зміст усіх чотирьох шкал анкети відповідає цьому визначенню. Крім того, визначення кожної шкали базується на результатах попередніх теоретичних та емпіричних досліджень.

2. Тест емоційного інтелекту Д. Люсіна

В основу опитувальника покладене трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними.

Так була створена анкета, яка отримала назву EmIn. Він складається з двох шкал — міжособистісності та внутрішньоособистісності EI — кожна з яких включає три підшкали.

- Міжособистісна EI

InterEI1. Невербальне інтуїтивне розпізнавання емоцій інших. Здатність зрозуміти емоційний стан людини без слів і не спираючись на однозначні ознаки, такі як зовнішні прояви емоцій; відчуття внутрішнього стану людей. Схильність до позитивного, співчутливого ставлення до інших.

InterEI2. Розпізнавання емоційного вираження. Орієнтація на зовнішні прояви емоцій для визначення емоційного стану інших. Здатність «читати» емоційну інформацію через обличчя вираз, якість голосу та поведінку.

InterEI3. Управління емоціями інших. Здатність викликати бажані емоції в інших і зменшити інтенсивність небажаних емоцій. Може включати схильність маніпулювати людьми.

Внутрішньоособистісний EI

IntraEI1. Емоційна самосвідомість. Здатність сприймати власні емоції: розпізнавати та ідентифікувати їх, розуміти їх причини та вміти описати їх усно.

IntraEI2. Управління власними емоціями. Здатність керувати власними емоціями та наполягати на цьому, викликаючи та підтримуючи бажані емоції та контролюючи небажані.

IntraEI3. Контроль емоційного вираження. Здатність контролювати прояви власних емоцій.

Бали за шкалами міжособистісного EI та внутрішньоособистісного EI розраховувалися шляхом підсумовування балів за відповідними підшкалами.

3. Опитувальник рівня співпереживання (EmpathyQuotient, EQ)

С. Барон-Коен

Методика призначена для оцінки рівня емпатії або коефіцієнта емпатичності EQ.

Теорія емпатії та систематизації, розроблена дослідником аутизму Саймоном Барон-Коеном, припускає, що на рівні нижче нормальної особистості існують індивідуальні відмінності в ланцюжках мозку, що призводить до двох різних режимів, у яких людина може обробляти інформацію: співпереживання і систематизація.

Коефіцієнт емпатії (EQ) (Baron-Cohen) – це самозвіт анкета з 40 пунктів, що стосуються емпатії. По кожному пункту учаснику пропонується вирішити, чи сильно ви згодні, трохи згодні, трохи не згодні або категорично не згоден з твердженням.

Отже, сумарний тестовий показник може набувати значення від 0 до 80 балів.

0-32 = здатність до емпатії є нижчим за середній рівень.

33-52 = здатність до емпатії є середня.

53-63 = середня здатність до емпатії що вище за середній рівень.

64-80 = здатність до емпатії є висока.

4. Тест емоційного потенціалу особистості І. Юсупов

За допомогою цього тесту що досліджує емпатійний потенціал можливо побачити здатність до прийняття ролі, ще афіліацію та досвід переживання в емоційній пам'яті. (під цим автор розуміє схильність особистості до почуття та проникнення в різні об'єкти соціальної природи.

Цей тест був створений І Юсуповим враховуючи також мету мінімізувати кількість загально очікуваих соціальних відповідей

Саме головне для цього тесту то відповідати чесно та перше що припало на думку

Всі результати відображаються в таблиці де для кожного варіанту є свій бал
Також нами були використані наступні **методи математичної статистики**:

1. Дескриптивна статистика - статистика що узагальнює та упорядковує характеристики набору даних. Набір даних — це набір відповідей або спостережень із вибірки чи всієї сукупності.

2. Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні - непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірної якійсно. Дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між малими вибірками. На відміну від t-критерію незалежних вибірок, U-тест Манна-Уїтні дозволяє робити різні висновки щодо ваших даних залежно від припущень, які ви робите щодо розподілу ваших даних. Ці висновки можуть варіюватися від простого визначення того, чи відрізняються дві групи населення, до визначення, чи є відмінності в медіанах між групами.

Висновки до розділу 2

1. Для досягнення поставленої мети та завдань нами були використані наступні діагностичні методики, як Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної), Тест емоційного інтелекту Д. Люсіна, Опитувальник рівня співпереживання (EmpathyQuotient, EQ) С. Барон-Коен, Тест емоційного потенціалу особистості І. Юсупов.
2. Також нами були використані наступні методи математичної статистики: дескриптивна статистика та Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні.
3. Вибірку досліджуваних складають 90 осіб, що розподілені на три групи. До першої групи увійшли 30 осіб – чоловіків та жінок, що захоплюються читанням літератури fiction. Вік досліджуваних 20-25 років. Другу групу досліджуваних складають 30 чоловіків та жінок, що захоплюються читанням наукової літератури. Вік досліджуваних 20-25

років. Контрольну групу досліджуваних складають 30 осіб – чоловіків та жінок, що не люблять читати взагалі. Вік досліджуваних 20-25 років. Усі досліджувані є студентами різних закладів вищої освіти міста Києва та навчаються за технічними спеціальностями на таких факультетах – фізичний, фізико-технічний, комп'ютерних наук, та за гуманітарними спеціальностями, такі як психологія, історія, філософія тощо.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ОСІБ, ЩО ЧИТАЮТЬ NON FICTION

3.1. Психологічні особливості емпатії осіб, що читають літературу fiction

На даному етапі дослідження нами було виявлено особливості структури емпатії у осіб, що читають літературу fiction. Для цього нами було використано Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної).

Результати дослідження за даною методикою для трьох досліджуваних груп були занесені до Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження за методикою Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної)

	Особи, що читають літературу fiction	Особи, що читають наукову літературу	Особи, що не читають
Децентрація	12,25	13,69	12,45
Співпереживання	25,33	15,00	22,50
Емпатійна турбота	13,00	11,63	15,55

Еспатійний дистрес	9,63	8,25	9,63
--------------------	------	------	------

За результатами дослідження особливостей емпатії ми маємо змогу зробити наступні висновки.

