

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

КОРОЛЬЧУК АНЖЕЛИ ВАСИЛІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри: _____
«___» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Білий Л.Г.,
кандидат педагогічних наук
доцент

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту**підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

11.06.2026 р.

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Л. М. Мотозюк

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

В.В. Олійник

підпис

ініціали, прізвище

О.В. Данько

підпис

ініціали, прізвище

М.І. Чорна

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

С.В. Лівшун

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

спеціальність 053 «Психологія»
курс 2 (магістратура)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Корольчук Анжели Василівни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків»
2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 3 табл., 3 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Білий Л.Г.		
Розділ 2	Білий Л.Г.		
Розділ 3	Білий Л.Г.		

5. Зміст роботи:
 - Вступ.
 - Розділ 1. Теоретичні аспекти психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків.
 - Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії у підлітків.
 - Розділ 3. Психологічні заходи щодо розвитку емпатії у підлітків.
 - Висновки.
 - Список використаних джерел.
 - Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання

Науковий керівник _____ (Білий Л.Г.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Корольчук А.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 77 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунки, 50 джерел.

Об'єкт дослідження – емпатія як феномен.

Предмет дослідження – вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії в підлітків.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити особливості розвитку емпатії в підлітків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емпатії та підліткового розвитку; емпіричні – психодіагностичне тестування (методика діагностики рівня емпатійних здібностей), анкетування, спостереження, бесіда; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей, розроблена В. Бойком. Опитувальник емпатійних тенденцій, розроблений А. Меграбяном та Н. Епштейном. Методика «Діагностика рівня емпатії», розроблена І. Юсуповим,.

ЕМПАТІЯ, ПІДЛІТКИ, ЕМПАТІЙНІ ЗДІБНОСТІ, СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ПЕДАГОГИ, БАТЬКИ, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

EMPATHY, ADOLESCENTS, EMPATHIC ABILITIES, SHARING FEELINGS, EDUCATORS, PARENTS, INTERPERSONAL INTERACTION, RECOMMENDATIONS

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Сутність поняття «емпатія» у психологічній науці.....	7
1.2. Класифікація видів емпатії.....	13
1.3. Особливості підліткового віку.....	19
1.4. Психологічні властивості розвитку емпатії у дітей підліткового віку....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1. Підбір та обґрунтування методик дослідження	30
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	35
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	46
3.1. Психологічна програма підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших.....	46
3.2. Практичні рекомендації батькам та педагогам щодо розвитку емпатії у підлітків.....	53
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. В підлітковому віці відбуваються інтенсивні зміни в емоційній, когнітивній та соціальній сферах особистості, які суттєво впливають на формування здатності розуміти й переживати емоційні стани інших людей. Емпатія виступає важливим чинником становлення міжособистісних взаємин, соціальної адаптації та розвитку моральної свідомості, що особливо значуще в умовах сучасного суспільства, де зростає рівень емоційної напруги, цифрової комунікації та зниження безпосередніх соціальних контактів. У підлітковому віці активно формуються ціннісні орієнтації, моделі поведінки та способи взаємодії з оточенням, тому рівень розвитку емпатії може визначати якість соціальних зв'язків, здатність до співпраці, попередження конфліктів і проявів агресії.

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що недостатній розвиток емпатійних здібностей у підлітків може призводити до труднощів у спілкуванні, емоційної замкненості або, навпаки, до підвищеної конфліктності та соціальної дезадаптації. Водночас сформована емпатія сприяє розвитку толерантності, відповідальності, просоціальної поведінки та здатності до співпереживання, що є важливими характеристиками гармонійно розвиненої особистості. У зв'язку з цим дослідження умов, чинників і психологічних механізмів розвитку емпатії у підлітковому віці є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, зокрема для вдосконалення виховних програм, роботи психологів та педагогів, а також для створення сприятливого освітнього середовища.

До проблеми емпатії та її розвитку в різні вікові періоди, зокрема в підлітковому віці, зверталися як зарубіжні, так і українські науковці. Серед українських дослідників, які зробили вагомий внесок у вивчення цього феномена, доцільно виділити насамперед І. Беха, який у своїх працях розглядав емпатію як важливий компонент морального розвитку особистості та наголошував на її ролі у формуванні гуманістичних цінностей і моральної

свідомості. Значну увагу проблемі емоційного розвитку дітей та підлітків, у контексті якого розглядається емпатія, приділяла О. Кононко, підкреслюючи значення емоційної культури та соціальної компетентності у становленні особистості [3; 4; 5; 28].

Важливими є також дослідження Т. Піроженко, яка аналізувала розвиток емоційної сфери дитини та умови формування емоційної чутливості, що безпосередньо пов'язано з емпатійними здібностями. Окремі аспекти міжособистісних взаємин та соціально-психологічних механізмів розвитку емпатії розглядалися у працях Л. Божович (хоча вона є радянською дослідницею, її ідеї активно використовуються в українській психології розвитку), а також у сучасних українських психологів, зокрема О. Чабан, яка досліджує емоційний інтелект і його зв'язок з емпатією [45; 49].

С. Максименко в межах загальної психології розвитку аналізував становлення особистості, емоційно-вольову сферу та механізми міжособистісного пізнання. У контексті педагогічної психології та виховання емпатійних якостей значними є роботи Н. Гавриш, О. Савченко та інших українських педагогів, які підкреслюють важливість гуманістично орієнтованого освітнього середовища для розвитку емоційної сфери дитини [10; 34; 35; 36; 37; 38; 47].

Таким чином, українська психологічна наука розглядає емпатію як багатокомпонентне особистісне утворення, що формується у процесі соціалізації та виховання, а її розвиток у підлітковому віці забезпечується взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних чинників.

Об'єкт дослідження: емпатія як феномен.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити особливості розвитку емпатії в підлітків.

Предмет дослідження: вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії в підлітків.

Завдання дослідження:

– розкрити сутність поняття «емпатія»;

- розглянути психологічні властивості розвитку емпатії у дітей підліткового віку;
- здійснити емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії у підлітків;
- розробити психологічну програму підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших;
- надати практичні рекомендації батькам та педагогам щодо розвитку емпатії у підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень розвитку емпатії у підлітків залежить від особливостей сімейного виховання, характеру міжособистісних взаємин у навчальному середовищі, а також від рівня соціально-емоційної компетентності. Передбачається, що підлітки з більш сприятливими умовами соціалізації мають вищий рівень емпатійних здібностей, що проявляється у здатності до співпереживання, розуміння емоцій інших та схильності до просоціальної поведінки.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці в сучасних соціокультурних умовах, а також у виявленні взаємозв'язку між рівнем емпатії та чинниками соціального середовища. Новизна також полягає у систематизації сучасних підходів до вивчення емпатії як важливого компонента емоційно-особистісного розвитку підлітків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емпатії та підліткового розвитку; емпіричні – психодіагностичне тестування (методика діагностики рівня емпатійних здібностей), анкетування, спостереження, бесіда; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей, розроблена В. Бойком, є однією з найбільш поширених і науково обґрунтованих психодіагностичних інструментів, що застосовуються для дослідження емпатії як складного багатовимірного психологічного феномена. Опитувальник емпатійних

тенденцій, розроблений А. Меграбяном та Н. Епштейном, належить до числа класичних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня емоційної емпатії як важливої складової міжособистісної взаємодії. Методика «Діагностика рівня емпатії», розроблена І. Юсуповим, є широко відомим психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня емпатійних здібностей особистості у різних сферах міжособистісної взаємодії.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про сутність емпатії та особливості її формування у підлітковому віці, а також у поглибленні розуміння психологічних механізмів розвитку емоційної чутливості та соціальної взаємодії.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників закладів освіти для підвищення рівня емпатії у підлітків. Результати дослідження можуть бути застосовані під час розробки та впровадження тренінгових програм, психокорекційних занять і виховних заходів, спрямованих на розвиток емоційної чутливості, формування навичок співпереживання та покращення міжособистісної взаємодії.

Матеріали дослідження можуть бути використані для профілактики конфліктної та агресивної поведінки серед підлітків, покращення соціально-психологічного клімату в класних колективах, а також у процесі підготовки майбутніх фахівців у галузі психології та педагогіки. Отримані результати сприятимуть більш ефективній організації психолого-педагогічного супроводу підлітків у закладах загальної середньої освіти.

Структура кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття «емпатія» у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема емпатії посідає одне з провідних місць серед досліджень міжособистісної взаємодії, соціального пізнання та емоційного розвитку особистості. Зростання інтересу до цього феномена зумовлене його важливою роллю у процесах спілкування, формуванні гармонійних міжособистісних відносин, розвитку моральної свідомості та соціальної компетентності людини. Особливого значення емпатія набуває у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення особистості, розширюється коло соціальних контактів та формується здатність до глибшого розуміння себе й інших людей.

Термін «емпатія» походить від грецького слова *empathia*, що означає «співпереживання», «співчуття», «внутрішнє переживання». У психологію це поняття було введене на початку XX століття американським психологом Едвардом Тітченером як переклад німецького терміна *Einfühlung* – «вчування». Спочатку емпатія розглядалася як здатність людини переносити власні почуття на об'єкти навколишнього світу, однак згодом її зміст значно розширився і почав пов'язуватися з процесом розуміння внутрішнього світу іншої людини [15; 21].

На сьогодні в психологічній літературі не існує єдиного підходу до визначення сутності емпатії. Більшість дослідників розглядають її як складне багатокомпонентне утворення, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Емпатія визначається як здатність особистості сприймати, розуміти та розділяти емоційні переживання іншої людини, усвідомлюючи при цьому відмінність між власними почуттями та почуттями партнера по взаємодії.

Поняття емпатії було введене в психологічну науку Едвардом Тітченером, який спирався на філософські ідеї Едмунда Кліффорда та Теодора Ліппса [11]. Значний внесок у становлення уявлень про емпатію зробив саме Т. Ліппс, який досліджував феномен симпатії та механізми засвоєння людиною соціального досвіду. Учений розглядав емпатію як особливий спосіб пізнання внутрішнього світу іншої людини та розуміння сутності її психологічних переживань. На його думку, людина здатна досягати почуття, думки та емоційні стани інших через проєкцію власного досвіду, що створює основу для взаєморозуміння та міжособистісної взаємодії. Такий підхід підкреслює тісний зв'язок емпатії з альтруїстичною поведінкою, оскільки здатність співпереживати сприяє виникненню бажання допомагати іншим.

На початкових етапах розвитку психології важливу роль у формуванні наукових уявлень про емпатію відіграли також праці Теодюля Рібо, Вільяма Штерна та інших дослідників. Зокрема, Т. Рібо розглядав симпатію як одну з базових емоцій людини, що виступає підґрунтям для розвитку складніших соціальних почуттів і моральних якостей особистості. Його ідеї стали важливим етапом у розумінні емоційної природи людських взаємин та значення співпереживання в процесі соціального розвитку [16; 17].

Важливий внесок у вивчення феномена емпатії зробив американський психолог Карл Роджерс, який розглядав її як здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини, її думки, почуття та переживання, зберігаючи при цьому позицію спостерігача і не втрачаючи власної ідентичності. На думку вченого, емпатія є необхідною умовою ефективного міжособистісного спілкування та особистісного зростання людини.

У структурі емпатії більшість науковців виокремлюють три взаємопов'язані компоненти. Першим є когнітивний компонент, який передбачає здатність розуміти психологічний стан іншої людини, усвідомлювати причини її поведінки та прогнозувати можливі реакції. Другим є емоційний компонент, що проявляється у співпереживанні, співчутті та емоційному відгуку на переживання інших людей. Третім компонентом

виступає поведінковий або діяльнісний, який відображається у готовності надати підтримку, допомогу та здійснювати просоціальні вчинки.

Емпатія виконує низку вагомих функцій у житті людини. Насамперед вона сприяє встановленню довірливих міжособистісних відносин, забезпечує взаєморозуміння між людьми, полегшує процес комунікації та попереджає виникнення конфліктів. Крім того, емпатія є важливим чинником морального розвитку особистості, оскільки формує здатність враховувати почуття інших людей, усвідомлювати наслідки власних дій та керуватися гуманістичними цінностями у поведінці.

Особливе значення емпатія має у підлітковому віці. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, моральних переконань, рефлексії та соціального інтелекту. Підлітки поступово навчаються краще розуміти емоційні стани інших людей, враховувати їхні інтереси та потреби, будувати більш глибокі й змістовні міжособистісні стосунки. Рівень розвитку емпатії значною мірою визначає успішність соціальної адаптації підлітка, його здатність до співробітництва, взаємодопомоги та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Сучасні дослідження свідчать, що розвиток емпатії залежить від багатьох чинників, серед яких важливу роль відіграють сімейне виховання, особливості взаємодії з однолітками, емоційний клімат у навчальному середовищі, рівень розвитку емоційного інтелекту та індивідуально-психологічні особливості особистості. Сприятливі умови соціалізації сприяють формуванню високого рівня емпатійності, тоді як дефіцит емоційної підтримки та негативний досвід міжособистісних відносин можуть ускладнювати її розвиток [8].

Важливою особливістю емпатії є її динамічний характер, оскільки вона не є вродженою та незмінною властивістю особистості, а формується й удосконалюється протягом усього життя людини. Розвиток емпатійних здібностей відбувається у процесі соціалізації, засвоєння соціального досвіду та накопичення практики міжособистісної взаємодії. Чим різноманітнішим є

досвід спілкування особистості, тим більше можливостей вона має для розуміння емоційних станів інших людей та вироблення навичок адекватного реагування на них.

У психологічній науці емпатія розглядається не лише як окрема властивість особистості, а й як важливий механізм соціального пізнання. Завдяки емпатії людина отримує можливість виходити за межі власного суб'єктивного досвіду та сприймати ситуацію з позиції іншого. Така здатність забезпечує більш точне розуміння мотивів поведінки оточуючих, їхніх потреб, інтересів та переживань. Саме тому емпатія виступає основою ефективної комунікації та взаєморозуміння між людьми [14; 23].

Значну увагу проблемі емпатії приділяв Зигмунд Фрейд, який вважав її важливим механізмом розуміння психічних станів іншої людини. На його думку, процес сприйняття емоцій та переживань інших людей супроводжується виникненням певного емоційного відгуку, що дає змогу глибше усвідомлювати внутрішній світ співрозмовника. Емпатія, таким чином, виступає важливим чинником міжособистісного пізнання та емоційної взаємодії.

Подальший розвиток цих ідей простежується у працях Еріха Фромма, який у межах гуманістичного психоаналізу пов'язував емпатію з процесом ідентифікації. Дослідник наголошував, що здатність людини відчувати переживання іншого, зрозуміти його потреби та внутрішні мотиви є необхідною умовою для встановлення глибоких, довірливих і значущих міжособистісних взаємин.

