

практики ASC на духовність через самість як її ядерний компонент. Наше дослідження ми плануємо продовжити в напрямку операціоналізації змін самості та духовності людини внаслідок практики ASC, дослідження чинників вказаних змін та можливості їх використання для духовного розвитку студентства.

1. Безверхий О. С. Вплив медитаційної практики на навчальну діяльність студентів у вищій школі / О. С. Безверхий // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. – Випуск 52 / Редкол.: В. І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. – С. 211-216.
2. Безверхий О. С. ASC-педагогіка в навчальному процесі ВЗО та техніки індукції змінених станів свідомості // Особистісно-професійний розвиток майбутніх фахівців соціономічних професій в умовах трансформації суспільства: монографія / В. І. Шахов, О. М. Паламарчук, В. М. Галузяк та ін. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. С. 82-88.
3. Головіна О. Ю. Духовність особистості: проблеми та перспективи психологічного дослідження / О. Ю. Головіна // Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С. 278-289.
4. Грязева-Добшинская В. Г. «Структурирование индивидуальности личности»: методика диагностики личности как субъекта культуры / Грязева-Добшинская В. Г., Наливайко Е. И., Мальцева А. С. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». – 2009. – Вып. 5. – № 18, – С. 69-79.
5. Кургинян С. С. Апробация опросника самостей / Кургинян С. С. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 2. – С. 122-137.
6. Маркин В. Н. Самость и «система Я» личности / Маркин В. Н. // Мир психологии. – 2010. – № 4 (64). – С. 25-33.
7. Помиткін Е. О. Духовний розвиток особистості як пріоритетне завдання освіти ххІ століття. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць / За матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Формування духовної безпеки особистості в умовах сьогодення: виклики і проблеми» (24 травня 2017 року, м. Київ) ; Ч. 1 / Гол. редактор Г. П. Шевченко. – Вип. 3 (78) / Помиткін Е. О. – Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 180-187.
8. Фофанова Г. А. Самость как проблемная область психологических исследований // Зборнік наукових праць Академії післядипломної адукації. – Вип. 4 / Г. А. Фофанова. – Мінск: АПА. – 2008. – С. 269-279.
9. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – Санкт-Петербург: Речь, – 2001. – 256 с.
10. Dietrich A. & Al-Shawaf L. The transient hypofrontality theory of altered states of consciousness / Dietrich A., Al-Shawaf L. // Journal of Consciousness Studies. – 201825 (11-12). – P. 226–247.
11. Ludwig A. M. Altered States of Consciousness / Ludwig Arnold // Presentation to symposium on Possession States in Primitive People. Archives of General Psychiatry. – 1966. – V. 15 (3). – P. 225–234.

Білозерська С., Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ЗДАТНІСТЬ ДО ЕМПАТІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

В даний час існують чіткі вимоги до особистості педагога освітнього закладу. Педагогу необхідно мати навички достатнього розвинених індивідуально-психологічних властивостей, особистісних здатностей, професійної компетентності, які характеризують успіх і ефективність його педагогічної діяльності.

Останнім часом психологічна наука відкрила безліч теоретичних і практичних знахідок на шляху формування діяльності педагогів і освітнього процесу в цілому. Проте, слід зауважити, що складність і динамізм педагогічної діяльності недостатньо дозволяють говорити про завершеність досліджень в цій галузі. Специфіка сучасного освітнього процесу і основні іміджеві завдання педагогічної діяльності припускають необхідність проектування, формування і коригування професійного іміджу майбутнього вчителя. Формування професійного іміджу досягається в результаті величезної роботи вчителя над собою, так як необхідно в більшій мірі впливати на підсвідомість учнів, ніж на їх свідомість, щоб у них

виник інтерес, зацікавленість до позитивних змін у становленні особистісних якостей та готовність стати на шлях духовного відродження.

Найбільшого ефекту така діяльність досягається на ранніх стадіях особистісно-професійного становлення педагога, в студентські роки. Цей вік характеризується специфічною емоційною сенситивністю. Емоційне життя студентів характеризується не тільки переживаннями предметних почуттів (спрямованих на певну подію, особу, явище), а й формування у молодих людей узагальнених почуттів (почуття прекрасного, почуття трагічного і т. д.). Ці почуття висловлюють загальні, більш-менш стійкі світоглядні установки особистості. Таким чином, студентській вік можна назвати періодом формування у молодих людей загальної емоційної спрямованості та основ емоційної культури.

На основі досліджень вітчизняних і зарубіжних концепцій педагогічної взаємодії необхідно зазначити, що саме емпатія є однією з найбільш значущих особистісно-професійних властивостей педагога та складовою професійного іміджу. Досліджуючи педагогічну взаємодію, вчені звертають увагу на емпатію як на каталізатор продуктивних методів взаємодії в освітній діяльності. При цьому емпатія виступає як особистісна установка педагога, яка реалізується в процесі його взаємодії з учнями, особистісна установка, яка визначає професійну діяльність вчителя[1; 3].