Шкала Децентрація спрямована на вимірювання оцінки індивідом своєї схильності враховувати думку інших людей у повсякденному житті. Шкала оцінює тенденцію сприйняття, розуміння, прийняття до уваги точки зору, досвіду іншої людини. Ця тенденція пов'язана з успішністю соціального функціонування та вищою самоповагою.

Результати за даною шкалою для усіх досліджуваних груп можна визначити як середні. Тобто ми можемо говорити про недостатньо розвинену схильність досліджуваних осіб усіх груп досліджуваних до прийняття до уваги точки зору іншої людини. Все ж більш вагомим для досліджуваних залишаються власні думки та позиції щодо різних об'єктів та обставин, більшою мірою вони опираються саме на них.

Шкала Співпереживання відображає тенденцію до уявного перенесення себе в почуття та дії вигаданих героїв книг, фільмів, спектаклів тощо. "співпереживання".

За даними дослідження високими показниками за даною шкалою відрізняються досліджувані, що читають літературу fiction. Оскільки основою цих літературних витворів є, частіше за все, викладення подій із життя відомих людей, що жили та працювали у різноманітні епохи, для досліджуваних є достатньо характерним поринання у світ конкретної епохи, переживання подій та трагедій разом із основними діючими особами. Так вони додають до книг більшої цікавості, твір одразу набуває нових фарб, затягує, змушує замислитися.

Також високими показниками за даною шкалою відрізняються досліджувані контрольної групи. Досліджувані визначають, що читання не є включеним у їхнє життя, не доставляє їм емоційного комфорту та насолоди.

Більшою мірою вони полюбляють дивитися фільми, оскільки більш схильні візуалізувати, спостерігати за героями та переживати їхні почуття та емоції наочно.

Суттєво нижчими показниками за даною шкалою відрізняються досліджувані, що полюбляють читати лише наукову літературу. Вони характеризуються більш аналітичним та прагматичним складом мислення, переживання почуттів героїв книг та фільмів для них не є цікавим, саме тому для прочитання вони обирають ту літературу, що була б корисною для них, наприклад в контексті професійної діяльності.

Шкала Емпатична турбота оцінює тенденцію відчувати почуття теплоти, співчуття і занепокоєння про інших людей, виявляє «допомагає» ставлення і симпатію до почуттів. Таким чином, дана шкала оцінює почуття, спрямовані на іншого: симпатію та співчуття до нещастя інших, жалість, співчуття, бажання допомогти.

За даними дослідження для трьох досліджуваних груп дана шкала виражена на середньому рівні, тобто ми можемо говорити про недостатній рівень розвиненості таких якостей як жалість та співчуття.

Скоріше, досліджувані схильні проявляти почуття у досить рідких ситуаціях, коли відповідно до ситуації це є доцільним. В інших випадках вони більш націлені на уникнення даних почуттів та дій.

Шкала Емпатичний дистрес дозволяє виявити почуття незручності та дискомфорту у реакції на емоції інших у ситуаціях надання допомоги, у напруженій міжособистісній взаємодії, при спостереженні переживань інших людей, при цьому спрямовані, на відміну від емпатичної турботи, на себе.

За даними дослідження за даною шкалою для досліджуваних трьох груп характерними є низькі показники.

Тобто ми можемо говорити, що загалом переймати на себе емоційних дискомфорт та переживання інших настільки, аби завдавати дискомфорту самому собі досліджувані не схильні. Все ж вони є більш орієнтованими на власні почуття та емоції.

В контексті дослідження нами було проведено порівняльний аналіз показників трьох досліджуваних груп. Для цього нами було використано метод порівняльного аналізу U – критерій Манна-Уїтні.

Завдяки даному методи ми мали змогу роздивитися значущі показники різниці за результатами дослідження групи осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі.

Результати порівняльного аналізу показників за методикою Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної) були занесені нами до Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати порівняльного аналізу показників за методикою Багатофакторний опитувальник емпатії М.Девіса (в адаптації Т. Д. Карягіної)

	U ₁	p ₁	U ₂	p ₂	U ₃	p ₃
Децентрація	196,00	0,38	180,50	0,14	199,00	0,29
Співпереживання	97,50	0,03*	177,00	0,19	93,00	0,02*
Емпатійна турбота	164,50	0,33	185,50	0,35	167,00	0,45
Емпатійний дистрес	178,50	0,37	193,50	0,56	174,50	0,30

Примітка: U₁ – порівняння осіб, що читають літературу fiction та осіб, що читають наукову літературу; U₂ – порівняння осіб, що читають літературу fiction та осіб, що не читають; U₃ – порівняння осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не читають; *p≤0,05

За результатами порівняльного аналізу нами було виявлено значущі показники різниці за шкалою «Співпереживання». За результатами дослідження нами було виявлено, що група досліджуваних, що читають літературу fiction та контрольна група досліджуваних, що взагалі не

полюбляє читати, схильні до високого рівня співпереживання героям книг, у першому випадку, та героям фільмів у другому. Таким чином вони наділяють час, проведений за книгою та фільмом, особливою атмосферою та особливим сенсом, наповнюють його емоціями.

На відміну від них досліджувані, що люблять читати наукову літературу, не схильні до прояву співпереживання вигаданим героям, або реальним історичним персонажам, обирають для себе більш прагматичний погляд на літературу та на життя взагалі.

2.3. Особливості рівня емоційного інтелекту та рівня співпереживання осіб, що читають літературу fiction

На наступному етапі дослідження нами було проаналізовано особливості емоційного інтелекту досліджуваних. Задля цього ми використали таку діагностичну методику як ест емоційного інтелекту Д. Люсіна.