Сьогодні феномен емпатії є предметом активного наукового вивчення та привертає увагу представників різних галузей знань. Питання її формування, розвитку та впливу на поведінку людини досліджуються у філософії, соціології, педагогіці, а також у численних напрямках психологічної науки. Такий міждисциплінарний інтерес зумовлений важливою роллю емпатії у процесах соціальної взаємодії, особистісного розвитку та формування гуманістичних цінностей сучасного суспільства [24].

Особливу роль у функціонуванні емпатії відіграє процес децентрації, який полягає у здатності особистості тимчасово відмовлятися від власної точки зору та враховувати позицію іншої людини. Розвинена децентрація дозволяє не лише зрозуміти емоційний стан співрозмовника, а й усвідомити причини його виникнення. Саме тому рівень розвитку емпатії тісно пов'язаний із розвитком рефлексії, соціального інтелекту та навичок міжособистісного спілкування.

Науковці підкреслюють, що емпатія є важливим чинником просоціальної поведінки. Люди з високим рівнем емпатійності частіше демонструють готовність допомагати іншим, виявляють турботу, підтримку та відповідальність за благополуччя оточуючих. Здатність співпереживати чужому болю або труднощам сприяє виникненню альтруїстичних мотивів поведінки та знижує ймовірність проявів агресії, жорстокості чи байдужості. У цьому контексті емпатія виступає важливою моральною якістю особистості, що забезпечує гуманний характер міжособистісних взаємин.

Дослідники також звертають увагу на взаємозв'язок емпатії та емоційного інтелекту. Емоційний інтелект передбачає здатність людини розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно сприймати емоційні стани інших людей. Емпатія є одним із ключових структурних компонентів емоційного інтелекту, оскільки забезпечує ефективне розуміння почуттів співрозмовника та сприяє побудові конструктивної взаємодії. Розвинені емпатійні здібності допомагають особистості успішніше адаптуватися до соціального середовища, уникати непорозумінь та підтримувати позитивні міжособистісні контакти [40].

Слід зазначити, що емпатія може проявлятися на різних рівнях. Найпростішим є емоційне зараження, коли людина мимоволі переймає емоційний стан іншого. Більш високий рівень передбачає усвідомлене співпереживання, за якого особистість не лише відчуває емоції співрозмовника, а й розуміє їхні причини. Найвищим рівнем вважається дієва

емпатія, що поєднує розуміння переживань іншої людини з готовністю надати їй реальну допомогу та підтримку.

Емпатія – це відгук людини на почуття і стан іншого. Емпат чітко бачить і розуміє, що саме відбувається зі співрозмовником в даний момент (в емоційному плані). При цьому він порівнює свої власні вчинки, думки і емоції зі станом цієї людини. Це вміння проникати в світ іншої людини, а також передавати йому це розуміння. Цей стан активується в людині, коли хтось поруч переживає негативні емоції: у людини виступили сльози, він випробує страх, печаль, тугу, агресію. Емпат відчуває, коли потрібен іншій людині, і, як більшість людей, відчуває бажання розібратися і допомогти за можливості.

Отже, емпатія є складним інтегративним психологічним утворенням, яке забезпечує розуміння емоційного стану іншої людини, здатність до співпереживання та готовність до надання підтримки. Вона виступає важливою передумовою ефективної комунікації, соціальної адаптації, морального розвитку та гармонійного функціонування особистості в суспільстві. У підлітковому віці розвиток емпатії набуває особливої актуальності, оскільки сприяє формуванню зрілих міжособистісних відносин, гуманістичних цінностей та соціально відповідальної поведінки.

Таким чином, емпатія є складним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії особистості із соціальним середовищем. Її розвиток забезпечує ефективне міжособистісне спілкування, сприяє формуванню моральних цінностей, просоціальної поведінки та соціальної зрілості особистості, що особливо важливо в умовах інтенсивного особистісного становлення підлітків.

1.2. Класифікація видів емпатії

Емпатія є складним багатогранним психологічним феноменом, який проявляється у різних формах та рівнях. Багатоаспектність цього явища зумовила появу значної кількості наукових підходів до його класифікації. У сучасній психології відсутня єдина загальноприйнята класифікація видів емпатії, оскільки різні дослідники акцентують увагу на окремих механізмах, проявах та функціях цього феномена. Водночас більшість наукових концепцій об'єднує розуміння емпатії як інтегративної властивості особистості, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

За В. Бойко, емпатія, є витонченим засобом глибинного осягнення людини, раціонально-емоційно-інтуїтивною формою відображення іншого, пов'язаною з необхідністю виявлення, розуміння іншого. Раціональний аспект в емпатії виявляється у співпричетності, увазі до іншого, спостережливості до реакцій, станів, властивостей людини, інтенсивній аналітичній переробці інформації про іншого, яка поступає по різних сенсорним каналам.

Однією з найбільш поширених є класифікація емпатії за її психологічним змістом, відповідно до якої виокремлюють емоційну, когнітивну та поведінкову емпатію. Емоційна емпатія ґрунтується на механізмах емоційного зараження, наслідування та співпереживання. Вона проявляється у здатності людини відчувати емоційний стан іншої особи, переживати схожі почуття та емоційно реагувати на її переживання. Такий вид емпатії забезпечує виникнення співчуття, жалю, радості за успіхи інших людей та інших емоційних реакцій, які сприяють встановленню близьких міжособистісних відносин [41].

Когнітивна емпатія пов'язана насамперед із процесами соціального пізнання та передбачає інтелектуальне розуміння внутрішнього світу іншої людини. Вона виявляється у здатності усвідомлювати мотиви поведінки співрозмовника, аналізувати його думки, наміри та почуття, прогнозувати можливі реакції в конкретних ситуаціях. На відміну від емоційної емпатії,

когнітивна форма не обов'язково супроводжується сильним емоційним переживанням, однак дозволяє людині адекватно оцінювати психологічний стан партнера по спілкуванню. Розвиток когнітивної емпатії тісно пов'язаний із формуванням рефлексії, соціального інтелекту та здатності приймати перспективу іншої людини.

Поведінкова, або дієва, емпатія являє собою найвищий рівень розвитку емпатійних здібностей. Вона поєднує розуміння переживань іншої людини та емоційний відгук на них із готовністю здійснювати конкретні дії, спрямовані на підтримку, допомогу чи захист. У цьому випадку емпатія виходить за межі внутрішнього переживання і трансформується у реальну просоціальну поведінку. Саме поведінкова емпатія лежить в основі альтруїзму, гуманності та моральної відповідальності особистості.

Значного поширення набула також класифікація емпатії за ступенем усвідомленості переживань. Відповідно до цього підходу виділяють безпосередню та опосередковану емпатію. Безпосередня емпатія виникає у процесі прямого міжособистісного контакту та характеризується миттєвим емоційним реагуванням на стан іншої людини. Опосередкована емпатія проявляється під час сприймання художніх творів, перегляду фільмів, читання літератури або ознайомлення з життєвими історіями інших людей. У таких випадках особистість співпереживає героям або учасникам подій, навіть не маючи з ними безпосереднього контакту [50].

Окремі дослідники розглядають емпатію з позиції рівня її розвитку та виокремлюють нижчі й вищі форми емпатійного реагування. Найпростішою формою вважається емоційне зараження, коли людина несвідомо переймає настрій або емоційний стан оточуючих. Наступним рівнем є співпереживання, яке передбачає здатність відчувати емоції іншої людини, зберігаючи усвідомлення власної окремості. Більш складною формою виступає співчуття, що характеризується не лише розумінням чужих переживань, але й прагненням полегшити страждання іншого. Найвищим рівнем вважається гуманістична емпатія, яка ґрунтується на стійких моральних переконаннях,

повазі до людської гідності та готовності надавати підтримку незалежно від особистої вигоди.

Як зазначає О. Вячеславова, прояви та особливості використання емпатії значною мірою залежать від професійної діяльності людини. Особливо важливого значення вона набуває у професіях типу «людина – людина», де фахівці постійно взаємодіють з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. До таких професій належать лікарі, соціальні працівники, психологи, рятувальники та інші спеціалісти допомагаючих професій [9].

У своїй професійній діяльності вони часто стикаються з наслідками важких життєвих подій, зокрема втратою житла, погіршенням стану здоров'я, матеріальними труднощами, наслідками воєнних дій та особистими втратами. У таких ситуаціях емпатія виходить за межі простого співчуття чи емоційного співпереживання. Вона стає основою для активної допомоги та практичної підтримки людини, спонукаючи фахівця до конкретних дій, спрямованих на розв'язання проблем клієнта. Це може проявлятися у пошуку безпечного прихистку, організації соціальної підтримки, розробленні плану лікування, наданні психологічної допомоги або реалізації інших заходів, необхідних для покращення життєвої ситуації людини. Таким чином, у професійному контексті емпатія виконує не лише емоційну, а й важливу практичну функцію, сприяючи ефективному наданню допомоги та підтримки [13].

У науковій літературі також зустрічається поділ емпатії на особистісну та ситуативну. Особистісна емпатія розглядається як відносно стійка риса характеру, що визначає загальну схильність людини до співпереживання та розуміння інших людей. Ситуативна емпатія виникає під впливом конкретних життєвих обставин і може змінюватися залежно від особливостей ситуації, емоційного стану особистості та характеру взаємодії з іншими людьми.

Особливий інтерес для сучасної психології становить поділ емпатії на афективну та раціональну. Афективна емпатія базується на емоційному відгуку та безпосередньому переживанні почуттів іншої людини. Раціональна емпатія, навпаки, ґрунтується на інтелектуальному аналізі поведінки співрозмовника,

його життєвого досвіду та умов, що вплинули на виникнення певного психологічного стану. Ефективне міжособистісне спілкування потребує гармонійного поєднання обох видів емпатії, оскільки лише емоційного співпереживання недостатньо для повного розуміння людини, так само як і суто раціональний аналіз не забезпечує необхідної емоційної підтримки.

Особливого значення проблема класифікації видів емпатії набуває у дослідженнях підліткового віку. У цей період відбувається інтенсивний розвиток як когнітивних, так і емоційних компонентів емпатії, що сприяє формуванню здатності до розуміння складних психологічних переживань інших людей. Саме тому аналіз різних видів емпатії дозволяє більш повно дослідити особливості її становлення та визначити умови, які сприяють розвитку емпатійних здібностей у підлітків.

Емпатія виступає не лише як здатність до емоційного відгуку, а й як складний регулятор поведінки, що забезпечує узгодженість між внутрішніми переживаннями людини та вимогами соціального середовища. У цьому контексті вона виконує комунікативно-інтегративну функцію, сприяючи налагодженню психологічного контакту між учасниками взаємодії, зниженню рівня міжособистісної напруги та формуванню атмосфери довіри [20; 25].

Важливим аспектом є також регулятивна функція емпатії, яка проявляється у здатності впливати на поведінкові реакції особистості. Усвідомлення емоційного стану іншої людини часто стає внутрішнім механізмом стримування агресивних імпульсів, егоцентричних тенденцій та імпульсивних дій. Завдяки цьому емпатія сприяє формуванню більш зрілих форм соціальної поведінки, орієнтованих на врахування інтересів інших людей та дотримання моральних норм.

Окремої уваги заслуговує роль емпатії у процесах міжособистісного впливу. Високий рівень емпатійності дозволяє людині більш точно «зчитувати» емоційні сигнали співрозмовника, що підвищує ефективність комунікації та сприяє кращому розумінню прихованих мотивів поведінки. У підлітковому середовищі це має особливе значення, оскільки саме в цей період

інтенсивно формуються навички соціальної взаємодії, лідерства та групової адаптації.

Слід також враховувати, що емпатія може мати як конструктивний, так і деструктивний вплив залежно від рівня її розвитку та умов реалізації. Надмірна емоційна включеність у переживання інших іноді призводить до емоційного виснаження, зниження особистісних ресурсів та явищ емоційного «перевантаження». Такий стан особливо характерний для осіб із високою чутливістю, які не завжди володіють навичками емоційної саморегуляції. Тому важливим є формування збалансованої емпатії, що поєднує здатність до співпереживання з умінням зберігати психологічні межі власної особистості.

У структурі емпатійного реагування значну роль відіграють вікові та індивідуально-психологічні особливості. Зокрема, у підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна чутливість, схильність до переживання гострих емоційних станів та активний розвиток рефлексивних процесів. Це створює сприятливі умови для формування емпатії, однак водночас може супроводжуватися нестійкістю емоційної сфери та суперечливістю соціальних реакцій. Саме тому розвиток емпатійних здібностей у цьому віковому періоді потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу [26].

Розвинена емпатія – розуміння емоційного стану іншої людини. Люди керовані емоціями набагато сильніше, ніж можна собі уявити. Розуміючи почуття своїх співробітників, керівник може об'єктивно оцінювати їхній емоційний стан, обирати правильний тон і час для обговорення проблемних ситуацій, контролювати і регулювати емоційну інтенсивність своїх комунікацій.

Керівник із високо розвинутою емпатією розуміє людей і зчитує атмосферу в команді. Може «увійти в становище», проявивши в потрібний момент співчуття. Своєчасно вирішує конфлікти, прогнозує емоційну сумісність і реакції різних людей на ті чи інші події. Відчуває потенціал своїх людей, їхню емоційну залученість і готовність до різного рівня завдань. Емпатичні керівники емоційно чутливі й тому легкі в комунікації. Саме

емпатія керівника може бути основою тієї сприятливої атмосфери в команді або того, що прийнято називати «харизмою керівника».

Емоційно ж «глухі» керівники ризикують зіткнутися з цілою низкою проблем. Наприклад, таких як надмірний рівень конфліктності в команді, на який керівник не вважатиме за потрібне реагувати, сподіваючись, що все само собою владнається. Або ж сам зможе стати джерелом конфліктів. Усім відома особливість команд «дружити проти когось». Цим «кимось» цілком може стати неемпатичний керівник, який не розуміє потреб людей і команди загалом. Керівник із низькою емпатією може триматися відокремлено, зберігаючи тільки формальні стосунки зі своїми підлеглими, побоюючись довіряти людям, делегувати їм складні робочі завдання – тим самим заганняючи себе в постійні цейтноти.

Важливим чинником формування емпатії є також соціальне оточення, зокрема сім'я та навчальне середовище. Демонстрація дорослими моделей емпатійної поведінки, підтримка емоційної відкритості та розвиток навичок конструктивного спілкування значною мірою визначають рівень емпатійності підлітків. У цьому контексті емпатія розглядається як соціально зумовлена якість, що формується у процесі засвоєння культурних норм, цінностей та моделей взаємодії.

Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків. Розвинена емпатія – це ключовий фактор успіху в багатьох видах діяльності. Отже, емпатична здібність індивідів збільшується, як правило, із ростом життєвого досвіду. Успішне виховання емпатії та емпатійної поведінки дітей можливо на базі розвитку творчої уяви.

Таким чином, емпатія є багаторівневим психологічним утворенням, що проявляється у різноманітних формах та виконує важливі функції у процесі міжособистісної взаємодії. Розмежування її видів дозволяє глибше зрозуміти механізми емпатійного реагування, особливості розвитку особистості та шляхи формування гуманістичних якостей у підлітковому віці.

Отже, емпатія є багатофункціональним психологічним явищем, яке не обмежується лише емоційним співпереживанням, а охоплює регулятивні, комунікативні та соціально-адаптаційні аспекти особистості. Її розвиток визначається поєднанням індивідуальних характеристик та умов соціального середовища, що особливо яскраво проявляється у підлітковому віці, коли відбувається становлення основних механізмів міжособистісної взаємодії.

1.3. Особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найскладніших та водночас найзначущих етапів онтогенетичного розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивна перебудова всіх психічних процесів, формування самосвідомості та становлення ціннісно-смислової сфери. У віковій психології підлітковий період зазвичай охоплює проміжок від 10–11 до 15–16 років, хоча його межі є умовними та можуть варіюватися залежно від індивідуальних темпів розвитку та соціокультурних умов.

Однією з провідних характеристик підліткового віку є інтенсивний фізіологічний розвиток, пов'язаний із початком пубертатного періоду. Гормональна перебудова організму зумовлює значні зміни у фізичному стані, емоційній сфері та поведінці підлітка. Саме гормональні коливання часто пояснюють підвищену емоційну чутливість, імпульсивність, нестійкість настрою та схильність до різких емоційних реакцій. Водночас фізичне дорослішання супроводжується формуванням нового образу «Я», що стає важливим чинником особистісного розвитку [27; 30].

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості та розвиток рефлексії. Підліток починає активно аналізувати власні якості, поведінку, емоційні реакції, а також порівнювати себе з іншими. Формується стійке уявлення про себе, яке включає як реальне

«Я», так і ідеальне «Я», що часто призводить до внутрішніх суперечностей та переживань. Самооцінка у цей період є нестійкою та значною мірою залежить від думки однолітків, що підсилює роль соціального оточення у формуванні особистості.

Важливою особливістю підліткового віку є зміна провідної діяльності та системи соціальних відносин. Якщо у молодшому шкільному віці провідною діяльністю є навчальна, то у підлітковому віці на перший план виходить інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме у групі ровесників підліток отримує можливість самоствердження, формування соціальних навичок, засвоєння норм поведінки та розвиток почуття приналежності. Однолітки стають значущим джерелом зворотного зв'язку, що суттєво впливає на формування самооцінки та поведінкових стратегій [31].

У когнітивній сфері підлітковий вік характеризується переходом до більш складних форм мислення. Розвивається абстрактно-логічне мислення, здатність до узагальнення, аналізу та критичної оцінки інформації. Підлітки починають активно ставити під сумнів авторитети, формувати власні погляди та переконання, що є важливим етапом становлення світогляду. Водночас посилюється здатність до прогнозування, планування майбутнього та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків.

Емоційна сфера підлітка характеризується підвищеною чутливістю, лабільністю та насиченістю переживань. Емоції стають більш диференційованими, глибокими та соціально обумовленими. У цей період особливо гостро переживаються ситуації оцінювання, критики, схвалення або відторгнення з боку значущих осіб. Саме тому підлітки часто демонструють суперечливі поведінкові реакції, які поєднують прагнення до самостійності з потребою у підтримці та прийнятті.

Особливе місце у психології підліткового віку займає процес формування ідентичності. Підліток активно шукає відповідь на питання «Хто я?», «Який я?», «Яким я хочу бути?». Цей процес супроводжується експериментуванням із соціальними ролями, стилями поведінки, цінностями

та способами самовираження. Успішне формування ідентичності є важливою умовою подальшого особистісного розвитку, тоді як її порушення може призводити до внутрішніх конфліктів і труднощів соціальної адаптації.

Соціальна ситуація розвитку у підлітковому віці характеризується розширенням кола спілкування та ускладненням системи соціальних взаємин. Підліток одночасно взаємодіє з сім'єю, однолітками, педагогами та іншими соціальними групами, що формує багаторівневу систему соціальних ролей. У цей період часто виникають конфлікти з дорослими, зумовлені прагненням до автономії та самостійності, а також переосмисленням батьківських авторитетів [18; 43].

Значним психологічним новоутворенням підліткового віку є розвиток моральної свідомості та формування власної системи цінностей. Підлітки починають усвідомлювати соціальні норми не лише як зовнішні вимоги, а як внутрішні переконання. Це сприяє формуванню моральної відповідальності, здатності до оцінки власних вчинків та розвитку емпатії, що є особливо важливим для становлення зрілої особистості.

У контексті формування зрілої особистості відбувається поступове відокремлення підлітка від емоційної та поведінкової залежності від дорослих, що проявляється у прагненні самостійно приймати рішення, визначати власні життєві орієнтири та відстоювати індивідуальну позицію. Водночас цей процес є суперечливим, оскільки підліток ще не має достатнього життєвого досвіду та внутрішніх ресурсів для повної автономії, що зумовлює коливання між самостійністю та потребою у зовнішній підтримці.

Суттєвих змін зазнає мотиваційна сфера, яка стає більш ієрархізованою та складною. Якщо на попередніх етапах розвитку поведінка значною мірою визначалася ситуативними мотивами, то у підлітковому віці поступово формуються стійкі особистісні мотиви, пов'язані з майбутніми життєвими планами, професійним самовизначенням та соціальними очікуваннями. Посилюється роль внутрішніх мотивів досягнення, самоствердження та

визнання з боку значущих інших, що значною мірою впливає на навчальну та соціальну активність підлітків.

Окремої уваги потребує розвиток вольової сфери, яка в цей період перебуває у стадії активного становлення. Підлітки поступово опановують навички довільної регуляції поведінки, вчаться долати труднощі, контролювати імпульсивні реакції та діяти відповідно до поставлених цілей. Однак вольова регуляція ще залишається нестійкою, що проявляється у чергуванні періодів високої активності та втрати мотивації, а також у труднощах із доведенням розпочатих справ до кінця.

Характерною рисою підліткового віку є також інтенсивний розвиток комунікативної компетентності. Підлітки активно опановують різні стилі спілкування, вчаться враховувати соціальний контекст взаємодії, використовувати вербальні та невербальні засоби комунікації. Значно зростає чутливість до соціального статусу в групі, що може зумовлювати як прагнення до лідерства, так і переживання соціальної тривожності у разі труднощів у встановленні контактів з однолітками [14; 22].

Важливим психологічним аспектом є формування ціннісно-сислової сфери, яка поступово набуває відносної стабільності. Підлітки починають усвідомлювати значення моральних норм, соціальної відповідальності, справедливості та взаємоповаги. При цьому їхні ціннісні орієнтації часто перебувають у стадії пошуку та переосмислення, що зумовлює схильність до критичного ставлення до існуючих соціальних правил і норм. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування світоглядних позицій, які надалі впливатимуть на поведінку та життєві вибори особистості.

Підлітки поступово вчаться усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати їх причини та частково керувати інтенсивністю переживань. Проте через недостатню сформованість регулятивних навичок емоційні реакції часто залишаються імпульсивними та недостатньо контрольованими, що може проявлятися у конфліктах, різких змінах настрою або підвищеній чутливості до оцінки з боку оточення.

Таким чином, підлітковий вік характеризується не лише глибокими змінами у когнітивній та емоційній сферах, але й інтенсивним становленням особистісної автономії, мотиваційної системи, вольових якостей та соціальної компетентності. Усі ці процеси взаємопов'язані та формують основу для подальшого переходу до юнацького віку, який передбачає більш стабільну інтеграцію особистості та завершення процесу професійного і життєвого самовизначення.

Отже, підлітковий вік є періодом глибоких якісних змін у фізичному, когнітивному, емоційному та соціальному розвитку особистості. Його специфіка полягає у поєднанні інтенсивного дорослішання, становлення самосвідомості та активного формування системи міжособистісних відносин, що визначає подальший життєвий шлях людини та її соціальну зрілість.

1.4. Психологічні властивості розвитку емпатії у дітей підліткового віку

Емпатія є важливою психологічною здатністю людини, яка полягає в умінні розпізнавати, розуміти та приймати емоційні переживання інших людей. Вона дає можливість не лише чути слова співрозмовника, а й відчувати його емоційний стан, усвідомлювати переживання та внутрішні почуття.

У дитячому віці емпатія проявляється в повсякденних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Наприклад, дитина може помітити засмучення друга через невдачу та підтримати його замість того, щоб насміхатися, або звернути увагу на втому батьків і відповідно скоригувати свою поведінку. Такі прояви свідчать про здатність дитини враховувати емоційний стан оточуючих та усвідомлювати значущість їхніх переживань. Водночас емпатія не передбачає відповідальності за почуття інших людей, а лише допомагає розуміти їх та ставитися до них з повагою і увагою.

Важливо зазначити, що емпатія не означає відмову від власних потреб чи поглядів. Навпаки, вона передбачає здатність поєднувати розуміння почуттів інших із збереженням власних кордонів і позиції. Емпатійна дитина може висловлювати незгоду, відстоювати свої інтереси чи говорити «ні», але при цьому усвідомлювати, як її слова та вчинки впливають на оточення. Саме тому розвиток емпатії є важливою складовою формування емоційного інтелекту, який забезпечує здатність розпізнавати власні емоції, керувати ними та будувати здорові міжособистісні взаємини.

Особливого значення в розвитку емпатії набуває формування емоційного словника дитини. Чим краще вона вміє розпізнавати та називати власні емоції – радість, смуток, образ, страх, хвилювання чи розчарування, – тим легше їй зрозуміти переживання інших людей. Тому розвиток емпатії є важливим підґрунтям для становлення емоційної компетентності особистості, сприяє гармонійному розвитку дитини та формуванню її здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Розвиток емпатії у підлітковому віці є складним і багаторівневим процесом, який відображає загальні закономірності становлення особистості в період інтенсивних вікових змін. Емпатія у цей час набуває нової якості, оскільки переходить від переважно емоційно-імпульсивних форм реагування до більш усвідомлених, когнітивно опосередкованих та соціально регульованих проявів. Це зумовлено дозріванням когнітивної сфери, розвитком абстрактного мислення, формуванням рефлексії та ускладненням системи міжособистісних відносин [6].

Однією з ключових психологічних властивостей розвитку емпатії у підлітків є поступове зростання ролі когнітивного компоненту. Підліток починає не лише емоційно відгукуватися на переживання інших людей, але й аналізувати їхні причини, мотиви та можливі наслідки поведінки. Формується здатність до децентрації, тобто до виходу за межі власної точки зору та прийняття перспективи іншої людини. Саме ця властивість забезпечує більш

глибоке розуміння соціальних ситуацій і сприяє розвитку соціального інтелекту.

Водночас емоційний компонент емпатії у підлітковому віці залишається надзвичайно вираженим, проте характеризується нестійкістю та підвищеною інтенсивністю. Підлітки часто переживають сильні емоційні реакції у відповідь на ситуації страждання, радості або несправедливості, що пов'язано з загальною емоційною лабільністю цього вікового періоду. Емоційна чутливість у цей час виступає як важливий ресурс формування емпатії, однак за відсутності належної саморегуляції може призводити до емоційного перенасичення та труднощів у контролі власних реакцій.

Суттєвою психологічною особливістю є також залежність розвитку емпатії від соціального середовища, насамперед від характеру взаємин у сім'ї та групі однолітків. Підлітки активно засвоюють моделі емоційної поведінки, які демонструють значущі дорослі та ровесники. Якщо в оточенні переважають підтримувальні, довірливі та емоційно відкриті взаємини, це створює сприятливі умови для формування високого рівня емпатійності. Натомість авторитарний стиль виховання, емоційна холодність або часті конфлікти можуть гальмувати розвиток здатності до співпереживання [29].

Важливою властивістю емпатії у підлітковому віці є її тісний зв'язок із процесом формування ідентичності. У період пошуку власного «Я» підліток активно співвідносить себе з іншими людьми, що сприяє розвитку здатності до емоційного ототожнення та розуміння переживань оточуючих. У той же час підвищена увага до власної особистості може іноді обмежувати емпатійні реакції, оскільки частина психологічних ресурсів спрямовується на самопізнання та самоствердження.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок емпатії з рівнем розвитку моральної свідомості підлітків. У цей період відбувається перехід від зовнішньо заданих норм поведінки до внутрішньо прийнятих моральних принципів. Емпатія стає важливим механізмом морального вибору, оскільки дозволяє усвідомлювати емоційні наслідки власних дій для інших людей. Саме

завдяки емпатії формуються такі моральні якості, як співчуття, відповідальність, гуманність та справедливість.

Психологічною особливістю розвитку емпатії у підлітків є також її неоднорідність та ситуативна варіативність. Рівень емпатійного реагування може суттєво змінюватися залежно від значущості об'єкта взаємодії, характеру стосунків, емоційного стану підлітка та конкретних умов ситуації. Найбільш виражено емпатія проявляється у взаємодії з близькими друзями або значущими особами, тоді як у відносинах з малознайомими людьми її рівень може бути значно нижчим [33].

Розвиток емпатії у підлітковому віці тісно пов'язаний із формуванням навичок емоційної саморегуляції. Здатність усвідомлювати власні переживання та контролювати їх інтенсивність є необхідною умовою для адекватного емпатійного реагування. Недостатній рівень саморегуляції може призводити до або надмірного емоційного включення в переживання інших, або, навпаки, до емоційного дистанціювання як захисного механізму.

У цей період підліток дедалі частіше аналізує не лише поведінку інших людей, але й власні емоційні реакції на їхні переживання. Це сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до емпатійних переживань, коли співпереживання стає не лише спонтанною реакцією, а й предметом внутрішнього осмислення. Таким чином, емпатія поступово включається в систему самосвідомості та починає регулюватися через особистісні цінності та установки.

Важливою особливістю є також поява вибіркості емпатійних проявів. Підлітки не однаково реагують на емоційні стани різних людей: інтенсивність співпереживання значною мірою залежить від рівня емоційної близькості, симпатії, групової належності та особистого досвіду взаємодії. У зв'язку з цим емпатія набуває диференційованого характеру, коли вона більш виражена щодо «значущих інших» і може бути обмеженою або формальною у відносинах із менш знайомими або емоційно нейтральними особами.

