

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психології**

**СУГЕРЕЙ ДАНИЛО СЕРГІЙОВИЧ**

**ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ НА СТАТУС ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ У ГРУПІ**

Спеціальність — 053 — Психологія  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма — Психологія  
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня — бакалавра

Науковий керівник:  
**Пріснякова Людмила  
Макарівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол засідання кафедри

№ 11 від 05.06.2023

Завідувач кафедри

(підпис)


Людмила ПРИСНЯКОВА

(І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Дніпро, 2023

Вищий навчальний приватний заклад  
«Дніпровський гуманітарний університет»

Кафедра психології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр  
Напрямок підготовки психологія 053

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри психології  
 Людмила ПРИСНЯКОВА  
«20» червня 2023 року

**ЗАВДАННЯ**  
НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. Тема роботи: «Вплив рівня розвитку емпатії на статус здобувачів вищої освіти у групі».  
Науковий керівник роботи: Кандидат психологічних наук, доцент кафедри Пріснякова Людмила Макарівна.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «25» жовтня 2022 року № 4

2. Строк подання студентом роботи: 19.06.2023

3. Вихідні дані до роботи: література з проблеми досліджень; методи психологічних досліджень: методика діагностики міжособистісних стосунків Тімоті Лірі; опитувальник ЕМІн Д.Люсіна; багатофакторний опитувальник емпатії, ігі; опитувальник когнітивної та афективної емпатії, ека/qcae; опитувальник емоційної емпатії, eets; «Соціометрія» Дж.Морено; математико – статистичні методи.

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, 2 розділи, список використаних літературних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових схем, діаграм та ін.): ілюстрована таблицями та рисунками; за результатами досліджень

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ. Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження. Формулювання мети, завдання досліджень.	Грудень 2022р.	виконано
2.	I Розділ. Визначення, види. Висвітлення аналізованої проблеми в дослідженнях вітчизняних та закордонних дослідників.	Лютий 2023р.	виконано
3.	II Розділ Емпіричне дослідження. Математична обробка результатів психодіагностики. Виявлення тенденцій та закономірностей	Квітень 2023 р	виконано
4.	Робота в цілому Висновки. Практичні рекомендації . Оформлення. Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	Травень 2023р.	виконано

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ Данило СУТЕРЕЙ

Керівник роботи канд. псих. наук, доцент кафедри психології \_\_\_\_\_ Людмила ПРІСНЯКОВА

## АНОТАЦІЯ

Сугерей Д. С. Вплив рівня розвитку емпатії на статус здобувачів вищої освіти у групі / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

**Актуальність теми:** У сучасній психології емпатію досліджують з різних напрямків. Перший напрямок полягає у вивченні якісної природи емпатії, що досліджують вчені, такі як С. Б. Борисенко, Т. П. Гаврилова, Ю. Б. Гиппенрейтер, Л. Н. Джрнзаян, Р. Б. Карамуратова, М. М. Муканов, Н. І. Сарджвеладзе та інші. Другий напрямок пов'язаний з дослідженням зв'язку між структурними характеристиками емпатії та різними психічними процесами та особливостями особистості, що досліджують А. А. Бодальов, Л. П. Виговська, Л. П. Стрелкова, Б. М. Теплов, О. І. Цветкова, І. М. Юсупов та інші. Третій напрямок полягає у вивченні процесуального характеру емпатії, дослідження якого проводять С. Б. Борисенко, А. Г. Ковальов, Л. П. Стрелкова та інші. Четвертий напрямок пов'язаний з вивченням емпатії у руслі соціальних емоцій, що включає когнітивні, афективні та поведінкові аспекти, досліджують Б. М. Теплов, П. М. Якобсон, Д. Б. Ельконін, М. М. Муканов, Л. Н. Джрнзаян, І. М. Юсупов, Т. П. Гаврилова, Л. П. Стрелкова, Е. Н. Васильєва, Н. Н. Обозов, В. П. Кузьміна та інші. Всі ці дослідження спрямовані на вивчення емпатії в контексті взаємодії та спілкування між людьми [1, с.57]