Результати дослідження за даною методикою були занесені нами до Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати дослідження за тестом емоційного інтелекту Д.В.Люсіна

	Особи, що читають літературу fiction	Особи, що читають наукову літературу	Особи, що не читають
Міжособистісний EI	42,66	41,55	42,45
Внутрішньо особистісний EI	41,80	39,25	40,63
Розуміння емоцій	42,33	40,36	42,05

Управління емоціями	39,15	38,33	39,56
------------------------	-------	-------	-------

За результатами, занесеними до Таблиці 3.3., можемо зробити наступні висновки щодо особливостей емоційного інтелекту досліджуваних трьох груп.

Згідно з отриманими результатами досліджувані усіх трьох груп мають середній рівень міжособистісного та внутрішньособистісного інтелекту. Тож можемо говорити про те, що у загальному сенсі вміння до кінця розуміти себе та інших наразі у досліджуваних розвинено не достатньо та потребує подальшого розвитку.

За шкалами «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями» показники також середні. Загалом досліджувані трьох досліджуваних добре розуміють емоції як свої, так і людей навколо, що допомагає у встановлюванні та підтримці контактів, вони можуть відмежовувати, які емоції їхні, а які – ні, та мають змогу з цим щось зробити. Але слід зазначити, що дана система є недостатньо досконалою, що може інколи справляти враження загальної байдужості до думок інших та націленість лише на власні думки та емоції.

В контексті даної методики нами також було досліджено загальний рівень емоційного інтелекту досліджуваних трьох груп. Результати були зображені нами графічно на рис.2.1.

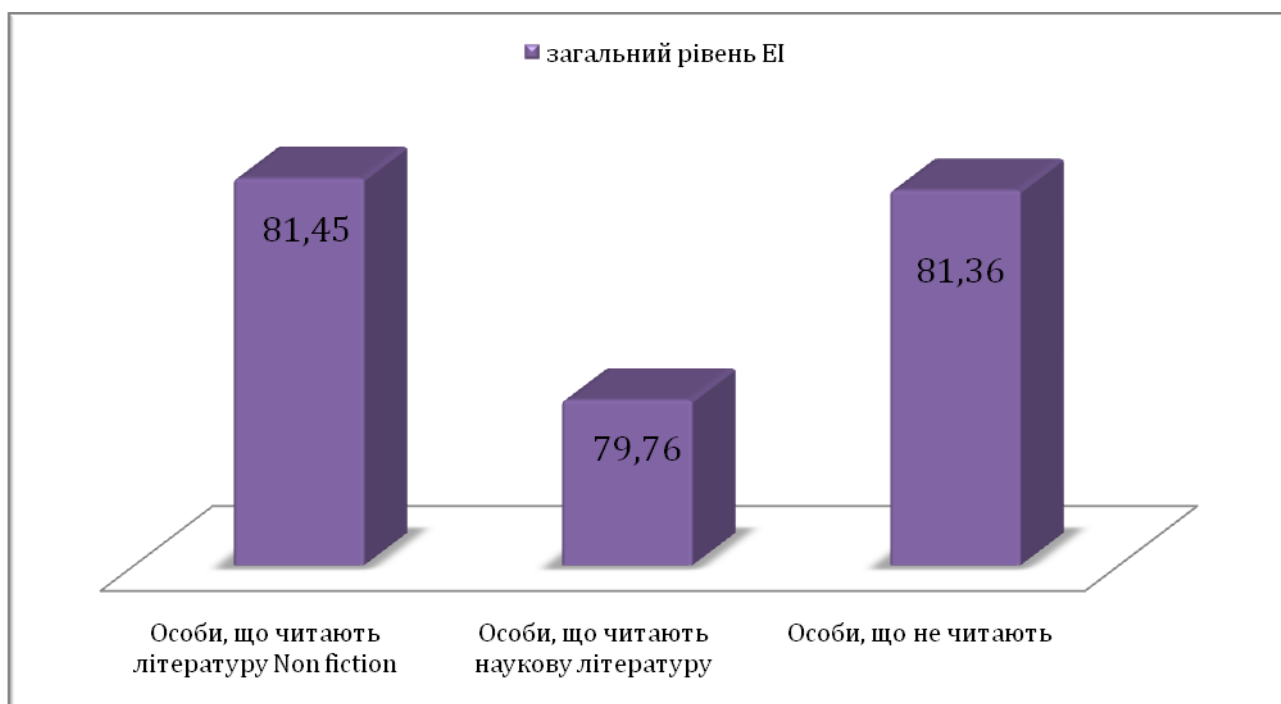


Рис.3.1. – Показники загального рівня емоційного інтелекту

Загальний показник емоційного інтелекту також виражений на середньому рівні.

Можемо говорити про те, що рівень емоційного інтелекту досліджуваних трьох груп зараз знаходиться на другому, середньому рівні розвитку і потребує ще підвищення емоційної зрілості та розвиток важливих якостей, що допомагатимуть більш ладно ідентифікувати емоції як свої та і інших.

Середній рівень розуміння емоцій говорить про те, що даний особистісний фактор знаходиться на стадії розвитку через недостатньо високу розвиненість системи знань про емоційну сферу.

За результатами даної методики нами також було проведено порівняльний аналіз показників. Результати порівняльного аналізу були занесені нами до Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати порівняльного аналізу показників за тестом емоційного інтелекту Д.В.Люсіна

	U ₁	p ₁	U ₂	p ₂	U ₃	p ₃
Міжособистісний EI	171,00	0,25	187,00	0,43	145,50	0,40
Внутрішньо особистісний EI	185,00	0,32	171,00	0,38	188,50	0,35
Розуміння емоцій	162,00	0,21	1800,00	0,30	178,00	0,35
Управління емоціями	173,00	0,25	175,00	0,23	181,00	0,41
Загальний рівень EI	125,50	0,43	123,00	0,33	122,50	0,36

Примітка: U₁ – порівняння осіб, що читають літературу fiction та осіб, що читають наукову літературу; U₂ – порівняння осіб, що читають літературу fiction та осіб, що не читають; U₃ – порівняння осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не читають

За результатами порівняльного аналізу нами не було виявлено жодних статистично значущих показників відмінності.