С.Г. Лещенко визначила, що розвиток таких професійно важливих якостей педагога, як емпатія, безоцінність, позитивність, пластичність, активність, адаптивність, емоційність, толерантність, сприяє формуванню позиції безумовного прийняття Іншого, яка є основою формування професійних компетенцій учителя[2].

«Творчість в пізнанні особистості іншої людини завжди представляє рішення складної розумової задачі, спрямованої на виявлення наочно не даних внутрішніх зв'язків між істотними рисами особистості, на їх розмежування між справжніми мотивами вчинків, творчість полягає в умінні передбачати можливі дії і вчинки особистості, на основі окремих фактів поведінки робити логічно обґрунтовані висновки про риси людини» [4, с. 124]. Як ми бачимо, тут йдеться безпосередньо про роль емпатії в педагогічній взаємодії.

К. Роджерс характеризував емпатію як «форму існування з іншою людиною. Це означає входження у внутрішній світ іншого і бути в ньому як вдома. Це означає бути сприйнятливим до змін емоційних станів, що постійно відбуваються в іншій людині. Це значить тимчасове проживання життя іншого. Емпатія означає постійне звіряння з людиною точності ваших уявлень і керування тими реакціями, які ви приймаєте від неї. Ви стаєте надійним супутником людини в її внутрішньому світі» [4]. Розуміння іншого, на думку вченого, повинно бути позбавлене упередженості, стереотипності і сприяти психологічному благополуччю та розвитку особистості.

Найбільш яскраво цей рівень педагогічної взаємодії розглянуто в явищі фасилітації – (від англ.: допомагати, сприяти) процесу осмисленого навчання. Таке навчання є не методом, а «сукупністю цінностей вчителя, куди входить переконання в особисту гідність кожної людини, в значущості для кожної особистості здатності до вільного вибору і відповідальності за її наслідки, в радості вчення як творчості»[4].

Здатність до емпатії є першою та необхідною умовою особистісного зростання. Засновник гуманістичної психології наголошує, що емпатія «є процесом, який включає чутливість до емоційних станів інших; співпереживання; усвідомлення; когнітивне структурування емоційних аспектів; мотивуючу установку на допомогу потребуючій людині» [4, с. 98]

Управління власними емоціями і розуміння емоцій інших – найбільш важливі якості, необхідні для успішного особистісно-професійного розвитку майбутнього вчителя. Здатність до емоційної саморегуляції забезпечить конструктивну взаємодію інтелектуальних і емоційних процесів та сприятиме встановленню контакту зі своїм внутрішнім світом, зі своїми переживаннями; зниженню інтенсивності негативних емоційних переживань; підвищенню рівня самосвідомості та мотивації. Такий вчитель в педагогічній діяльності буде емоційно і особистісно відкритим, психологічно «налаштованим» на творчу роботу із

учнями, щирий у вираженні почуттів і відносин. Він стає особистим прикладом для своїх учнів, а значить, здійснює вплив на формування особистісних характеристик кожної дитини.

В. Франкл розглядав емпатію як здатність людини до співчуття. При цьому він наголошує на необхідності сприйняття відмінності іншої людини з любов'ю. Така любов розуміється В. Франклом як визнання права іншого людини на індивідуальний спосіб існування [5]. Будучи позараціональним пізнанням особистістю внутрішнього світу інших людей, емпатія сприяє формуванню таких якостей, як проникливість, емоційна чуйність педагога на переживання іншої людини.

Прагнення до системних, стабільних, продуктивних контактів – ознака не тільки емпатійної здатності, але й особистісної та емоційної культури вчителя, який прагне до самовдосконалення. Загальновідомим є факт, що поведінка учням залежить від його особистих якостей і піддається зовнішнім впливам у вигляді колективної думки його учнівського класу або інших осіб, а також вчительського колективу. Окремо необхідно враховувати і вплив сім'ї адже, це те середовище, в якому живе дитина. В результаті виникає ціла система відносин «учень-клас», «учень-сім'я», «учень-вчитель». Відповідно, вчителю необхідно все це враховувати при побудові своїх відносин з кожним конкретним учнем, який повинен відчувати, що ці відносини цікаві і важливі для вчителя. Тоді і він, в свою чергу, зможе більше отримати від педагога, а їх відносини будуть носити емпатійний характер.

Формуючи здатність до емпатії у майбутнього педагога необхідно зауважити, що у її центрі, як соціального пізнання, закладений механізм децентрації. Здатність до децентрації дає можливість вчителю налагодити свою міжособистісну взаємодію із учнями і допомогти їм налагодити стосунки між собою. Такий вчитель повинен бути готовий прийняти позицію дитини і постаратися, якщо це необхідно, змінити її думку, знайшовши нові компромісні рішення.

Розвиток і формування даної здатності сприятиме подоланню егоцентризму, перемикаючої уваги зі своєї персони на турботу про інших. Величезний вплив на формування здатності до децентрації мають здатність вірити, любити, творити добро, що є показником морально-духовного розвитку особистості та умовою моральної зрілості й духовного вдосконалення особистості майбутнього вчителя.