Тому дослідження теми емпатії є невичерпною і сталою проблемою у психології, оскільки це безперечно впливає на процес розвитку та формування особистості кожної людини. Для того, щоб зрозуміти цей аспект, необхідно проаналізувати властивості та механізми, які впливають на духовно-моральну сферу індивіда. Особливо важливо вивчення емпатії у контексті міжособистісного спілкування, оскільки люди з вищим рівнем цієї здатності набагато більш охочі до взаємодії та спілкування.

Крім того, формування здатності до емпатії має велике значення для ефективності професійної діяльності різних фахівців, зокрема, психологів,

педагогів, вихователів, менеджерів та лікарів. У кожній з цих професій, спілкування з людьми є необхідним елементом, а знання та вміння співпереживати з іншими може бути ключовим фактором успішності.

У психології, знання та розуміння емпатії є необхідними для того, щоб зрозуміти людину та отримати інформацію про неї. На додаток, це є фундаментальним аспектом при здійсненні практичної роботи в цій галузі через те, що знання про емпатію може допомогти психологам та іншим фахівцям створити сприятливі умови для розвитку та зміцнення міжособистісних стосунків.

Якщо ж ми говоримо про соціометричний статус, то він визначається як показник позиції людини в групі та рівня взаємодії з іншими членами цієї групи. Цей статус може бути визначений за допомогою соціометричного методу, який дозволяє виявити наявність симпатій та антипатій, а також з'ясувати, хто є лідером групи та хто є периферійним членом.

Однак, важливо розуміти, що соціометричний статус також залежить від рівня емпатії, яка може впливати на якість міжособистісних відносин у групі. Людина з вищим рівнем емпатії може легше розуміти почуття та емоції інших членів групи, що сприяє покращенню комунікації та створенню сприятливого емоційного клімату в групі. Також, людина з розвинутою емпатією може бути кращим лідером, оскільки вона може враховувати потреби та почуття своїх підлеглих.

Отже, розуміння впливу рівня емпатії на соціометричний статус може допомогти покращити якість міжособистісних відносин у групі та сприяти розвитку позитивного емоційного клімату.

**Мета і завдання:** дослідження впливу рівня розвитку емпатії на статус здобувача вищої освіти у групі.

**Об'єкт:** емпатія та статус здобувачів вищої освіти

**Предмет:** емпатія та статусне становище здобувачів вищої освіти у групі

**Гіпотеза:** можемо допустити, що між рівнем розвитку емпатії та статусом здобувачів вищої освіти в групі існує взаємозв'язок через більшу схильність

людей з високим рівнем співпереживання до глибших міжособистісних стосунків.

### **Задачі:**

- дослідити та проаналізувати літературу, дати визначення поняттям «емпатія», «студентство», «статус»
- вивчити поняття емпатія та статус у вітчизняній та зарубіжній психології
- підібрати методичний інструментарій для вимірювання емпатії та міжособистісних стосунків
- провести порівняльний аналіз рівня емпатії в студентів та їх вплив на статус

### **Методи та методики дослідження:**

- методика діагностики міжособистісних стосунків Тімоті Лірі
- опитувальник ЕМІн Д.Люсіна
- багатофакторний опитувальник емпатії, ігі
- опитувальник когнітивної та афективної емпатії, ека/qcae
- опитувальник емоційної емпатії, eets
- «Соціометрія» Дж.Морено

**База для дослідження:** даний дослід, було проведено в онлайн форматі ZOOM програми, участь прийняли студенти 1 курсу, факультету електроніки ХНУРЕ та 4 курсу, факультету психології ДГУ; понад 62 особи з них 23 хлопця та 39 дівчат, з першого курсу 27 осіб з них 18 хлопців та 9 дівчат та з четвертого курсу 35 осіб з них 5 хлопця та 30 дівчат.