Наразі ми можемо зауважити, що рівень емоційного інтелекту у досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі знаходиться на середньому рівні вираженості, що на нашу думку, є свідомством недостатньої системи знань про власні емоції та емоції інших людей, а також можуть бути свідомством недостатньої емоційної зрілості. Тож даний особистісний фактор потребує подальшого розвитку.

На наступному етапі дослідження нами було виявлено особливості рівня співпереживання досліджуваних осіб, що читають літературу fiction. Для цього нами було використано Опитувальник рівня співпереживання (EmpathyQuotient, EQ) С. Барон-Коена.

Результати дослідження за даною методикою для трьох досліджуваних груп було зображено нами графічно на рис. 3.2.

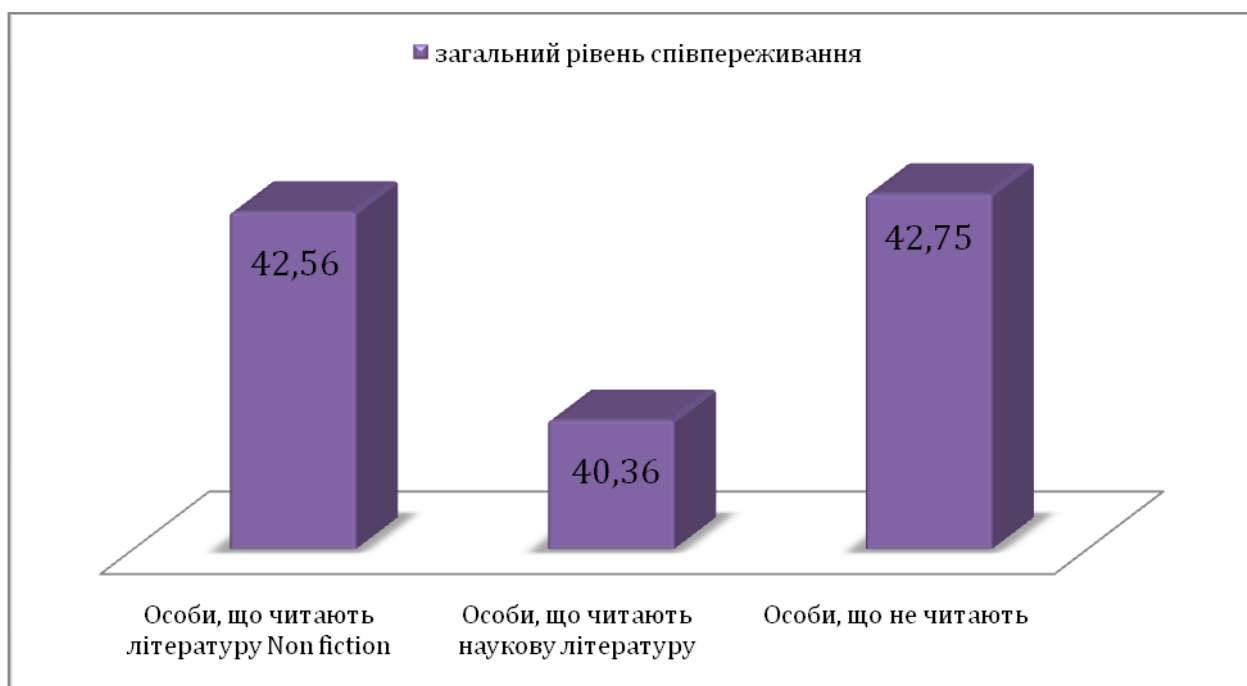


Рис.3.2. –Результати дослідження за опитувальником рівня співпереживання (EmpathyQuotient, EQ) С. Барон-Коен.

За результатами дослідження нами було виявлено, що для усіх досліджуваних груп характерним є середній рівень співпереживання.

Так можна зауважити, що досліджувані усіх трьох груп схильні тримати під контролем свої почуття, думки, емоції, не завжди здатні поділитися наболілою душевною проблемою.

Також в контексті саме співпереживання можна зауважити, що усі досліджені розуміють емоційні метушіння інших людей, але вважають, що не варто виставляти свої почуття напоказ, як свої, також і розповсюджуючи дану думку для інших людей.

Для даного опитувальниками нами також було проведено порівняльний аналіз показників. Результати порівняльного аналізу було занесено до Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати порівняльного аналізу показників за опитувальником рівня співпереживання (EmpathyQuotient, EQ) С. Барон-Коен.

	U ₁	p ₁	U ₂	p ₂	U ₃	p ₃
Рівень співпереживання	148,50	0,29	147,000	0,30	145,00	0,31

За результатами порівняльного аналізу нами не було виявлено жодних статистично значущих показників різниці.

Тож за результатами дослідження рівня співпереживання досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі було виявлено середній рівень вираженості даного фактору, що свідчить про те, що досліджувані недостатньо вміло співпереживають оточуючим їм людям. При цьому скоріше вважають, що прояв емоцій назовні не є доцільним у житті і свої власні страхи та переживання краще ховати від сторонніх очей.

3.3. Особливості емпатійного потенціалу осіб, що читають літературу fiction

Останніми нами було проаналізовані показники рівня емпатійного потенціалу досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі. Для цього нами було використано Тест емоційного потенціалу особистості І. Юсупова.

Результати дослідження були зображені нами графічно на рис.2.3.