Варто відзначити вплив групових норм та підліткової субкультури на розвиток емпатійних якостей. Група однолітків виступає не лише середовищем соціалізації, але й своєрідним регулятором емоційної поведінки. Якщо в групі домінують цінності взаємопідтримки, взаємоповаги та співпраці, це стимулює розвиток емпатії як соціально схвалюваної якості. Натомість у середовищі з високим рівнем конкуренції, агресивності або емоційної холодності можливе гальмування емпатійного розвитку або формування його поверхневих, ситуативних проявів [39].

Враховувати вплив інформаційного середовища, яке у сучасних підлітків відіграє значну роль у формуванні емоційного досвіду. Перегляд медіаконтенту, взаємодія в соціальних мережах та цифрова комунікація створюють нові форми опосередкованого емпатійного переживання. З одного боку, це розширює емоційний досвід і сприяє розвитку здатності до співпереживання у віртуальних ситуаціях, з іншого — може призводити до поверхневого сприйняття емоцій інших людей та зниження глибини емоційного включення.

Психологічно значущим є також феномен емпатійних бар'єрів, які у підлітковому віці можуть проявлятися у вигляді захисних механізмів, спрямованих на зниження емоційного навантаження. До таких бар'єрів належать емоційне дистанціювання, раціоналізація переживань іншого або їхнє знецінення. Вони виконують адаптивну функцію, проте за надмірного розвитку можуть перешкоджати формуванню глибоких міжособистісних зв'язків та знижувати рівень соціальної чутливості [42].

Суттєвим аспектом є також поступове формування емпатії як стабільної особистісної риси. Якщо на ранніх етапах підліткового віку емпатійні прояви мають переважно ситуативний характер, то з часом вони можуть інтегруватися в структуру особистості та ставати відносно стійкою характеристикою поведінки. Це залежить від індивідуального досвіду, стилю виховання, рівня розвитку емоційного інтелекту та системи ціннісних орієнтацій.

Таким чином, розвиток емпатії у підлітковому віці є багатофакторним і багаторівневим процесом, який охоплює як внутрішньопсихологічні механізми, так і зовнішні соціальні впливи. Він характеризується поступовим ускладненням структури емпатійних проявів, переходом від емоційно-імпульсивного реагування до усвідомленого, регульованого та соціально детермінованого співпереживання, що формує основу для подальшого становлення зрілої та гуманістично орієнтованої особистості.

Отже, психологічні властивості розвитку емпатії у підлітковому віці визначаються складною взаємодією когнітивних, емоційних, соціальних та особистісних чинників. Емпатія в цей період виступає як динамічне утворення, що інтенсивно формується під впливом соціального досвіду, розвитку самосвідомості та морального становлення особистості. Її розвиток є важливою умовою успішної соціалізації підлітків, формування міжособистісної чутливості та становлення гуманістичної спрямованості особистості.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці, що дозволило узагальнити основні наукові підходи до розуміння цього феномена та визначити ключові умови його формування в онтогенезі. Розгляд сутності поняття «емпатія» засвідчив відсутність єдиного універсального визначення у психологічній науці, однак більшість дослідників розглядають її як інтегративну властивість особистості, що поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емпатія визначається як здатність до розуміння, переживання та часткового «розділення» емоційного стану іншої людини зі збереженням усвідомлення власної окремості.

Аналіз класифікацій видів емпатії дозволив встановити, що цей феномен є багаторівневим і багатовимірним утворенням, яке може проявлятися у різних формах залежно від переважання емоційних або когнітивних процесів, ступеня усвідомленості та характеру соціальної взаємодії. Виокремлення емоційної, когнітивної та поведінкової емпатії, а також інших підходів до її типології, свідчить про складність структури емпатійного реагування та його тісний зв'язок із процесами соціального пізнання, морального розвитку та міжособистісної комунікації.

Дослідження особливостей підліткового віку показало, що цей період є сенситивним для розвитку емпатії, оскільки характеризується інтенсивними змінами у всіх сферах психіки. Зокрема, відбувається становлення самосвідомості, розвиток рефлексії, формування ціннісно-смислової сфери, ускладнення когнітивних процесів та розширення системи соціальних відносин. Основна роль спілкування з однолітками, підвищена емоційна чутливість та прагнення до самостійності створюють як сприятливі умови, так і певні труднощі для формування стабільних емпатійних якостей.

У процесі аналізу психологічних властивостей розвитку емпатії у підлітковому віці було встановлено, що емпатія набуває динамічного характеру та зазнає якісної перебудови. Вона поступово переходить від переважно емоційно-імпульсивних форм до більш усвідомлених, когнітивно опосередкованих і соціально регульованих проявів. Важливу роль у цьому процесі відіграють розвиток децентрації, формування моральної свідомості, становлення саморегуляції та вплив соціального середовища, зокрема сім'ї та групи однолітків.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що розвиток емпатії у підлітків є складним багатофакторним процесом, який визначається взаємодією вікових, особистісних і соціальних чинників. Отримані узагальнення створюють необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці та розробки психолого-педагогічних засобів її цілеспрямованого формування.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Підбір та обґрунтування методик дослідження

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей, розроблена В. Бойком, є однією з найбільш поширених і науково обґрунтованих психодіагностичних інструментів, що застосовуються для дослідження емпатії як складного багатовимірного психологічного феномена (додаток А). Вона ґрунтується на уявленні про емпатію як інтегративну властивість особистості, яка включає когнітивні, емоційні та інтуїтивні механізми сприйняття і розуміння внутрішнього світу іншої людини. Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень емпатійних здібностей, але й здійснити якісний аналіз їхньої структури, що є особливо важливим у контексті психологічного дослідження міжособистісних відносин.

Теоретичною основою методики є концепція багатоканальності емпатії, відповідно до якої емпатійне реагування здійснюється через різні психологічні «канали» сприйняття. До таких каналів належать раціональний, емоційний та інтуїтивний. Раціональний канал відображає усвідомлене розуміння психічного стану іншої людини на основі логічного аналізу її поведінки, висловлювань та соціального контексту. Емоційний канал пов'язаний із безпосереднім співпереживанням та емоційним відгуком на переживання інших людей. Інтуїтивний канал емпатії базується на підсвідомому, часто неусвідомленому «зчитуванні» емоційного стану співрозмовника, що ґрунтується на попередньому досвіді міжособистісної взаємодії.

Структурно методика складається з низки тверджень, які респондент оцінює відповідно до ступеня згоди або незгоди. Отримані результати обробляються шляхом підрахунку балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити вираженість окремих компонентів емпатії. На основі сумарного

показника формується загальний рівень емпатійних здібностей, який може бути інтерпретований як низький, середній або високий. Такий підхід забезпечує можливість кількісного та якісного аналізу емпатійності особистості.

Особливістю методики В. Бойка є її багатовимірність, оскільки вона дозволяє оцінити не лише інтенсивність емпатійних проявів, але й їхню структурну організацію. Крім основних каналів емпатії, у методиці також враховуються додаткові параметри, зокрема установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, здатність до проникнення у внутрішній світ іншої людини, а також ідентифікаційні механізми. Це дозволяє більш глибоко проаналізувати психологічні особливості емпатійного реагування та виявити можливі деформації або обмеження у розвитку емпатії.

Застосування методики є доцільним у дослідженнях підліткового віку, оскільки вона враховує багатокомпонентну природу емпатії та дозволяє виявити як загальний рівень її розвитку, так і специфічні особливості функціонування окремих емпатійних каналів. У підлітковому віці, коли відбувається активне становлення емоційної та когнітивної сфер, особливо важливо диференціювати, які саме механізми емпатії є більш або менш сформованими.

Перевагами методики є її відносна простота у використанні, доступність для респондентів різного віку, а також висока інформативність отриманих результатів. Вона широко використовується у наукових дослідженнях, практичній психології, педагогічній діяльності та соціально-психологічній діагностиці. Методика дозволяє здійснювати порівняльний аналіз емпатійних здібностей у різних групах досліджуваних, що робить її цінним інструментом для емпіричних досліджень.

Отже, методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка є ефективним психодіагностичним засобом, який забезпечує комплексне вивчення емпатії як багатовимірного психологічного утворення та дозволяє

отримати достовірні дані щодо рівня її розвитку та структурної організації у підлітків.

Опитувальник емпатійних тенденцій, розроблений А. Меграбяном та Н. Епштейном, належить до числа класичних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня емоційної емпатії як важливої складової міжособистісної взаємодії (додаток Б). У сучасній психології ця методика розглядається як один із найнадійніших інструментів для оцінювання здатності особистості до співпереживання, емоційного відгуку та чутливості до переживань інших людей. Українська адаптація опитувальника забезпечує його валідне використання у вітчизняних дослідженнях, зокрема у вивченні емпатійних особливостей підлітків.

Теоретичною основою методики є уявлення про емпатію як емоційно-афективну реакцію, що виникає у відповідь на переживання іншої людини. Автори підкреслюють, що емпатія проявляється не лише як когнітивне розуміння емоційного стану, а передусім як здатність емоційно «відгукуватися» на стан інших, співпереживати та частково розділяти їхні почуття. Саме емоційний компонент емпатії вважається центральним у даній методиці, що відрізняє її від інструментів, орієнтованих на комплексну багатокомпонентну діагностику.

Структурно опитувальник складається із серії тверджень, які відображають різні ситуації міжособистісної взаємодії та емоційного реагування. Респондент має оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, що дозволяє кількісно визначити рівень емпатійної чутливості. Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів, отриманих за відповідями, після чого визначається загальний показник емпатії. Високі значення свідчать про виражену схильність до співпереживання, емоційної залученості та чутливості до переживань інших людей, тоді як низькі показники можуть вказувати на емоційну дистанційованість або обмежену здатність до емпатійного реагування.

Українська адаптація методики передбачає врахування мовних, культурних та соціальних особливостей респондентів, що є важливим чинником забезпечення валідності отриманих результатів. Зокрема, формулювання тверджень адаптовано таким чином, щоб вони були зрозумілими для підлітків та відповідали особливостям їхнього життєвого досвіду. Це дозволяє мінімізувати можливі спотворення результатів, пов'язані з мовними або культурними бар'єрами.

Особливістю опитувальника Меграбяна та Епштейна є його спрямованість саме на вимірювання емоційної емпатії, що робить його особливо цінним у поєднанні з іншими методиками, які діагностують когнітивні або поведінкові аспекти емпатійності. У комплексних дослідженнях він часто використовується як інструмент для уточнення структури емпатії та виявлення рівня емоційної чутливості як окремого психологічного показника.

У контексті дослідження підлітків дана методика має особливе значення, оскільки саме в цьому віці емоційна сфера характеризується підвищеною інтенсивністю та лабільністю. Опитувальник дозволяє виявити індивідуальні відмінності у здатності підлітків до співпереживання, що є важливим показником їхнього соціального розвитку, рівня емоційної зрілості та якості міжособистісних відносин у групі однолітків.

Таким чином, опитувальник емпатичних тенденцій А. Меграбяна та Н. Епштейна (в українській адаптації) є надійним і валідним інструментом діагностики емоційного компонента емпатії, який широко застосовується у психологічних дослідженнях і дозволяє отримати об'єктивні дані щодо рівня емпатійної чутливості особистості.

Методика «Діагностика рівня емпатії», розроблена І. Юсуповим, є широко відомим психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня емпатійних здібностей особистості у різних сферах міжособистісної взаємодії (додаток В). Вона використовується у загальній, віковій та педагогічній психології для комплексного дослідження здатності людини до співпереживання, розуміння емоційних станів інших людей та

емоційного реагування на них. Методика має особливу цінність у дослідженнях підліткового віку, оскільки дозволяє виявити специфіку емпатійних проявів у різних соціальних контекстах.

Теоретичною основою методики є уявлення про емпатію як багатовимірне утворення, що проявляється не лише як загальна здатність до співпереживання, але й як вибіркова характеристика, яка може по-різному виражатися залежно від об'єкта взаємодії. Автор підкреслює, що рівень емпатії не є однаковим у всіх соціальних ситуаціях, а змінюється залежно від того, з ким саме взаємодіє особистість. Саме тому методика орієнтована на діагностику емпатії щодо різних категорій людей, що дозволяє отримати більш диференційовану картину емпатійного розвитку.

Структурно методика передбачає оцінювання емпатійних проявів у ставленні до різних соціальних об'єктів, зокрема: батьків, однолітків, дітей молодшого віку, людей похилого віку, малознайомих осіб, а також героїв художніх творів. Такий підхід дозволяє виявити, наскільки емпатія є стабільною особистісною характеристикою або ж має ситуативний, вибірковий характер. Респондент відповідає на серію тверджень, що відображають різні життєві ситуації, пов'язані з емоційною взаємодією, після чого здійснюється підрахунок балів за кожною шкалою.

Обробка результатів методики дає змогу визначити загальний рівень емпатії, а також ступінь її вираженості у різних сферах соціальних відносин. Це дозволяє не лише оцінити загальну емпатійність особистості, але й виявити специфічні особливості її соціального функціонування. Наприклад, у деяких випадках може спостерігатися високий рівень емпатії щодо близького оточення та значно нижчий — щодо малознайомих осіб, що свідчить про вибірковий характер емпатійних реакцій.

Особливістю методики І. Юсупова є її орієнтація на соціальний контекст емпатії, що дозволяє розглядати її як динамічну характеристику міжособистісної взаємодії. Такий підхід є особливо важливим у підлітковому віці, коли значущість різних соціальних груп суттєво змінюється, а провідну

роль у розвитку особистості відіграє спілкування з однолітками. Методика дає можливість виявити, у яких саме соціальних відносинах емпатія розвинена найбільшою мірою, а де спостерігаються труднощі у розумінні та прийнятті емоційного стану інших людей.

Перевагами методики є її інформативність, простота у використанні та можливість комплексного аналізу емпатійних здібностей. Вона дозволяє отримати як кількісні, так і якісні показники, що забезпечує глибше розуміння структури емпатії. Методика може ефективно застосовуватися у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами, що сприяє формуванню цілісного уявлення про рівень емпатійного розвитку особистості.

Таким чином, «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова є важливим психодіагностичним засобом, який дозволяє дослідити особливості емпатійних проявів у різних сферах соціальної взаємодії та є доцільним для використання у дослідженнях підліткового віку, де емпатія перебуває у стадії активного формування та диференціації.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами дослідження емпатійних здібностей за методикою В. Бойка, проведеного серед 35 досліджуваних, проаналізовано рівень розвитку основних каналів емпатії та загальний рівень емпатійних здібностей респондентів.

Аналіз отриманих даних показав, що у більшості досліджуваних достатньо розвинені емпатійні здібності, що свідчить про їхню здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. Зокрема, високий рівень раціонального каналу емпатії був виявлений у 28,6% респондентів, середній рівень – у 54,3%, а

низький – у 17,1%. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатні свідомо аналізувати поведінку та переживання інших людей.