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів: теоретичного та емпіричного, коротких висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

### **Список публікацій здобувача:**

1. Сугерей Д. Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів під час війни. Міжнародна науково-практична конференція “Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану” (м. Чернігів, 25–

26 квітня 2023 р.) Том 2. 316 с.(214).

**Ключові слова:** емпатія, студентство, статус, співпереживання, децентрація, турбота.

## ABSTRACT

Suherei D.S. The Influence of Empathy Development Level on Student Status in a Group / Qualification work for the degree of "Bachelor" in the specialty 053 "Psychology" (educational-professional program "Psychology"). HEI DGU, Dnipro, 2023.

**Relevance of the topic:** Empathy is studied from various perspectives in modern psychology. The first perspective involves studying the qualitative nature of empathy, which is investigated by scholars such as S.B. Borisenko, T.P. Gavrilova, Yu.B. Gippenreiter, L.N. Dzhnazyian, R.B. Karamuratova, M.M. Mukanov, N.I. Sardzhveladze, and others. The second perspective is related to the study of the relationship between the structural characteristics of empathy and various mental processes and personality traits, researched by A.A. Bodalov, L.P. Vygovska, L.P. Strelkova, B.M. Teplov, O.I. Tsvetkova, I.M. Yusupov, and others. The third perspective involves studying the procedural nature of empathy, investigated by S.B. Borisenko, A.G. Kovalov, L.P. Strelkova, and others. The fourth perspective is related to the study of empathy in the context of social emotions, including cognitive, affective, and behavioral aspects, researched by B.M. Teplov, P.M. Yakobson, D.B. Elkonin, M.M. Mukanov, L.N. Dzhnazyian, I.M. Yusupov, T.P. Gavrilova, L.P. Strelkova, E.N. Vasilyeva, N.N. Obozov, V.P. Kuzmina, and others. All of these studies aim to explore empathy in the context of interaction and communication between individuals [1, p.57].

Therefore, studying the topic of empathy is an inexhaustible and constant problem in psychology, as it undeniably influences the process of development and formation of each individual's personality. To understand this aspect, it is necessary to analyze the properties and mechanisms that affect the spiritual and moral sphere of the individual. Studying empathy in the context of interpersonal communication is especially important, as individuals with a higher level of this ability are much more willing to interact and communicate.

Furthermore, developing empathy skills is of great importance for the effectiveness of various professionals, including psychologists, educators, caregivers, managers,



and doctors. In each of these professions, communication with people is essential, and knowledge and the ability to empathize with others can be a key factor in success.

In psychology, knowledge and understanding of empathy are necessary to comprehend individuals and gather information about them. Moreover, it is a fundamental aspect of practical work in this field because knowledge about empathy can help psychologists and other professionals create favorable conditions for the development and strengthening of interpersonal relationships.

When it comes to sociometric status, it is defined as an indicator of a person's position in a group and the level of interaction with other group members. This status can be determined using sociometric methods, which allow for the identification of likes and dislikes, as well as identifying the group leader and peripheral members.

However, it is important to understand that sociometric status also depends on the level of empathy, which can impact the quality of interpersonal relationships within a group. Individuals with higher levels of empathy can more easily understand the feelings and emotions of other group members, leading to improved communication and the creation of a supportive emotional climate within the group. Additionally, a person with developed empathy can be a better leader as they can consider the needs and feelings of their subordinates.

Therefore, understanding the impact of empathy level on sociometric status can help improve the quality of interpersonal relationships within a group and contribute to the development of a positive emotional climate.

**Objective and tasks:** To investigate the influence of empathy development level on the status of higher education students in a group.

**Object:** Empathy and student status.

**Subject:** Empathy and student status position within a group.

**Hypothesis:** We can assume that there is a correlation between the level of empathy development and the student's status in a group, due to the higher inclination of individuals with a high level of empathy towards deeper interpersonal relationships.