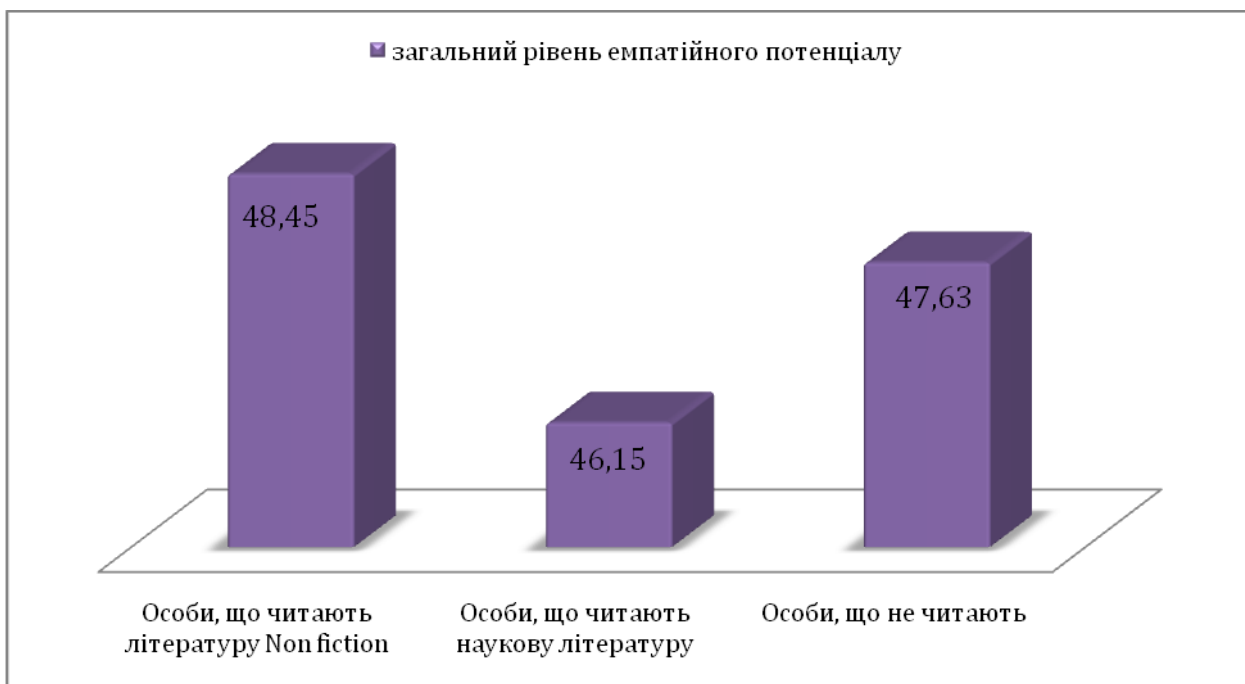


Рис.3.3. – Результати дослідження за тестом емоційного потенціалу особистості І. Юсупова.

За результатами дослідження нами було виявлено нормальний рівень емпатійного потенціалу для трьох досліджуваних груп.

Цей рівень притаманний більшості людей. Навколишні не можуть назвати таку людину товстошкірою, але в той же час вона не належить до особливо чутливих осіб.

У міжособистісних відносинах досліджувані більшою мірою судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Таким досліджуваним не чужі емоційні прояви, але здебільшого вони перебувають під самоконтролем.

У спілкуванні досліджувані досить уважні, намагаються зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при надмірному виливанні почуттів втрачають терпіння.

Тобто можна окреслити, що усі досліджувані, , що читають літературу fiction, що читають наукову літературу та які не люблять читати взагалі вважають за краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. Під час читання якихось творів та

перегляду фільмів досліджувані частіше за дією, ніж за переживаннями героїв. Для досліджуваних, що читають зокрема лише наукову літературу це також проявляється і в тому, що подія, що може бути описана у книзі або зображена у фільмі є для них більш прагматичним компонентом ніж переживання героїв.

На даному етапі нами також було проведено порівняльний аналіз показників. Результати порівняльного аналізу були занесені нами до Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати порівняльного аналізу показників затестом емоційного потенціалу особистості І. Юсупова.

	U_1	p_1	U_2	p_2	U_3	p_3
Рівень емпатійного потенціалу	161,00	0,31	175,00	0,33	115,50	0,29

За результатами порівняльного аналізу нами також не було виявлено статистично значущих показників різниці.

Заразом ми можемо сказати, що для осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не любляють читати взагалі характерний нормальний рівень емпатійного потенціалу, що загалом говорить про середній рівень емпатії, загальне розуміння почуттів та емоцій інших людей, але прогресуючу думку про те, що краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята.

З огляду на ставлення до інших, до їх почуттів та емоцій слід зазначити, що досліджувані схильні розуміти переживання інших, але у їх надлишку вони схильні втрачати терпіння та втрачати цікавість до вислуховування іншої людини, що зі сторони часто може трактуватися як байдужість.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи результати отримані нами у дослідженні, ми можемо стверджувати, що наша гіпотеза (особистості, які читають літературу fiction мають високо розвинені емпатійні здібності) спростовано.

За результатами дослідження рівня емпатії досліджуваних виявлено, що група досліджуваних, що читають літературу fiction та контрольна група досліджуваних, що взагалі не полюбляє читати, схильні до високого рівня співпереживання героям книг, у першому випадку, та героям фільмів у другому. Вони наділяють час, проведений за книгою та фільмом, особливою атмосферою та особливим сенсом, наповнюють його емоціями. При цьому стосовно реальних людей, що оточують досліджуваних, можна говорити про недостатньо розвинену схильність досліджуваних осіб усіх груп досліджуваних до прийняття до уваги точки зору іншої людини, співпереживання, пропускання переживань та емоцій людей крізь себе. Все ж більш вагомим для досліджуваних залишаються власні думки та позиції щодо різних об'єктів та обставин, а також більш важливими для них є власні емоції.

Також у ході дослідження було визначено, що рівень емоційного інтелекту у досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не полюбляють читати взагалі знаходиться на середньому рівні вираженості, що на нашу думку, є свідомством недостатньої системи знань про власні емоції та емоції інших людей, а також можуть бути свідомством недостатньої емоційної зрілості.