Емпатія – професійно-важлива властивість особистості майбутнього вчителя, що забезпечує успішність міжособистісної взаємодії. Вона проявляється і формується в ситуаціях діалогічного спілкування і взаємодії, в спільній творчій діяльності педагога і вихованців. Основною функцією педагогічної емпатії є надання такої допомоги вихованцю у вирішенні його проблеми, яка сприяє розвитку його особистості.

Здатність педагога встати на точку зору іншої людини (учня) знаходить своє вираження в таких його характеристиках, як доброзичливість і повага до дітей, чуйність і дбайливість, інтерес до життя учнів, вірність своїм обіцянкам, спостережливість і чуйність, емоційна сприйнятливості і розуміння, тактовність і вміння рахуватися з думкою учнів. «Треба, перш за все, розуміти рух дитячого серця. Цьому неможливо навчитися за допомогою якихось спеціальних прийомів. Це дається лише завдяки високій емоційно-моральній культурі педагога»[1].

Як і будь-яка діяльність, діяльність по створенню професійного педагогічного іміджу починається з мотиву, що є рушійною силою формування іміджу, і визначається ним. В основі діяльності може лежати як прагматична мотивація, пов'язана з бажанням використовувати імідж для більш ефективного соціального впливу і досягнення за його допомогою тих чи інших зовнішніх цілей, так і внутрішня, психологічна мотивація, пов'язана з потребою людини в збагаченні Я-концепції, її наближення до ідеального Я, підвищення своєї самооцінки, результатом чого стає досягнення психологічного комфорту. Ефективний сучасний професійний імідж – це відповідь на соціальне замовлення суспільства, що вимагає конкурентоспроможного, мобільного фахівця, який здатний емоційно реагувати і відгукуватися на переживання іншого; розпізнавати емоційні стани іншого і подумки

переносити себе в його думки, почуття і дії; здатний вибирати адекватну емпатичну відповідь (вербального і невербального типу) на переживання іншого, вживати заходів, що полегшують страждання.

Таким чином, здатність до емпатії можна визначати як умову особистісної, емоційної, професійної зрілості особистості та складову професійного іміджу. Володіючи даною здатністю майбутній вчитель забезпечить створення позитивної психологічної атмосфери у спілкуванні із учнями, сприятиме розвитку їх особистісної суверенності. У такій атмосфері учні отримують можливість для психологічно безпечної персоналізації, відкриття і прийняття свого внутрішнього світу, переживання своєї значущості, підтверджують істинність власного світосприйняття.

1. Лютова, Е.К. *Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию [Текст] / Е.К. Лютова // Вопросы психологии. 2004. №7. С. 13-21.*
2. Леценко С.Г. *Формирование позиции безусловного принятия Другого как системного проявления профессионально важных качеств педагога (на примере подготовки учителей-логопедов): автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогическая психология. Тула, 2014. 23 с.*
3. Маркова А.К. *Психология профессионализма. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с.*
4. Роджерс, К. *Психология эмоций. [Текст] / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288с*
5. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі /В.Франкл. К: «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.*

**Боженко Н.Л., Боженко О.Б., Бянюк О.Б.,
Боженко М.І., Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького**

Є ЛИШЕ ОДИН СВІТ... БУДУ ЩАСЛИВИМ!

Саме сьогодні буду щасливим, усвідомлюючи, що я створений для щастя не тільки у вічності, але й тепер. Є лише один світ (10 заповідей спокою Івана Павла).

Усі ми прагнемо бути щасливими. Сучасне життя дуже динамічне, дуже багатогранне. Ми працюємо, вчимося, подорожуємо, спілкуємось, займаємось сім'єю, спортом, громадськими справами, любимо, страждаємо, надіємось, ненавидимо.

Багато чого змінилось за цей рік, кардинально змінилось. Нас і надалі цікавить робота, але значно вагомішою стала родина, ми вчимося дистанційно і ще більше цінуємо живе спілкування з викладачами та друзями, ми хочемо бути багатими, але тепер зрозуміли, що найдорожче - здоров'я, життя, ми прагнемо вічності, але хочемо бути щасливими вже сьогодні.

Є багато моментів щастя - встає сонце, розкриваються квіти, співають птахи, і легкий вітерець дме крізь гілки дерев. Це щастя! Щастя - це вміння бачити і відчувати. Якщо озиратись навколо ми знаходимо позитивні елементи, то і наповнюємось ними. Наповнюємось цим, відчуваємо це на смак, слух, бачення, доторк і дозволяємо цьому статися в нашому житті. Воно буде звучати всередині нас протягом всього дня, і це звучання, це звукове відображення наших почуттів допоможе нам стати більш позитивними і відчувати щастя.

Що таке щастя? Це здається дивним питанням, але чи так? Ви знаєте, як визначити щастя? Ви вважаєте, що щастя для вас - це те саме, що і для інших? Насправді, щастя має досить важливу роль у нашому житті, і воно може мати величезний вплив на спосіб нашого