**Tasks:**

- Study and analyze literature, providing definitions for the concepts of "empathy," "studenthood," and "status."
- Examine the concepts of empathy and status in national and international psychology.
- Select methodological tools for measuring empathy and interpersonal relationships.
- Conduct a comparative analysis of empathy levels among students and their influence on status.

**Research Methods:**

- Timothy Leary's Interpersonal Relationship Diagnostic Method
- E. Min-D. Luzina's questionnaire
- Interpersonal Reactivity Index (IRI)
- Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy (QCAE)
- Emotional Empathic Tendency Scale (EETS)
- Jacob L. Moreno's "Sociometry."

**Research Base:** This study was conducted online via the Zoom program, involving students from the 1st year of the electronics department at NURE and the 4th year of the psychology department at DGU. The participants included over 62 individuals, comprising 23 males and 39 females. From the first year, there were 27 participants, including 18 males and 9 females, while from the fourth year, there were 35 participants, including 5 males and 30 females.

**Structure and Scope of the Work:** The qualification consists of an introduction, two sections (theoretical and empirical), brief conclusions for each section, general conclusions, a list of references, and appendices.

**List of publications by the author:**

1. Suherei, D. The problem of emotional intelligence development among student psychologists during war. International scientific-practical conference "Current issues of theory and practice in the field of law, education, social-

humanitarian, and behavioral sciences in the conditions of a state of war" (Chernihiv, April 25-26, 2023). Volume 2. 316 p. (214).

**Keywords:** empathy, studenthood, status, empathy, decentering, care.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ І СТАТУСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ГРУПІ .....	16
1.1. Становлення поняття емпатії в психології.....	16
1.2. Емпатія її види та класифікація .....	26
1.3. Студентство як окрема вікова та соціально-психологічна категорія	39
1.4. Психологічні новоутворення студентського віку .....	49
1.5. Міжособистісні конфлікти в студентському середовищі... ..	61
1.6. Соціально-психологічні особливості статусу особистості в студентській групі... ..	70
Висновки до розділу 1.....	88
РОЗДІЛУ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА СТАТУСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ГРУПІ.....	89
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження .....	89
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	93
2.3. Методи підвищення емпатії .....	98
Висновки до розділу 2.....	105
ВИСНОВКИ .....	106
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	108
ДОДАТОК А .....	113
ДОДАТОК Б.....	115
ДОДАТОК В.....	116
ДОДАТОК Г .....	120
ДОДАТОК Д.....	123
ДОДАТОК Е.....	128
ДОДАТОК Ж... ..	131

## ВСТУП

**Актуальність теми:** У сучасній психології емпатію досліджують з різних напрямків. Перший напрямок полягає у вивченні якісної природи емпатії, що досліджують вчені, такі як С. Б. Борисенко, Т. П. Гаврилова, Ю. Б. Гиппенрейтер, Л. Н. Джрнзаян, Р. Б. Карамуратова, М. М. Муканов, Н. І. Сарджвеладзе та інші. Другий напрямок пов'язаний з дослідженням зв'язку між структурними характеристиками емпатії та різними психічними процесами та особливостями особистості, що досліджують А. А. Бодальов, Л. П. Виговська, Л. П. Стрелкова, Б. М. Теплов, О. І. Цветкова, І. М. Юсупов та інші. Третій напрямок полягає у вивченні процесуального характеру емпатії, дослідження якого проводять С. Б. Борисенко, А. Г. Ковальов, Л. П. Стрелкова та інші. Четвертий напрямок пов'язаний з вивченням емпатії у руслі соціальних емоцій, що включає когнітивні, афективні та поведінкові аспекти, досліджують Б. М. Теплов, П. М. Якобсон, Д. Б. Ельконін, М. М. Муканов, Л. Н. Джрнзаян, І. М. Юсупов, Т. П. Гаврилова, Л. П. Стрелкова, Е. Н. Васильєва, Н. Н. Обозов, В. П. Кузьміна та інші. Всі ці дослідження спрямовані на вивчення емпатії в контексті взаємодії та спілкування між людьми [1, с.57]