Рівень співпереживання досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не полюбляють читати взагалі було знаходиться на середньому рівні вираженості, що свідчить про те, що досліджувані недостатньо вміло співпереживають оточуючим їх людям, при цьому скоріше вважають, що прояв емоцій назовні не є доцільним у житті і свої власні страхи та переживання краще ховати від сторонніх очей.

Для осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі характерний нормальний рівень емпатійного потенціалу, що загалом говорить про середній рівень емпатії, загальне розуміння почуттів та емоцій інших людей, але прогресуючу думку про те, що краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. Досліджувані схильні розуміти переживання інших, але у їх надлишку вони схильні втрачати терпіння та втрачати цікавість.

Результати частково збігаються із нашими припущеннями, що було висунуто перед початком дослідження. Нами було висунуте припущення щодо високого рівня емпатії у осіб, що люблять читати літературу fiction, оскільки основною особливістю даного літературного жанру – детальний біографічний опис життя відомих людей, опис знакових подій у їхньому житті. Детальний опис переживань історичних постатей, їхній думок та прагнень обумовлює розвиток емоційного відгуку. Від великої кількості прочитаної літератури людина все більше поринає у історію, переносить себе у епоху певної історичної постаті, проживає подію разом із нею, раз за разом рівень цього переживання стає дедалі більшим, що, як наслідок, переноситься і у реальне життя.

Таку думку припускала і письменниця та дослідниця А. Барбо, а також історик Л.Хант, що говорили про суттєвий вплив літературних джерел не лише на конкретну особистість, а і на людську спільноту загалом, що у подальшому має вихід через наративну емпатію.

Тим не менш, за результатами дослідження ми можемо бачити, що особистості, що читають літературу fiction залишають високий емоційний відгук лише в рамках літературних витворів, не переносючи це у реальну взаємодію із соціумом.

У реальному ж житті прочитання літературних творів виявляється не достатньою умовою для розвитку емпатії. Хоча компоненти емпатії досліджуваних, що читають літературу fiction є більш розвиненими за тих, хто обирає для прочитання наукову літературу, проте далеко не досягають

високих показників, що і спростовує нашу гіпотезу. Для досліджуваних, на нашу думку, характерна не достатньо розвинена система знань щодо емоційної сфери людини, а також відсутність явної зацікавленості у емоційних переживаннях інших. Так частіше за все досліджувані фіксуються на особистих переживаннях та емоційних станах, вважаючи, що іншим людям емоції та почуття не слід виставляти напоказ зовсім, їх необхідно тримати при собі.

При цьому цікаво визначити, що подібними до результатів досліджуваних, що люблять читати літературу fiction є результати осіб, що віддають перевагу перегляду фільмів, фокусуються на візуальному представленні, аніж на уявленнях відповідно до опису у книжках.

Таким чином, з огляду на отримані результати, можна зазначити, що література fiction є не достатнім критерієм для розвитку емпатійних здібностей особистості, хоча можна припустити, що у комплексі із рядом інших критеріїв, а також у поєднанні із наявним прагненням пізнати емоційний світ інших людей та вміти давати доцільний емоційний відгук у конкретних ситуаціях, розвиток емпатії можливий.

Виявлено, що група досліджуваних, що читають літературу fiction та контрольна група досліджуваних, що взагалі не любляє читати, схильні до високого рівня співпереживання героям книг, у першому випадку, та героям фільмів у другому. Таким чином вони наділяють час, проведений за книгою та фільмом, особливою атмосферою та особливим сенсом, наповнюють його емоціями. При цьому стосовно реальних людей, що оточують досліджуваних, можна говорити про недостатньо розвинену схильність досліджуваних осіб усіх груп досліджуваних до прийняття до уваги точки зору іншої людини, співпереживання, пропускання переживань та емоцій людей крізь себе. Все ж більш вагомим для досліджуваних залишаються власні думки та позиції щодо різних об'єктів та обставин, а також більш важливими для них є власні емоції.

Визначено, що рівень емоційного інтелекту у досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі знаходиться на середньому рівні вираженості, що на нашу думку, є свідомством недостатньої системи знань про власні емоції та емоції інших людей, а також можуть бути свідомством недостатньої емоційної зрілості.

Виявлено, що рівень співпереживання досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі було знаходиться на середньому рівні вираженості, що свідчить про те, що досліджувані недостатньо вміло співпереживають оточуючим їм людям, при цьому скоріше вважають, що прояв емоцій назовні не є доцільним у житті і свої власні страхи та переживання краще ховати від сторонніх очей.

Визначено, що для осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі характерний нормальний рівень емпатійного потенціалу, що загалом говорить про середній рівень емпатії, загальне розуміння почуттів та емоцій інших людей, але прогресуючу думку про те, що краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. Досліджувані схильні розуміти переживання інших, але у їх надлишку вони схильні втрачати терпіння та втрачати цікавість.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу було визначено, що емпатія - це вміння поставити себе у цей стан і намагання зрозуміти його, порівнюючи зі своїм, здатність розуміти та проникати у світ іншої людини, а також передати їй це розуміння. Стадії розвитку емпатійної реакції: емоційне зараження (реактивність дитини); егоцентричний емоційний дистрес (приводить до поведінки зі зменшення свого дискомфорту); справжній дистрес, коли поділяються переживання іншої людини (на його основі уже можлива поява альтруїстичних почуттів, спрямованих на іншого); стійка

емпатія до іншої людини. Особливими формами емпатії є співпереживання та співчуття.

Також визначено, що для першого періоду літературного розвитку школярів – початкової школи властиво емоційна присутність учня у різних світах. Психологічною домінантою, яка сприяє збагненню твору дитиною, стає емпатія як «емоційна психічна властивість особистості відгукуватися на реакцію та психологічний стан співрозмовника та враховувати його у поведінці». Через наративну емпатію література вирощує суспільні чесноти.