За шкалою емоційного каналу емпатії високі показники були зафіксовані у 34,3% досліджуваних, середні – у 48,6%, низькі – у 17,1%. Отримані результати вказують на достатній рівень емоційної чутливості та здатності до співпереживання у значної частини вибірки.

Дослідження інтуїтивного каналу емпатії показало, що високий рівень властивий 25,7% опитаних, середній – 57,1%, низький – 17,2%. Це дозволяє зробити висновок про переважання осіб, які можуть розуміти внутрішній стан співрозмовника не лише на основі логічного аналізу, а й через інтуїтивне сприйняття.

За шкалою установок, що сприяють емпатії, високий рівень виявлено у 31,4% респондентів, середній – у 51,4%, низький – у 17,2%. Це свідчить про позитивне ставлення більшості досліджуваних до міжособистісного спілкування та готовність до емоційної взаємодії.

Аналіз проникаючої здатності в емпатії засвідчив, що високі показники характерні для 22,9% учасників дослідження, середні – для 60,0%, низькі – для 17,1%. Отримані результати вказують на достатньо сформовану здатність створювати атмосферу довіри та психологічного комфорту у спілкуванні.

За шкалою ідентифікації в емпатії високий рівень продемонстрували 28,6% досліджуваних, середній – 54,3%, низький – 17,1%. Це свідчить про здатність більшості респондентів ставити себе на місце іншої людини та розуміти її переживання.

Узагальнення результатів показало, що високий загальний рівень емпатійних здібностей мають 31,4% досліджуваних, середній рівень – 54,3%, а низький – 14,3%. Таким чином, переважна більшість учасників дослідження характеризується достатнім рівнем розвитку емпатії, що сприяє ефективній комунікації, встановленню позитивних міжособистісних взаємин та успішній соціальній взаємодії. Результати представимо в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку емпатійних здібностей за методикою В. В. Бойка (n = 35)

Шкала	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Раціональний канал емпатії	28,6	54,3	17,1
Емоційний канал емпатії	34,3	48,6	17,1
Інтуїтивний канал емпатії	25,7	57,1	17,2
Установки, що сприяють емпатії	31,4	51,4	17,2
Проникаюча здатність в емпатії	22,9	60,0	17,1
Ідентифікація в емпатії	28,6	54,3	17,1
Загальний рівень емпатійних здібностей	31,4	54,3	14,3

Примітка. n = 35 досліджуваних.

Як видно з табл. 2.1, у більшості досліджуваних переважає середній рівень розвитку емпатійних здібностей за всіма шкалами методики В. Бойка. Найвищі показники високого рівня спостерігаються за шкалою емоційного каналу емпатії (34,3%), тоді як найнижчі – за шкалою проникаючої здатності в емпатії (22,9%). Загалом 54,3% респондентів мають середній рівень емпатійних здібностей, що свідчить про достатню здатність до розуміння емоційного стану інших людей та ефективної міжособистісної взаємодії.

1. Загальний рівень емпатійних здібностей. Аналіз загального рівня емпатії показує, що у вибірці чітко домінує середній рівень (54,3%). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають нормативно розвинену емпатію: вони здатні розуміти емоції інших, але контролюють ступінь свого залучення та не схильні діяти на шкоду власним психологічним ресурсам.

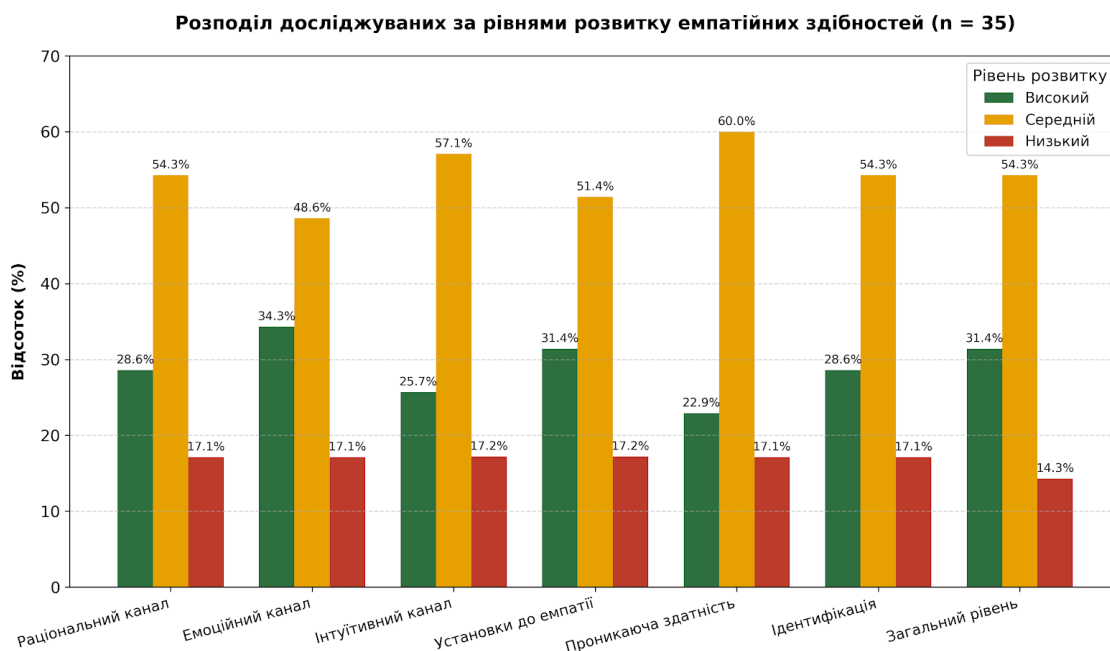


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку емпатійних здібностей

Високий рівень виявлено у 31,4% респондентів, що вказує на їхню підвищену чутливість до станів інших людей, розвинену солідарність та готовність до соціоемоційної підтримки. Низький рівень зафіксовано лише у 14,3% опитаних, що є позитивним показником для вибірки в цілому (прояви емоційної черствості чи егоцентризму є мінімальними).

2. Особливості окремих каналів емпатії. Якщо розглядати структуру емпатії за конкретними шкалами, можна виділити кілька важливих тенденцій. Емоційний канал емпатії має найвищий показник високого рівня (34,3%) серед усіх інших шкал. Це означає, що третина досліджуваних схильна емоційно резонувати з оточенням – вони легко «заражаються» чужим настроєм, співпереживають на рівні почуттів та мають високу емоційну чутливість.

Проникаюча здатність в емпатії демонструє найнижчий відсоток високого рівня (22,9%) та водночас найвищий середній рівень (60,0%). Дана властивість відповідає за вміння створювати атмосферу відкритості та довіри у спілкуванні. Те, що 60% перебувають на середньому рівні, свідчить про

вибірковість: респонденти створюють таку атмосферу не з усіма підряд, а лише тоді, коли вважають це за потрібне чи безпечне.

Інтуїтивний та Раціональний канали мають схожу структуру розподілу (середній рівень у межах 54,3% – 57,1%). Досліджувані здатні логічно аналізувати поведінку інших (раціональний компонент) і водночас спиратися на неусвідомлені підказки, передчуття та досвід (інтуїтивний компонент) у ситуаціях дефіциту інформації.

Установки, що сприяють емпатії (31,4% – високий рівень) та Ідентифікація (28,6% – високий рівень) підтверджують, що респонденти загалом не мають внутрішніх бар'єрів чи упереджень проти проявів співчуття та здатні за потреби ставити себе на місце партнера по взаємодії (входити в чужу роль).

3. Показники низького рівня (Зона ризику). Варто звернути увагу на стабільність низького рівня за всіма парціальними (окремими) шкалами – він майже рівномірно тримається на позначці 17,1% – 17,2%. Це свідчить про наявність сталої мікрогрупи у вибірці (приблизно 6 осіб із 35), яка має труднощі з гнучкістю у спілкуванні, схильна до раціональної чи емоційної відстороненості. Проте цікаво, що за загальним рівнем цей показник падає до 14,3%, тобто завдяки компенсаторним механізмам (наприклад, коли низька інтуїція компенсується хорошим раціональним аналізом) загальна картина емпатійності групи виглядає краще.

Отримані дані є сприятливою для міжособистісної взаємодії всередині групи. Група характеризується розвиненою емоційною чутливістю та здоровим балансом між раціональним розумінням та емоційним співпереживанням, без схильності до надмірного емоційного вигорання (оскільки середній рівень переважає над високим).

За результатами дослідження емпатичних тенденцій за опитувальником А. Меграбяна та Н. Епштейна було здійснено аналіз рівня розвитку емпатії у 35 досліджуваних. Отримані дані дали змогу визначити особливості здатності

респондентів до співпереживання, емоційного відгуку на переживання інших людей та розуміння їхнього внутрішнього стану.

Результати дослідження показали, що високий рівень емпатійних тенденцій характерний для 28,6% досліджуваних. Представники цієї групи демонструють виражену здатність до емоційного співпереживання, легко розуміють почуття інших людей, виявляють чуйність, уважність до емоційних переживань оточення та готовність надавати підтримку у складних життєвих ситуаціях. Вони характеризуються розвиненою емоційною сферою та високим рівнем міжособистісної чутливості.

Середній рівень емпатичних тенденцій було виявлено у 57,1% респондентів. Для цієї групи характерна достатня здатність до розуміння емоційного стану інших людей, однак прояв емпатії значною мірою залежить від конкретної ситуації, характеру взаємовідносин та особистої зацікавленості у спілкуванні. Такі досліджувані здатні до співпереживання та підтримки, проте не завжди повністю занурюються в емоційний стан іншої людини.

Низький рівень емпатичних тенденцій продемонстрували 14,3% учасників дослідження. Для них характерна певна емоційна стриманість, труднощі у розумінні переживань інших людей та менш виражена потреба в емоційному контакті. Представники цієї групи можуть орієнтуватися переважно на власні переживання та раціональний аналіз ситуації, що іноді ускладнює встановлення глибоких міжособистісних взаємин.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня розвитку емпатичних тенденцій серед досліджуваних. Це дозволяє зробити висновок про достатньо сформовану здатність більшості респондентів до емоційного розуміння інших людей, співчуття та підтримки у процесі міжособистісної взаємодії. Водночас наявність групи осіб із низьким рівнем емпатії вказує на доцільність проведення заходів, спрямованих на розвиток навичок емоційного сприйняття, співпереживання та ефективної комунікації (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівень емпатійних тенденцій

Рівень емпатичних тенденцій	Кількість осіб	%
Високий	10	28,6
Середній	20	57,1
Низький	5	14,3
Разом	35	100,0

Розподіл рівнів емпатичних тенденцій у вибірці (%)

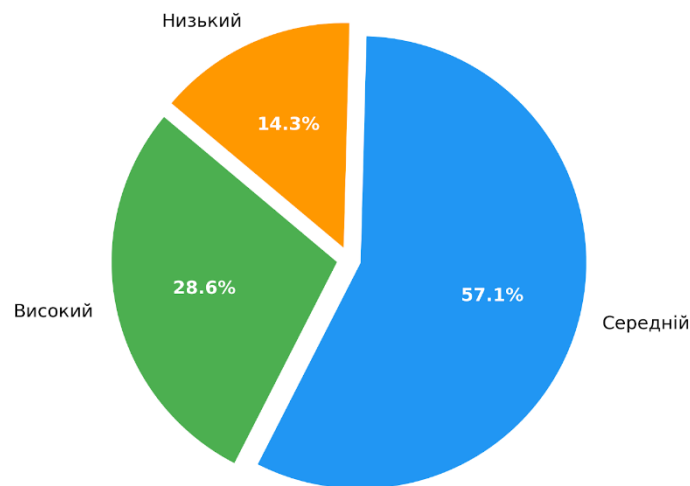


Рис. 2.2. Розподіл рівнів емпатійних тенденцій

Аналіз отриманих даних дозволяє оцінити загальний стан та особливості розвитку емпатії у досліджуваній групі (загальна вибірка складає 35 осіб).

1. Домінування середнього рівня емпатії. Більша частина вибірки – 57,1% (20 осіб) – виявляє середній рівень емпатичних тенденцій. У психологічній практиці це є показником нормативного, адаптивного розвитку особистості.

Ці люди здатні розуміти емоції інших, співпереживати їм, але при цьому чітко тримають власні психологічні кордони. Їхня емпатія є збалансованою: вони не схильні до емоційного вигорання через чужі проблеми, але й не залишаються байдужими в критичних ситуаціях. У спілкуванні вони гнучкі та передбачувані.

2. Високий рівень емпатії. 28,6% (10 осіб) опитуваних мають високий рівень емпатії. Це вагома третина досліджуваної групи. Особистості мають підвищену чутливість до емоційного стану інших людей, здатні тонко помічати невербальні сигнали (міміку, жести, інтонацію) та щиро співпереживати.

Попри те, що висока емпатія є гарною рисою для побудови довірливих стосунків (і є професійно важливою якістю для психологів, педагогів, медиків), такі особи перебувають у зоні ризику. Вони схильні «пропускати чужий біль крізь себе», через що можуть швидше піддаватися стресу та емоційному виснаженню.

3. Низький рівень емпатії. Найменшу частку досліджуваних становлять особи з низьким рівнем емпатичних тенденцій – 14,3% (5 осіб).

Для цієї групи характерні певна емоційна відстороненість, утруднення у розумінні переживань інших людей та егоцентрична спрямованість. Вони віддають перевагу раціональному аналізу ситуацій, а не емоційному відгуку. Інколи це може ускладнювати міжособистісну взаємодію в колективі чи створювати враження байдужості.

Результати дослідження свідчать про сприятливий емоційний клімат та високий потенціал для здорової комунікації у групі. Загалом 85,7% вибірки (сума високого та середнього рівнів) мають розвинену здатність до співпереживання та розуміння інших, що є міцним фундаментом для успішної командної роботи, вирішення конфліктів та взаємопідтримки. Особам із високим рівнем варто звернути увагу на техніки саморегуляції, а з низьким – на розвиток навичок активного слухання.

Таблиця 2.3.

Розподіл досліджуваних за рівнями емпатії за методикою І. Юсупова

Сфера емпатії	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
До батьків	34,3	51,4	14,3
До однолітків	31,4	54,3	14,3
До людей похилого віку	25,7	57,1	17,2
До дітей	37,1	48,6	14,3
До незнайомих людей	22,9	60,0	17,1

До тварин	40,0	45,7	14,3
-----------	------	------	------

Примітка: n = 35 осіб.