Тому дослідження теми емпатії є невичерпною і сталою проблемою у психології, оскільки це безперечно впливає на процес розвитку та формування особистості кожної людини. Для того, щоб зрозуміти цей аспект, необхідно проаналізувати властивості та механізми, які впливають на духовно-моральну сферу індивіда. Особливо важливо вивчення емпатії у контексті міжособистісного спілкування, оскільки люди з вищим рівнем цієї здатності набагато більш охочі до взаємодії та спілкування.

Крім того, формування здатності до емпатії має велике значення для ефективності професійної діяльності різних фахівців, зокрема, психологів, педагогів, вихователів, менеджерів та лікарів. У кожній з цих професій, спілкування з людьми є необхідним елементом, а знання та вміння співпереживати з іншими може бути ключовим фактором успішності.

У психології, знання та розуміння емпатії є необхідними для того, щоб зрозуміти людину та отримати інформацію про неї. На додаток, це є фундаментальним аспектом при здійсненні практичної роботи в цій галузі через те, що знання про емпатію може допомогти психологам та іншим фахівцям створити сприятливі умови для розвитку та зміцнення міжособистісних стосунків.

Якщо ж ми говоримо про соціометричний статус, то він визначається як показник позиції людини в групі та рівня взаємодії з іншими членами цієї групи. Цей статус може бути визначений за допомогою соціометричного методу, який дозволяє виявити наявність симпатій та антипатій, а також з'ясувати, хто є лідером групи та хто є периферійним членом.

Однак, важливо розуміти, що соціометричний статус також залежить від рівня емпатії, яка може впливати на якість міжособистісних відносин у групі. Людина з вищим рівнем емпатії може легше розуміти почуття та емоції інших членів групи, що сприяє покращенню комунікації та створенню сприятливого емоційного клімату в групі. Також, людина з розвинутою емпатією може бути кращим лідером, оскільки вона може враховувати потреби та почуття своїх підлеглих.

Отже, розуміння впливу рівня емпатії на соціометричний статус може допомогти покращити якість міжособистісних відносин у групі та сприяти розвитку позитивного емоційного клімату.

**Мета і завдання:** дослідження впливу рівня розвитку емпатії на статус здобувача вищої освіти у групі.

**Об'єкт:** емпатія та статус здобувачів вищої освіти

**Предмет:** емпатія та статусне становище здобувачів вищої освіти у групі

**Гіпотеза:** можемо допустити, що між рівнем розвитку емпатії та статусом здобувачів вищої освіти в групі існує взаємозв'язок через більшу схильність людей з високим рівнем співпереживання до глибших міжособистісних стосунків.

### **Задачі:**

- вивчити та проаналізувати літературу, дати визначення поняттям «емпатія», «студентство», «статус»
- вивчити поняття емпатія та статус у вітчизняній та зарубіжній психології
- підібрати методичний інструментарій для вимірювання емпатії та міжособистісних стосунків
- провести порівняльний аналіз рівня емпатії в студентів та їх вплив на статус

### **Методи та методики дослідження:**

- методика діагностики міжособистісних стосунків Тімоті Лірі
- опитувальник ЕмІн Д.Люсіна
- багатофакторний опитувальник емпатії, ігі
- опитувальник когнітивної та афективної емпатії, ека/qсае
- опитувальник емоційної емпатії, eets
- «Соціометрія» Дж.Морено

**База для дослідження:** даний дослід, було проведено в онлайн форматі ZOOM програми, участь прийняли студенти 1 курсу, факультету електроніки ХНУРЕ та 4 курсу, факультету психології ДГУ; понад 62 особи з них 23 хлопця та 39 дівчат, з першого курсу 27 осіб з них 18 хлопців та 9 дівчат та з четвертого курсу 35 осіб з них 5 хлопця та 30 дівчат.