2. Виявлено, що група досліджуваних, що читають літературу fiction та контрольна група досліджуваних, що взагалі не люблять читати, схильні до високого рівня співпереживання героям книг, у першому випадку, та героям фільмів у другому. Таким чином вони наділяють час, проведений за книгою та фільмом, особливою атмосферою та особливим сенсом, наповнюють його емоціями. При цьому стосовно реальних людей, що оточують досліджуваних, можна говорити про недостатньо розвинену схильність досліджуваних осіб усіх груп досліджуваних до прийняття до уваги точки зору іншої людини, співпереживання, пропускання переживань та емоцій людей крізь себе. Все ж більш вагомим для досліджуваних залишаються власні думки та позиції щодо різних об'єктів та обставин, а також більш важливими для них є власні емоції.

3. Визначено, що рівень емоційного інтелекту у досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі знаходиться на середньому рівні вираженості, що на нашу думку, є свідомством недостатньої системи знань про власні емоції та емоції інших людей, а також можуть бути свідомством недостатньої емоційної зрілості.

4. Виявлено, що рівень співпереживання досліджуваних осіб, що читають літературу fiction, осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі було знаходиться на середньому рівні вираженості, що свідчить про те, що досліджувані недостатньо вміло

співпереживають оточуючим їм людям, при цьому скоріше вважають, що прояв емоцій назовні не є доцільним у житті і свої власні страхи та переживання краще ховати від сторонніх очей.

5. Визначено, що для осіб, що читають наукову літературу та осіб, що не люблять читати взагалі характерний нормальний рівень емпатійного потенціалу, що загалом говорить про середній рівень емпатії, загальне розуміння почуттів та емоцій інших людей, але прогресуючу думку про те, що краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. Досліджувані схильні розуміти переживання інших, але у їх надлишку вони схильні втрачати терпіння та втрачати цікавість.

Практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту та рівня співпереживання осіб

Кілька дисциплін досліджували взаємопов'язані емпатійні здібності, що стоять за прислів'ям «пройти милою на чужому місці», щоб визначити, як наявність та відсутність явищ, пов'язаних із емпатією, впливають на просоціальну поведінку та міжгрупові стосунки.

Емпатія дозволяє нам вчитися на чужому болю і знати, коли запропонувати підтримку.

Подібним чином, віртуальна реальність (VR), схоже, дозволяє людям стати на місце когось іншого через ілюзію сприйняття, яка називається втіленням, або ілюзією володіння тілом.

З 2000-х років VR використовується для вивчення перспективи. VR

дозволяє користувачам переміщати свої точки зору на різні сценарії та всесвіти. Крім того, можна грати різні ролі з точки зору різних аватарів.

Здатність імерсивної віртуальної реальності витіснити точку зору від першої особи безпосередньо пов'язана з перспективою та рольовими іграми.

Досвід, спрямований на розвиток здібностей, пов'язаних із емпатією, був розроблений в обох типах VR. Деякі знакові приклади – це імерсивна VR Game Real Lives, відеопроєкти VR 360° з зануренням від Організації Об'єднаних Націй, Clouds Over Sidra (Schutte і Stilinović, 2017) та проєкт The New York Times. , The Displaced (Сірккунен та ін., 2016).

У цих двох останніх прикладах присутність співвідноситься з позитивними емпатійними реакціями. Тобто, VR може використовуватися для розвитку емпатії в процесі гри.

Іншим інструментом розвитку емпатії може бути музика. Музика не тільки регулює настрій, але й сприяє розвитку та підтримці емпатії та соціального розуміння.

Емпатія включає принаймні три пов'язані, але відмінні компоненти – афективний (відчуття емоцій інших), когнітивний (розгляд точки зору інших) і мотиваційний (бажання сприяти благополуччю інших або полегшити їх страждання) компоненти, на основі спільних і різних нейронних систем.

Як одна з поведінкових інтервенцій, музика здатна сприяти розвитку та підтримці емпатії та соціального розуміння через свої потужні афективні, когнітивні та соціальні компоненти.

Слухаючи музику, люди часто пов'язують почуте зі своїми думками та емоціями. Цей процес пов'язаний з поняттям «теорія розуму» - здатність розуміти наміри та емоційний стан інших.

Справді, емпатія — це поставити себе на місце інших людей і відчувати те, що, на вашу думку, відчувають інші, але збереження відмінності між собою та іншими, в той час як слухання музики передбачає подібний процес дивитися на відстані, як і при емпатії.

Іншими словами, людина зазвичай відчуває почуття під час прослуховування музики, але залишається спостерігачем на відстані.

Коли ми займаємося музичною діяльністю, ми сприймаємо емоційний і психологічний зміст музики, інтерпретуємо думки та почуття інших.

Наприклад, Кіршнер і Томаселло досліджували зв'язок між спільною музичною діяльністю та поведінкою допомоги у 4-річних дітей, і вони виявили, що діти, які синхронізувалися з однолітками, демонстрували більше допоміжної поведінки, ніж діти, які спілкувалися лише з однолітками.

Аналогічно, після 3-місячної програми музичної освіти (1 год/тиждень), цілісна емпатія дітей у віці 6–7 років значно покращилася.

На додаток до емпатії як такої, дорослі з професійною музичною підготовкою мають підвищену чутливість до емоцій у мовленні в порівнянні з не-музикантами, і така підвищена чутливість, пов'язана з музичним навчанням, може бути поширена на немовні вокалізації, наприклад, дитячий плач.

З останніх рекомендацій для розвитку емпатії є читання художньої літератури та дитячих книжок.

Передбачуваний причинно-наслідковий зв'язок між читанням книжок і емпатією в популярних ЗМІ зазвичай виправдовується експериментальними доказами Кідда і Кастано, які показали, що читання художньої літератури пов'язане з більш високими показниками дорослих по теорії розумових завдань у порівнянні з іншими що читали наукову чи популярну художню літературу.

Проте експеримент проводився з дорослими читачами і був зосереджений на теорії розуму, яка є одним із аспектів, але не єдиним аспектом емпатії. Кідд і Кастано обережно ставилися до надмірних узагальнень, застерігаючи, що, хоча художня література і може сприяти одному типу емоційного розуміння, популярна художня та науково-популярна можуть по-різному сприяти емпатії.