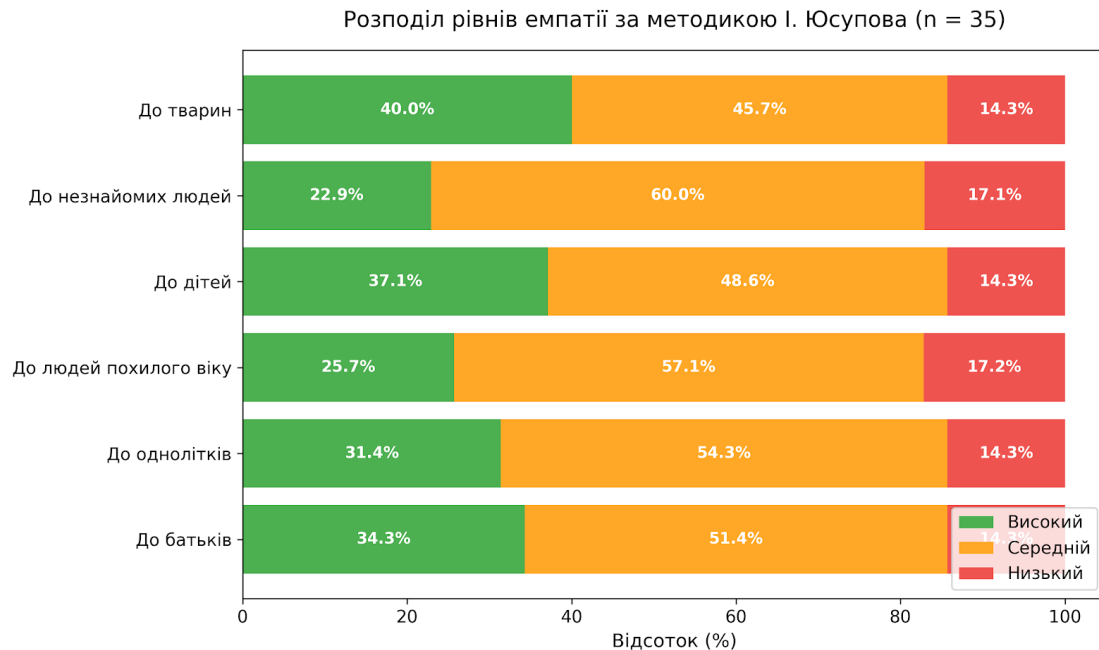


Рис. 2.3. Розподіл рівнів емпатії

Аналізуючи отримані дані, можна сформулювати кілька важливих психологічних тенденцій для цієї групи:

Домінування середнього рівня емпатії. У всіх без винятку сферах більшість досліджуваних виявляють середній рівень емпатії (від 45,7% до 60,0%). Це нормативно для здорової психіки: люди здатні співпереживати, але контролюють власні емоційні межі й не «згорають» від чужого болю.

Найвища емпатія – до тварин та дітей. До тварин: зафіксовано найвищий показник високої емпатії (40,0%). Тварини часто сприймаються як найбільш беззахисні істоти, що викликає прямий емоційний відгук.

До дітей: на другому місці за високим рівнем (37,1%), що також пов'язано з природним захисним інстинктом та емпатією до вразливих груп.

Стриманість щодо незнайомців та літніх людей. До незнайомих людей: тут зафіксовано найменший показник високої емпатії (22,9%) та найбільший

показник середньої (60,0%). Це свідчить про наявність здорових соціальних бар'єрів («свій – чужий»).

До людей похилого віку виявлено найвищий відсоток низької емпатії (17,2%), що може вказувати на певні труднощі у розумінні специфіки психології старіння або наявність соціальних стереотипів у досліджуваній групі.

Стабільність емоційного кола (батьки та однолітки). Показники емпатії до батьків (34,3% високого) та однолітків (31,4% високого) є досить близькими та збалансованими. Низький рівень тут мінімальний (14,3%), що вказує на сформовані навички підтримки близьких соціальних зв'язків.

Група загалом демонструє сприятливий емпатійний профіль. Низький рівень емпатії у жодній зі сфер не перевищує 17,2%, що свідчить про низький рівень егоцентризму чи емоційної глухоти серед досліджуваних. Орієнтація на середній та високий рівні говорить про готовність до співпраці, гуманність та соціальну адаптованість.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії у підлітків. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який дозволив комплексно вивчити рівень розвитку емпатійних здібностей та особливості їх прояву у різних сферах міжособистісної взаємодії. Для дослідження було використано методику діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка, Опитувальник емпатичних тенденцій А. Меграбяна та Н. Епштейна, а також методику діагностики рівня емпатії І. Юсупова. Застосування декількох взаємодоповнювальних методик забезпечило

всебічний аналіз досліджуваного феномену та підвищило достовірність отриманих результатів.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у більшості підлітків переважає середній рівень розвитку емпатії. Це свідчить про сформовану здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та проявляти емоційну чуйність у процесі міжособистісного спілкування. Водночас було виявлено певну частину підлітків із високим рівнем емпатійних здібностей, які характеризуються вираженою здатністю до співчуття, емоційної підтримки та глибокого розуміння переживань оточуючих. Разом із тим окремі респонденти продемонстрували низький рівень емпатії, що може ускладнювати процес встановлення позитивних міжособистісних контактів та взаєморозуміння з однолітками.

Результати, отримані за методикою В. Бойка, показали достатній рівень розвитку різних каналів емпатії, зокрема емоційного, раціонального та інтуїтивного. Дані опитувальника А. Меграбяна та Н. Епштейна підтвердили переважання середнього рівня емпатичних тенденцій серед досліджуваних підлітків. За методикою І. Юсупова було встановлено, що найбільшою мірою емпатія проявляється у взаєминах із близькими людьми та однолітками, тоді як нижчі показники спостерігаються у взаємодії з незнайомими людьми.

Отримані результати підтверджують, що підлітковий вік є важливим періодом розвитку емпатії як складного особистісного утворення, яке забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, сприяє формуванню моральних цінностей та успішній соціальній адаптації. Проведене дослідження дозволило виявити особливості розвитку емпатії у підлітків та визначити необхідність подальшої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної чутливості, навичок співпереживання та конструктивного спілкування. Отримані результати можуть бути використані для розроблення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня емпатії та покращення міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічна програма підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших

Психологічна програма, спрямована на підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших людей, є комплексом цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, орієнтованих на розвиток емпатійних якостей особистості, зокрема у підлітковому віці. Її актуальність зумовлена тим, що саме в підлітковий період відбувається інтенсивне формування соціальної чутливості, моральної свідомості та навичок міжособистісної взаємодії, які безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку емпатії. Програма спрямована на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії через систему тренінгових вправ, групових форм роботи та рефлексивних методів.

Метою програми є формування у підлітків здатності до глибшого розуміння емоційних станів інших людей, розвиток навичок співпереживання, емоційної чутливості та готовності до надання соціально-психологічної підтримки. Основними завданнями виступають: розвиток уміння розпізнавати емоції за вербальними та невербальними ознаками; формування навичок емоційної децентрації; підвищення рівня самосвідомості та рефлексії; розвиток навичок активного слухання; формування гуманістичної спрямованості особистості.

Програма може бути реалізована у форматі тренінгового курсу, що складається з 8–10 занять тривалістю 45–60 хвилин кожне. Кожне заняття включає вступну частину, основний блок вправ та заключну рефлексію. Робота здійснюється у груповій формі, що забезпечує можливість безпосередньої

взаємодії учасників, обміну емоційним досвідом та формування довірливої атмосфери.

Однією з базових вправ є вправа «Емоційне дзеркало», метою якої є розвиток здатності розпізнавати та відтворювати емоційні стани інших людей. Учасники працюють у парах: один демонструє певну емоцію без слів, інший повинен її розпізнати та відобразити. Після виконання вправи відбувається обговорення, під час якого учасники діляться тим, які ознаки допомогли їм визначити емоцію та наскільки точно вони змогли її передати.

Вправа «Соціометрія за рівнем емпатійності».

Мета: розвиток навичок самооцінки, усвідомлення власного рівня емпатійності та формування здатності аналізувати міжособистісне сприйняття в групі.

Процедура проведення. Учасникам пропонується уявити умовну лінію, яка простягається через приміщення. Один її кінець символізує найвищий рівень емпатійності, а інший — найнижчий. Із числа учасників обирається ведучий, завданням якого є розташувати членів групи на цій уявній шкалі відповідно до власного уявлення про їхню здатність до співпереживання та розуміння почуттів інших людей. Під час виконання вправи учасники не коментують рішення ведучого та не висловлюють заперечень.

Після завершення розподілу проводиться обговорення, під час якого кожен учасник має можливість висловити свої враження та відповісти на запитання: «Чи комфортно ви почуваетесь на обраному місці?» або «Наскільки, на вашу думку, ця позиція відповідає вашому реальному рівню емпатійності?». Обговорення сприяє усвідомленню власних особистісних особливостей, розвитку рефлексії та розумінню того, як людину сприймають інші члени групи [48].

Вправа може викликати різні емоційні реакції, зокрема прояви психологічного захисту, небажання брати участь або прагнення перекласти відповідальність за розподіл учасників на педагога чи психолога. Тому під час її проведення важливо забезпечити доброзичливу атмосферу, дотримання

принципів добровільності та взаємної поваги. За потреби вправа може бути адаптована відповідно до рівня згуртованості, довіри та психологічної готовності групи.

Наступною важливою вправою є «Зміна ролей», яка спрямована на розвиток емпатійної децентрації. Учасникам пропонується розіграти певну життєву ситуацію, але з обов'язковою зміною ролей. Наприклад, у конфліктній ситуації кожен учасник повинен спробувати себе в ролі іншого персонажа. Це дозволяє глибше усвідомити мотиви поведінки іншої людини та її емоційні переживання, що сприяє розвитку когнітивної емпатії.

Вправа «Активне слухання» спрямована на формування комунікативних навичок емпатійної взаємодії. Учасники по черзі розповідають про певну особисту ситуацію, а партнер повинен уважно слухати, не перебиваючи, після чого коротко перефразувати почуте та відобразити емоційний стан співрозмовника. Така вправа розвиває здатність до уважного сприйняття інших людей та підвищує рівень емоційного розуміння.

Важливе місце у програмі займає вправа «Світ очима іншого», яка спрямована на розвиток уяви та емоційної чутливості. Учасникам пропонується уявити себе на місці певної людини (наприклад, однокласника, літньої людини або дитини) та описати, які емоції вона може переживати у конкретних життєвих ситуаціях. Це сприяє формуванню здатності до перспективного мислення та глибшого розуміння соціального контексту поведінки інших.

Вправа «Подарунки». Мета. Розвиток емпатійного сприйняття іншої людини. Процедура. Учасникам групи пропонується зробити «подарунки» всім іншим (намалювати, усно описати, показати тощо). «Подарунок» – символічний, тому він може бути будь-чим: квіткою, зіркою з неба, вілою на безлюдному острові і ін. Гра дозволяє висловити взаємні побажання, тобто визначити те, що заважає повнішому контакту, або вгадати бажання.

Ефективною є також вправа «Емоційні історії», у межах якої учасникам пропонуються короткі життєві ситуації або історії з відкритим фіналом.

Завдання полягає у визначенні емоцій героїв, поясненні причин їх виникнення та пропозиції можливих способів підтримки. Така діяльність розвиває аналітичне мислення у поєднанні з емоційною чутливістю.

Рефлексивні вправи, зокрема «Мій емоційний досвід», у межах якої учасники аналізують власні переживання у ситуаціях, коли вони відчували співпереживання або, навпаки, його відсутність. Це сприяє розвитку усвідомленості власних емоційних реакцій та формуванню внутрішніх механізмів саморегуляції [35].

Завершальним елементом кожного заняття є обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями, труднощами та новими усвідомленнями. Така рефлексивна частина дозволяє закріпити отриманий досвід, інтегрувати нові навички у систему особистісних якостей та підвищити ефективність засвоєння матеріалу.

Рівень емпатійності у підлітків може суттєво відрізнятися залежно від темпераменту, попереднього соціального досвіду, стилю виховання та особливостей емоційної сфери. У зв'язку з цим доцільним є диференційований підхід до виконання вправ, який передбачає адаптацію складності завдань, темпу роботи та рівня емоційного навантаження. Це дозволяє уникнути як емоційного перевантаження, так і недостатньої залученості учасників у тренінговий процес.

Окрему увагу в межах програми слід приділяти формуванню безпечного психологічного середовища, яке виступає ключовою умовою розвитку емпатії. Атмосфера довіри, прийняття та відсутності оцінювання сприяє відкритому вираженню емоцій, що, у свою чергу, підсилює ефективність емпатійних вправ. Підлітки у такому середовищі більш охоче діляться власними переживаннями, що створює умови для взаємного емоційного відгуку та розвитку групової згуртованості.

Використання елементів психоедукації, спрямованих на формування теоретичного розуміння сутності емпатії та її ролі у міжособистісних відносинах. Пояснення психологічних механізмів емоційного реагування,

особливостей сприйняття емоцій інших людей та значення емпатії у конфліктних ситуаціях сприяє усвідомленому засвоєнню навичок, що підвищує стійкість отриманих результатів [41].

Значну роль у програмі відіграє також розвиток навичок емоційної саморегуляції, оскільки здатність до співпереживання безпосередньо пов'язана з умінням керувати власними емоційними станами. У цьому контексті можуть використовуватися вправи на дихальну регуляцію, техніки усвідомлення емоцій «тут і зараз», а також короткі релаксаційні практики. Це дозволяє зменшити рівень емоційної напруги та запобігти явищу емоційного виснаження, яке іноді виникає у високоемпатійних осіб.

Ефективність програми значною мірою залежить від регулярності її проведення та поступового ускладнення змісту вправ. На початкових етапах доцільно використовувати прості завдання, спрямовані на розпізнавання базових емоцій, тоді як на наступних етапах варто переходити до аналізу складних соціальних ситуацій, які містять суперечливі емоційні стани та моральні дилеми. Такий підхід забезпечує поетапний розвиток емпатійних здібностей від простих форм до більш складних структур.

Включення елементів зворотного зв'язку, який дозволяє учасникам усвідомлювати власний прогрес у розвитку емпатії. Обговорення змін у сприйнятті інших людей, власних емоційних реакцій та поведінкових стратегій сприяє закріпленню нових навичок та формуванню внутрішньої мотивації до подальшого саморозвитку.

Таким чином, психологічна програма розвитку емпатії є ефективним інструментом формування соціально значущих якостей особистості, особливо у підлітковому віці. Вона сприяє не лише підвищенню здатності до співпереживання та розуміння інших людей, але й загальному розвитку емоційної зрілості, комунікативної компетентності та моральної свідомості. У довгостроковій перспективі це забезпечує покращення якості міжособистісних взаємин та формування більш гармонійної соціальної поведінки підлітків.

Отже, психологічна програма підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших є комплексним засобом розвитку емпатії у підлітків. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові методи впливу, що забезпечує цілісне формування емпатійних здібностей, покращення міжособистісної взаємодії та розвиток гуманістичної спрямованості особистості.