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів: теоретичного та емпіричного, коротких висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

### **Список публікацій здобувача:**

1. Сугерей Д. Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів під час війни. Міжнародна науково-практична конференція “Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану” (м. Чернігів, 25–26 квітня 2023 р.) Том 2. 316 с.(214)

## ВИСНОВКИ

Емпатія та статус є важливими поняттями, що можуть бути узагальнені після теоретичного аналізу. Емпатія становить собою складний феномен, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові здібності особистості. Вона може бути розглянута як процес, в якому одна особа сприймає та розуміє емоції та переживання іншої особи. Загалом, емпатія включає різні аспекти та здібності особистості.

Стосовно статусу особистості, дослідження його соціально-психологічних особливостей у студентській групі вказують на деякі узагальнення. Статус може бути розглянутий як міжособистісний компонент та складник відносин всередині соціальної групи. Він визначає права та обов'язки особи в структурі групових або соціальних стосунків та пов'язаний з роллю, яку людина має виконувати відповідно до очікувань групи. Важливо розуміти, що студенти не лише є частиною цієї системи, але й впливають на неї.

Таким чином, можна зробити висновок, що розуміння емпатії може сприяти формуванню більш збалансованого статусу студентів. Це допоможе краще розуміти потреби та прагнення різних соціальних груп, у тому числі студентської молоді, та забезпечити більш ефективну взаємодію між ними. Розвиток емпатії також може призвести до переваг та преференцій для студентів у різних сферах та відкриття нових можливостей. Отже, поняття емпатії є перспективним напрямком дослідження та розвитку у контексті студентської молоді, що допоможе розуміти соціальні взаємодії та взаємовідносини між здобувачами вищої освіти та іншими соціальними групами, а також покращити їхнє становище всередині соціальної системи.

Проведено дослідження, в якому використано 6 методик, і результати підтверджують гіпотезу про залежність статусу здобувача вищої освіти в групі від рівня емпатії. Однак, враховуючи мінімальну різницю в результатах, цей результат потребує більшої вибірки для отримання більш вірогідних даних.



Емпатія відіграє важливу роль у нашому житті, сприяючи сприйняттю та розумінню почуттів, думок та потреб інших людей. Вона допомагає нам встановлювати зв'язки, відчувати симпатію і співчуття. Це необхідно для розвитку здорових міжособистісних відносин і побудови гармонії в суспільстві. Недостатня емпатія може призвести до конфліктів, непорозумінь та соціальної відчуженості. Тому незалежно від сфери діяльності, виявлення емпатії є ключовим для підтримки взаєморозуміння та сприяння гармонії у світі.

Розвиток емпатії є важливим аспектом міжособистісних взаємин і має значення для розуміння та підтримки інших людей. Існує безліч практик, які можуть допомогти розширити сприйняття та вміння співпереживати. Поради та рекомендації можуть бути першим кроком у розвитку емпатії, включаючи приділення уваги емоціям та потребам інших, спостереження за мімікою та жестами, а також уважність до невербальних сигналів.

Для подальшого вдосконалення емпатії можна взяти участь у спеціальних тренінгах, де людям надається можливість практикувати емпатію, отримати новий досвід та спілкуватися з іншими учасниками. Тренінги можуть включати різні вправи та сценарії, що спрямовані на розуміння власних емоцій, а також на співпереживання та розуміння емоцій інших людей.

Крім того, розвиток емпатії передбачає відкритість до нового та вміння демонструвати свої емоції. Це означає, що людина має бути готовою відкрито спілкуватися, слухати та висловлювати свої почуття. Здатність бути вразливим і виражати свої емоції допомагає створити сприятливу атмосферу для емпатичного спілкування з іншими людьми.

Усі ці практики разом створюють фундамент для розвитку емпатії. Вони допомагають людям покращити свої навички сприйняття, розуміння та співпереживання, що забезпечує глибше зв'язок з іншими людьми та покращує якість взаємодії.