Більше того, мотиваційні фактори є важливими складовими короткострокового та довгострокового залучення читачів до читання, і існує багато психологічних досліджень, які вказують на взаємозв'язок між мотивацією, читанням та емпатією 30.

Тому використання збірників оповідань як засобів розвитку емпатії необхідно розглядати з огляду на їх специфічні можливості та мотиваційні каталізатори, які сприяють результатам, пов'язаним із емпатією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации / И.Н. Андреева // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология :междунар. науч. конф., 18-19 окт. 2006 г. : тезисы докл. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2006. – С. 128.
2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.

3. Асмаковец Е.С. Психотехники развития эмоциональной гибкости / Е.С. Асмаковец // Практикум по психологии состояний : [учеб. пособ. / ред. Прохоров А.О.]. – СПб.: Речь, 2004. – С. 434-450.
4. Божок О.О. Емоційна культура студентів як ціннісна складова становлення їх особистості / О.О. Божок // Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць у 2-х т.]. – Чернігів: ЧДПУ, 2005. – Вип. 31. – Т. 1. – С. 36-40.
5. Бойко В. В. Энергияэмоций в общении. Взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
6. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.
7. Власова О.І., Березюк М.А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості // Теоретичні і прикладні проблеми психології : статті / О.І. Власова, М.А. Березюк. – Луганськ: Видавництво СНУ, 2004. – С. 175-181.
8. Горбатова Е.А. Эмпатия: психологическая структура и механизмыреализации // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2014. № 1. С. 23–29.
9. Дерев'янюк С.П. Соціалізація складових емоційного інтелекту / С.П. Дерев'янюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : [зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / наук. ред. Максименко С.Д.]. – К.: «ГНОЗИС», 2007. – Т. IX. – Ч. 1. – С. 112-118.
10. Журавльова, Л., &Гречуха, І. Дослідженняособливостейрозвиткуемпатії в літературнообдарованихстаршокласників. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Київ. 2018. С. 64-69.
11. Журавльова, Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Лариса Петрівна Журавльова;

- наук. консультант О. Я. Чебикін; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2008. – 469 с.
12. Знаков, В.В. Понимание в познании и общении [Текст]. / В.В. Знаков. – Самара: СамГПУ, 2010. – 188 с.
 13. Кармадонов О. А. Нормы и эмпатия как факторы социальных преобразований // Социологические исследования. 2012. № 4. С. 17—25.
 14. Кохут, Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией [Текст]. // «Антология современного психоанализа». — Т. I — М., Институт психологии РАН, 2000.
 15. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / В. Ф. Моргун // Постметодика. - 2010. - № 6. - С. 2-14.
 16. Оріщенко О. А. Індивідуально-психологічні особливості емпатії майбутніх психологів / О. А. Оріщенко, Ю. С. Довгошея // Індивідуально-психологічні особливості емпатії майбутніх психологів. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). – Одеса: ВМВ, 2018. – С. 237 – 241.
 17. Ранникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. - Одесса: Хорс, 1995. - 334 с.
 18. Санникова О. П. Диагностика содержательных особенностей эмпатии: апробация оригинального теста / О. П. Санникова, О. А. Орищенко. - Одесса: СМЛ, 2003. – С. 171 - 175.
 19. Сопиков А. П. Механизм эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. Краснодар: Изд-во Кубан. ун-та, 1977. С. 89–95.
 20. Хоржевська І.М. Емпатійні прояви у дитини підліткового віку / І. М. Хоржевська // Психологія: реальність і перспективи. - 2013. - Вип. 2. - С. 179-182.

21. Юсупов, И.М. (2002). Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов & Г.М. Мануйлов (Ред.), Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп (с. 153-156). Москва : Изд-во Института Психотерапии.
22. Юсупов И. М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты): Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1995. 34 с.
23. Ягункова, В.П. (1973). Формирование компонентов литературных способностей у школьников V класса. В.А. Крутецкий (Ред.), Вопросы психологии способностей. Сборник статей (с. 175-214). Москва : Педагогика.
24. Жозеф Леду (1996). Емоційний мозок: таємничі основи емоційного життя
25. Barrett-Lennard, 1997; Davis, 1996
26. Lipps, 2 1903, 1905, Prandtl, 1910
27. Тітченер, 1924, с. 417
28. Мід, 1934, Піаже, 1932
29. Piaget 1932, 1967
30. Bohart & Greenberg, 1997
31. Barrett-Lennard, 1981; Bohart & Greenberg, 1997; Duan & Hill, 1996; Gladstein, 1977
32. Barnett, 1984; Barnett & McCoy, 1989; Barnett, Tetreault, Esper, & Bristow, 1986; Barnett, Tetreault, 19, 19 ; Batson et al., 1996; Borg, 1992; Davis, 1996; Hoffman, 2000; Houston, 1990; Hume, 1751/1957; Kohut, 1984; Krebs, 1975; Kubo & Muto, 1984
33. Batson, Eidelman, Higley, & Russell, 2001
34. Batson et al., 1997; Coke, Batson, & McDavis, 1978 ; Toi & Batson, 1982; для оглядів див. Batson, 1991; Batson, Ahmad, Lishner, & Tsang, 2002
35. Шамай-Цоорі/Аарон-Перец 2007
36. Fong et al., 2013
37. Kidd and Castano, 2013

38. Джикіч та ін., 2013
39. Graesser, HauffSmith, Cohen, & Pyles, 1980
40. Singer, Harkness, & Stewart, 1997
41. 706 R.A. Mar et al. / Journal of Research in Personality 40 (2006) 694–712
див. West et al., 1993
42. Ickes, 1997; Lawrence, Shaw, Bake., Барон-Коеп і Девід, 2004
43. Salovey et al., 1993; Salovey and Майер, 1989/1990
44. Fonagy and Target, 1997
45. Zaki, 2014