У межах емпіричного дослідження розроблено Тренінг розвитку емпатії.

1. Тренінг розвитку емпатії

Мета: формування навичок розуміння емоцій та переживань інших людей.

Вправи:

«Відчуй себе на моєму місці»;

«Зміна ролей»;

«Активне слухання»;

«Дзеркало емоцій».

Очікуваний результат: підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших.

2. Рольові ігри

Мета: розвиток навичок прийняття перспективи іншої людини.

Приклади:

– розігрування конфліктних ситуацій між однолітками;

– моделювання ситуацій булінгу та пошуку шляхів підтримки;

– інсценування життєвих ситуацій із різними емоційними станами.

Очікуваний результат: розвиток емоційної чутливості та соціальної компетентності.

3. Групові дискусії та обговорення

Мета: навчити аналізувати почуття та мотиви поведінки інших людей.

Теми: «Що відчуває людина, коли її не розуміють?»; «Чому важливо підтримувати друзів?»; «Як слова можуть впливати на емоції людини?».

Очікуваний результат: формування навичок емоційної рефлексії [32].

4. Арттерапевтичні вправи

Мета: розвиток емоційного усвідомлення та емпатії через творчість.

Методи:

- малюнок «Світ очима іншої людини»;
- колаж «Мої емоції та емоції інших»;
- створення історій про переживання персонажів.

Очікуваний результат: краще розуміння власних і чужих емоцій.

5. Перегляд та обговорення соціально-психологічних відео

Мета: розвиток здатності розпізнавати емоційні стани інших людей.

Завдання після перегляду:

- визначити емоції героїв;
- пояснити причини їхніх переживань;
- запропонувати способи підтримки.

Очікуваний результат: розвиток когнітивного компонента емпатії [44].

6. Волонтерська діяльність

Мета: формування гуманістичних цінностей та соціальної відповідальності.

Приклади:

- допомога літнім людям;
- участь у благодійних акціях;
- підтримка молодших школярів.

Очікуваний результат: закріплення емпатійної поведінки в реальних життєвих ситуаціях.

7. Вправи на розвиток активного слухання

Мета: навчити уважно сприймати співрозмовника.

Основні навички: уточнення; перефразування; відображення почуттів; підтримка без оцінювання.

Очікуваний результат: покращення міжособистісного спілкування та взаєморозуміння.

3.2. Практичні рекомендації батькам та педагогам щодо розвитку емпатії у підлітків

Розвиток емпатії у підлітковому віці значною мірою залежить від характеру соціального оточення, у якому перебуває дитина, а також від якості взаємодії з дорослими, насамперед батьками та педагогами. Саме дорослі виступають ключовими моделями емоційної поведінки, через які підлітки засвоюють способи розуміння почуттів інших людей, реагування на їхні переживання та побудови міжособистісних відносин. У зв'язку з цим практичні рекомендації мають бути спрямовані на створення умов, які сприятимуть формуванню емоційної чутливості, розвитку навичок співпереживання та зміцненню гуманістичних цінностей.

Першочергове значення має формування в сім'ї емоційно безпечного середовища, у якому підліток може відкрито висловлювати свої почуття без страху бути осудженим або знеціненим. Батькам важливо демонструвати прийняття емоцій дитини, навіть якщо вони здаються надмірними або суперечливими. Такий підхід сприяє розвитку емоційної усвідомленості, що є базовою передумовою емпатії. Важливо не лише реагувати на поведінку підлітка, але й звертати увагу на його емоційний стан, використовуючи фрази, які відображають розуміння почуттів, наприклад: «Я бачу, що ти засмучений», «Схоже, тебе це дуже хвилює» [46].

Однією з ключових рекомендацій для батьків є розвиток навичок емоційного діалогу. Регулярне обговорення життєвих ситуацій, переживань та взаємин з іншими людьми сприяє формуванню здатності до рефлексії та розуміння емоційних станів. Особливо ефективними є запитання відкритого типу, які стимулюють підлітка замислюватися над почуттями інших: «Як ти думаєш, що відчувала ця людина?», «Чому вона могла так вчинити?». Такий стиль спілкування поступово формує звичку аналізувати не лише власні емоції, але й переживання оточуючих.

Важливим аспектом є також особистий приклад дорослих. Підлітки значною мірою засвоюють моделі поведінки через спостереження, тому прояви емпатії з боку батьків і педагогів мають вирішальне значення. Демонстрація співчуття, поваги до почуттів інших, готовності допомагати та вирішувати конфлікти конструктивним шляхом формує у підлітків відповідні поведінкові стратегії. Натомість авторитарність, емоційна холодність або агресивні способи взаємодії можуть блокувати розвиток емпатійних якостей.

У педагогічній діяльності особливу роль відіграє створення гуманістично орієнтованого освітнього середовища. Учитель повинен підтримувати атмосферу взаємоповаги, співпраці та толерантності у класі. Важливо заохочувати групову роботу, взаємодопомогу та обговорення морально-етичних ситуацій, що сприяє розвитку здатності розуміти позицію іншого. Використання дискусій, аналізу літературних творів та реальних життєвих ситуацій дозволяє формувати у підлітків здатність до емоційного та морального осмислення поведінки людей [48].

Ефективним педагогічним інструментом є також метод «емоційного аналізу ситуацій», коли учням пропонується розглянути певний конфлікт або життєвий випадок і визначити емоції всіх його учасників. Така діяльність сприяє розвитку когнітивного компонента емпатії, оскільки вимагає аналізу мотивів та переживань різних сторін взаємодії. Крім того, доцільним є використання рольових ігор, які дозволяють підліткам тимчасово «прожити» досвід іншої людини, що значно підсилює емоційне розуміння.

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок активного слухання як у сім'ї, так і в школі. Дорослим рекомендується навчати підлітків не лише висловлювати власну думку, але й уважно слухати співрозмовника, уточнювати його позицію та відображати його емоції. Це сприяє формуванню поваги до почуттів інших людей та знижує рівень конфліктності у міжособистісних відносинах.

Важливим напрямом роботи є також розвиток соціальної відповідальності через залучення підлітків до спільної діяльності,

волонтерських ініціатив та колективних проєктів. Практична участь у допомозі іншим формує не лише емпатійні почуття, але й закріплює їх у реальній поведінці, що є важливим етапом переходу від емоційного співпереживання до дієвої емпатії.

Батькам і педагогам важливо своєчасно реагувати на прояви агресивної поведінки, знецінення почуттів інших або емоційної холодності, оскільки такі прояви можуть поступово закріплюватися як стійкі поведінкові стереотипи. Корекційна реакція повинна мати не каральний, а розвивальний характер і бути спрямованою на усвідомлення наслідків власних дій для емоційного стану інших людей.

Використання літературних, кінематографічних та художніх засобів як інструментів розвитку емпатії. Обговорення художніх творів, у яких яскраво представлені моральні дилеми, складні життєві ситуації та емоційні переживання персонажів, сприяє формуванню здатності до емоційного ототожнення та розуміння внутрішнього світу іншого. Такі методи дозволяють безпосередньо, але без ризику для реального досвіду, «прожити» різні соціальні ролі та ситуації, що розширює емоційний репертуар підлітка.

Формування культури емоційного мовлення. Дорослим доцільно навчати підлітків називати свої почуття більш точно та диференційовано, виходячи за межі базових емоцій «добре–погано» або «злий–радісний». Розширення емоційного словника сприяє кращому усвідомленню власних переживань і підвищує здатність до розпізнавання емоцій інших людей, що є необхідною умовою розвитку емпатії [37].

Суттєвим чинником є також підтримка індивідуальних проявів емпатії у повсякденному житті підлітка. Важливо помічати та позитивно підкріплювати ситуації, коли дитина виявляє співчуття, допомагає іншим або демонструє розуміння чужих переживань. Така підтримка формує внутрішню мотивацію до емпатійної поведінки та закріплює її як соціально схвалювану норму.

Врахування впливу цифрового середовища, у якому сучасні підлітки проводять значну частину часу. Педагогам і батькам варто обговорювати з

підлітками емоційний зміст онлайн-комунікації, вчити розпізнавати емоції в цифрових повідомленнях та розуміти потенційні ризики знеособленого спілкування. Формування критичного ставлення до інформаційного контенту та розвиток «цифрової емпатії» стає важливою складовою сучасного виховання.

Використовувати практики групової рефлексії, коли підлітки обговорюють спільні події, конфлікти або успіхи, аналізуючи не лише факти, але й емоційні реакції учасників. Така форма роботи сприяє розвитку здатності бачити ситуацію з різних позицій та усвідомлювати багатогранність людських переживань.

Навчання управління емоціями. Підліткам доцільно освоїти навички саморегуляції емоцій, зокрема використовувати глибоке дихання, медитацію або розслаблення м'язів для контролю негативних емоцій та зниження рівня стресу. У процесі навчання варто акцентувати увагу на значенні контролю над негативними емоціями, такими як гнів або роздратування, а також на розвитку здатності переключатися на позитивні аспекти ситуацій. Також варто заохочувати аналіз негативних думок і спроби змінювати їх на більш позитивні або нейтральні, так зване “перезформування негативних думок”.

Формування емпатії. Розвиток емпатії як здатності розуміти та співпереживати іншим людям є важливим компонентом емоційного інтелекту. Для цього можуть бути корисними групові вправи та рольові ігри, у яких підлітки вчаться ставити себе на місце інших, приміряють на себе ролі інших людей у складних ситуаціях. Такі вправи допомагають розвинути емпатійні навички та сприяють емоційному розвитку підлітків. Обговорення фільмів чи книг також розвине розуміння чужих емоцій і переживань. Аналізувати разом з підлітками персонажів фільмів чи книг, їхні почуття та мотиви, допоможе підліткам краще зрозуміти різні емоційні реакції.

Таким чином, розвиток емпатії у підлітків потребує системного підходу, що передбачає узгоджену взаємодію сім'ї та школи. Створення емоційно сприятливого середовища, розвиток навичок діалогу, особистий приклад

дорослих, використання педагогічних методів емоційного аналізу та залучення до соціально значущої діяльності є ключовими умовами формування високого рівня емпатії. Реалізація цих рекомендацій сприяє вихованню соціально зрілої, гуманістично орієнтованої особистості, здатної до співпереживання, взаєморозуміння та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Отже, ефективний розвиток емпатії у підлітків можливий лише за умови комплексного підходу, який поєднує виховні, педагогічні, психологічні та соціальні впливи. Послідовне формування емоційної чутливості, розвиток моральної свідомості, підтримка рефлексії та залучення до соціально значущої діяльності створюють умови для становлення емпатії як стабільної особистісної якості. Це насамперед сприяє формуванню зрілої, відповідальної та соціально орієнтованої особистості, здатної до конструктивної взаємодії та гуманного ставлення до інших людей.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі розглянуто психологічні заходи, спрямовані на розвиток емпатії у підлітків, що дозволило визначити практичні шляхи формування здатності до співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей. Аналіз показав, що ефективний розвиток емпатії потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, який поєднує тренінгові методи, групову взаємодію, рефлексивні техніки та практичні форми соціальної активності. Запропонована психологічна програма підвищення здатності до співпереживання та розуміння почуттів інших довела доцільність використання вправ, спрямованих на розвиток емоційної чутливості, когнітивної децентрації, навичок активного слухання та усвідомлення власних і чужих емоцій. Її структура забезпечує поетапне формування емпатійних якостей — від первинного розпізнавання емоцій до більш складного рівня

їхнього усвідомленого розуміння та регулювання поведінкових реакцій у міжособистісній взаємодії.

Встановлено, що важливою умовою ефективності психологічної програми є створення безпечного емоційного середовища, у якому підлітки можуть вільно виражати власні переживання та отримувати позитивний досвід емпатійної взаємодії. Значущу роль відіграє також регулярність занять, поступове ускладнення вправ та поєднання емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів розвитку емпатії, що забезпечує цілісність формування відповідних навичок.

У межах розділу також обґрунтовано практичні рекомендації для батьків та педагогів, які є ключовими агентами соціалізації підлітків. Підкреслено, що саме дорослі через особистий приклад, стиль спілкування, емоційну підтримку та організацію виховного середовища значною мірою впливають на рівень розвитку емпатії. Важливими умовами її формування визначено розвиток емоційного діалогу, використання методів активного слухання, залучення підлітків до спільної діяльності, обговорення морально-етичних ситуацій та формування культури поваги до почуттів інших людей.

Отже, результати аналізу свідчать, що розвиток емпатії у підлітковому віці є ефективним за умови комплексного підходу, який поєднує цілеспрямовані психологічні програми та системну підтримку з боку сім'ї та освітнього середовища. Реалізація запропонованих заходів сприяє підвищенню рівня емоційної чутливості, розвитку здатності до співпереживання, формуванню гуманістичних цінностей та покращенню якості міжособистісних відносин підлітків.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що емпатія є важливою психологічною властивістю особистості, яка забезпечує здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та будувати конструктивні міжособистісні взаємини. Встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емпатії, оскільки саме в цей час активно формуються моральні цінності, соціальна відповідальність, самосвідомість і навички ефективної комунікації.

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості розвитку емпатії у підлітків та визначити рівень сформованості їхньої здатності до співпереживання і розуміння почуттів інших людей. Отримані дані засвідчили наявність індивідуальних відмінностей у проявах емпатії, що підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи щодо її розвитку та вдосконалення.

На основі результатів дослідження розроблено психологічну програму, спрямовану на підвищення здатності підлітків до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та розвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Запропонована програма включає вправи на розвиток емоційної чутливості, рефлексії, комунікативних умінь та формування толерантного ставлення до оточення, що сприяє гармонійному особистісному розвитку підлітків.

Розроблено практичні рекомендації для батьків і педагогів, спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку емпатії у підлітковому віці. Зокрема, підкреслено важливість підтримки довірливого спілкування, демонстрації позитивних моделей поведінки, розвитку емоційної грамотності та залучення підлітків до діяльності, яка передбачає взаємодопомогу й співпрацю.

Проведене дослідження підтвердило, що розвиток емпатії є важливим чинником успішної соціалізації підлітків, оскільки сприяє формуванню

відповідального ставлення до інших людей, зниженню рівня конфліктності та підвищенню якості міжособистісної взаємодії. Розвинена здатність до розуміння емоційних переживань оточуючих допомагає підліткам ефективніше вирішувати проблемні ситуації, встановлювати позитивні соціальні контакти та адаптуватися до вимог сучасного суспільства.

Практична цінність отриманих результатів полягає в можливості використання запропонованих напрацювань у діяльності психологів закладів освіти, класних керівників, соціальних педагогів та батьків. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані в освітній процес, виховні заходи та психологічний супровід підлітків з метою розвитку емоційної компетентності, культури спілкування та навичок ненасильницької взаємодії.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу сімейного середовища, особливостей цифрової комунікації та соціальних мереж на формування емпатійних якостей у підлітків. Окремої уваги потребує аналіз ефективності різних тренінгових програм і методів психологічного супроводу, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та просоціальної поведінки. Це сприятиме розширенню наукових уявлень про механізми формування емпатії та вдосконаленню практичних засобів її розвитку в умовах сучасного суспільства.

Отже, поставлені завдання були успішно реалізовані, а отримані результати підтверджують доцільність системної роботи з розвитку емпатії як важливої умови соціального та особистісного становлення підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активні та інтерактивні методи навчання. Укладач Кравчина О.С. К. : ЦППО АПН України, 2003. 32 с.
2. Алексеєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків. Навчально-методичний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 102 с.
3. Бех І. Д. Виховання гуманістичних цінностей у школярів. Київ : Генеза, 2014. 256 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості. Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Київ : ІЗМН, 2003. 280 с.
6. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. (2), С. 28-31.
7. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 976 с.
8. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна і вікова психологія. Київ, 2000. 20 с.
9. Вячеславова О. Емпатія, професійна емпатія, лікарська емпатія: спроба компаративного підходу. *Ideas. Philosophical journal. Special scientific issues*, 2024. (1 (23)-2 (24), С. 61-71.
10. Гавриш Н. В. Гуманізація освітнього процесу в сучасній школі. Київ : Либідь, 2010. 198 с.
11. Дружиніна І. А. Емпатія у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. (4), С. 78–81.

12. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
13. Жадько В. А., Бідзіля П. О. Емпатія: соціально-філософський підхід до проблеми. *Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики*. 2010. 23, № 1, С. 110-113.
14. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5(31). С. 39–46.
15. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки*. 2008. С. 152–155.
16. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. докт. псих. наук : 19.00.07. 2008. 469 с.
17. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
18. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. 2015. № 25. С. 85-88.
19. Зінченко В. П. Психологія емоцій. Київ : Либідь, 2005. 304 с.
20. Іванотчак Н. І. Емпатія в аспекті когнітивних категорій градуальності, оцінки та норми. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного ун-ту*. Серія : Філологія. 2015. № 16. С. 112-116.
21. Клименко В. В. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Академвидав, 2013. 256 с.
22. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна і вікова психологія. Київ, 2005. 24 с.
23. Коган І.М. Особливості емпатії молодших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. акад. Максименка С.Д. К.: 2000. Т. П, ч. 6. С. 273-279.

24. Коган І.М. Розвиток емпатії у молодших школярів. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К.: 2004. Т. 7, вип. 3. С. 101-108.
25. Коломієць Т. В. Емпатійна детермінація емоційних проявів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. *Наука і освіта: науковопрактичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2013. № 7. С.155-160.
26. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Житомир, 2015. 197 с. 20.
27. Коломієць Т. В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2016. № 9. С. 77-84.
28. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості дитини. Київ : Освіта, 2000. 255 с.
29. Кравченко Г.Ю. Метод проєктів у розвитку якості дошкільної освіти / Г.Ю. Кравченко, Н.Ф. Кугуєнко. Х.: Вид-во «Ранок», 2016. 11с.
30. Кудряшова О. Вікові особливості розвитку емпатії як складової емоційної сфери в молодшому шкільному віці. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*: зб. наук. пр. за матер. всеукр. наук.-практ. конф. м. Ізмаїл, 8 груд. 2022. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 25-50.
31. Кулаков Р. Розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку в умовах освітнього процесу. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. РДГУ. м. Рівне, 2 січня 2021. Рівне. 2021. С. 91-96.
32. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища шк., 2004. 479 с.
33. Максим О.В., Рябовол Т.А. Методи розвитку емпатії молодших школярів із труднощами пристосування до соціального середовища. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир, 2018. С. 123-142.
34. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.

35. Максименко С. Д. Онтогенез особистості. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 356 с.
36. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : КММ, 2007. 296 с.
37. Максименко С. Д., Максименко К. С., Главник О. Емпатійний розвиток дитини. Київ : Мікрос – СВС. 2003.
38. Максименко С. Емпатійний розвиток дитини. К.: Мікрос-СВС, 2013. 182 с.
39. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 12. Вип. 25. С. 164–170.
40. Матюх Т. Поняття «емпатія»: витоки та трансформації в історико-філософському процесі (Concept «Empathy»: Origins and Transformation in Historical-Philosophical Process). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»*. 2015. Вип. 17, С. 87-91.
41. Мащенок А.О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. // *Молодий вчений*. 2016. №4. С. 459.
42. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук пр. Запоріжжя, 2020. С. 128-133.
43. Овчаренко А.Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації / Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. 2011. Т.ХІІІ, ч. 3. С. 280-286.
44. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
45. Піроженко Т. О. Емоційний розвиток дитини. Київ : Педагогічна думка, 2012. 240 с.
46. Психологія розвитку особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2015. 464 с.

47. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ : Генеза, 2012. 368 с.
48. Савчин М. В. Загальна психологія. Дрогобич : Відродження, 2009. 504 с.
49. Чабан О. А., Хаустова О. О. Емоційний інтелект: теорія і практика. Київ : Наукова думка, 2016. 320 с.
50. Чаплук Я. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, 2018. 4(5), С. 24-39.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)»

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії – здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно спостерігати за обличчями та діями людей, щоб зрозуміти їхні характери, схильності та здібності.
2. Я зазвичай залишаюся спокійним, навіть коли інші виявляють ознаки нервозності.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним, щоб я турбувався про домашні проблеми моїх співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай я вгадую, що хтось, кого я зустрічаю вперше, має «споріднену душу».
7. З цікавості я завжди заводжу розмови з випадковими пасажирками в поїздах і літаках про життя, роботу і політику.
8. Коли оточуючі пригнічені, я втрачаю душевну рівновагу.
9. Моя інтуїція – надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Неетично цікавитися чужим внутрішнім світом.
11. Я часто ображаю оточуючих своїми словами, не усвідомлюючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, протягом кількох днів у мене виникають такі відчуття: має щось трапитися з кимось із близьких мені людей і мої очікування мають справдитись.
16. У спілкуванні з діловими партнерами я зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні звинувачують мене в тому, що я холодний і байдужий до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя – дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Я рідко зустрічав людей, яких я би міг зрозуміти, без зайвих слів.
25. Я часто підслуховую розмови незнайомих людей, або несвідомо, або з цікавості.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.

29. Може бути важко вести чесну та довірливу розмову з кимось, хто є обережним і сором'язливим.

30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.

31. Я схильний без особливого інтересу слухати зізнання нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, коли бачу, як хтось плаче.

33. Моє мислення відрізняється від інтуїції конкретністю, точністю та послідовністю.

34. Коли мої друзі починають говорити про свої проблеми, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що комусь із родичів погано на душі, я зазвичай утримуюсь від запитань.

36. Я не розумію, чому люди так засмучуються через дрібниці.

Обробка даних:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів

Проаналізовано показники окремих шкал та загальну оцінку рівня емпатії.

Значення кожної шкали коливаються від 0 до 6 балів і дають інформацію про важливість того чи іншого параметра в конструкті емпатії.

Раціональний канал емпатії. Він характеризується тим, що увага, сприйняття і думки емпатія спрямовані на сутність іншої людини: її стан, проблеми, дії. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває

«ворота» емоційно-інтуїтивного відображення цієї людини. Раціональний компонент емпатії не повинен вимагати логіки чи мотивації турботи про іншу людину. Оскільки люди унікальні за своєю сутністю, емпати здатні неупереджено розкрити свою справжню природу.

Емоційний канал емпатії. Він фіксує здатність емпатії співпереживати, співпереживати та емоційно брати участь з іншими. У цьому випадку емоційна чутливість стає засобом проникнення в енергетичне поле партнера.

Зрозуміти свій внутрішній світ і передбачити його дії та ефективний вплив можливо лише за умов енергетичного вирівнювання. Співучасть і емпатія служать зв'язками, проводячи симпатію від симпатії і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Дослідження Бойка показало, що респонденти мали здатність розпізнавати поведінку свого партнера та діяти відповідно до його підсвідомого досвіду навіть у ситуаціях, коли початкова інформація про партнера була відсутня. Зробіть висновок і узагальніть різні дані про свого партнера на рівні інтуїції. Інтуїцію слід розглядати як менш залежну від оцінних стереотипів, ніж свідоме усвідомлення партнера.

Канал ідентифікації. Відображає здатність розуміти інших на основі емпатії та ставити себе на місце партнера. Основою ідентифікації є легкість, маневреність, гнучкість і імітаційна здатність піктограм. Бали шкали відіграють допоміжну роль в інтерпретації основних показників рівня емпатії.

Теоретично загальна оцінка може коливатися від 0 до 36 балів. Згідно з попередніми даними, 30 балів або вище вважаються дуже високим рівнем емпатії. В середньому 29-22. 21 - 15 - Низький. Менше 14 балів – дуже низький.

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та, опираючись на те, як ви поведетесь в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом почуваюся щасливим(ою).
13. Коли я читаю книжку, то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поведяться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.

17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити німців літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.

Методика «Діагностика рівня емпатії» (за І.М. Юсуповим)

Мета: визначення рівня прояву емпатичних тенденцій школяра.

Обладнання: папір і ручка.

Інструкція. Опитувальник включав в діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких слід оцінити. Якщо Ви відповіли «не знаю», то Вашій відповіді приписується 0 балів; «ні, ніколи» – 1; «інколи» – 2, «часто» – 3; «майже завжди» – 4; «так, завжди» – 5. Ваші відповіді не будуть оцінюватися як гарні чи погані, тому просимо виявити відвертість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірні відповіді ті, котрі першими прийшли в голову.

Зміст опитувальника:

- 1 . Мені більше подобається читати книги про подорожі, ніж книги із серії
«Життя видатних людей».
- 2 . Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних телепередач я віддаю перевагу передачам про сучасну естрадну музику.
5. Надмірну дратівливість та несправедливі докори хворого слід терпіти, навіть якщо вони тягнуться роками.
6. Хворому можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Літні люди, як правило, часто без причин ображаються.

9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, то мої очі самі собою наповнювалися слізьми.

10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.

11. Я байдужий до критики на мою адресу.

12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.

13. Я завжди все пробачав батькам, навіть якщо вони були неправі.

14. Якщо кінь погано тягне, його слід підганяти батоєм.

15. Коли я читаю про драматичні події у житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.

16. Батьки завжди справедливі до своїх дітей.

17. Коли я бачу сварку підлітків чи дорослих, то завжди втручаюся.

18. Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.

19. Довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.

20. Фільми й книги можуть спричинити сльози лише в несерйозних людей.

21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя й поведінкою незнайомих мені людей.

22. У дитинстві я часто приводив додому бездомних собак та кішок.

23. Усі люди безпідставно озлоблені.

24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.

25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною слідом.

26. Коли я бачу покалічену тварину, то намагаюся їй допомогти.

27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.

28. Побачивши вуличну пригоду, я стараюся не потрапляти до числа свідків.

29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.

30.Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.

31.Зі складної конфліктної ситуації людина має шукати вихід самотійно.

32.Якщо дитина плаче, то на те завжди є своя причина.

33.Молодь має завжди задовольняти прохання та забаганки літніх людей.

34.Мені хотілося зрозуміти, чому мої однокласники школи були задумливими.

35.Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати й присипляти.

36.Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я стараюся перевести розмову на іншу тему.

Обробка результатів: Слід розпочинати з визначення достовірності даних.

Для цього необхідно підрахувати, скільки відповідей певного типу дано на вказані номери затвердження опитувальника:

- «не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33;
- «завжди чи так»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Крім того, слід виявити:

- скільки разів відповідь типу «завжди» або «так» отримана на обидва твердження в наступних парах: 7 та 17, 10 та 18, 17 та 31, 22 та 35, 34 та 36;
- скільки разів відповідь типу «завжди» або «так» отримана для одного із

тверджень, а відповідь типу «ніколи» чи «ні» для іншого у наступних парах:

- 3 та 36, 1 та 3, 17 та 28.

Після цього підсумовуються результати окремих підрахунків. Якщо загальна сума 5 або більше, результат дослідження недостовірний; при сумі, що дорівнює 4, результат сумнівний; якщо ж сума трохи більше 3, результат дослідження може бути визнаний достовірним.

При недостовірних та сумнівних результатах доцільно, якщо це можливо, з'ясувати причини ставлення досліджуваного. Слід пам'ятати, що крім небажання обстежуватися чи прагнення навмисно давати суперечливі, нещирі відповіді, недостовірні результати може бути зумовлені, наприклад, порушенням деяких психічних функцій, їх розвитку, і навіть соціальним інфантилізмом.

При достовірних результатах дослідження подальша обробка даних спрямовано отримання кількісних показників емпатії та її рівня. Єдина метрична уніполярна шкала інтервалів дозволяє, користуючись ключем дешифратором, отримати характеристику емпатії на підставі даних, які представляють всі діагностичні шкали та дають характеристику окремих складових емпатії.

Визначаючи рівень прояву емпатії, слід нараховувати один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

Ключ до опитувальника:

Прояв емпатії до: Відповіді «так» на твердження:

Батьків 10, 13, 16

Тварин 9, 22, 26

Людей похилого віку 5, 8, 33

Дітей 25, 29, 32

Героїв художніх творів 9, 12, 15

Незнайомих/малознайомих 21, 24, 27

Інтерпретація: Знайшовши загальну суму отриманих балів, порівняйте її зі шкалою розвитку емпатійних тенденцій.

90– 82 бали. Дуже високий рівень емпатії. Болісно розвинена емпатія дозволяє таким людям тонко реагувати на настрій співрозмовника, навіть якщо вони ще не встигли вимовити слова. У зв'язку з цим їх часто використовують як своєрідний «громовідвід» для того, щоб на них посипався негативний емоційний стан. Оточуючі можуть звернутися до них за порадою та підтримкою. Однак такі люди часто відчувають провину і бояться заподіяти

більш іншим (навіть словами чи поглядом). Занепокоєння не дає їм спокою, тому вони постійно покладаються на доброзичливу емоційну підтримку інших. Таке ставлення до життя створює невротичні проблеми та загрозу фізичному та психічному здоров'ю.

81–63 бали. Високий рівень розвитку емпатії. Такі люди ставляться до людей з непідробним інтересом, люблять «читати» інших і бачити їх майбутнє. Вони емоційно відгукуються, швидко спілкуються і знаходять спільну мову. Оточуючі цінують їх щирість. Вони уникають конфліктів і намагаються знайти компромісні рішення. Добре переносять критику.

Оцінюючи події, вони більше покладаються на свої емоції та інтуїцію, ніж на аналітичні висновки. Віддають перевагу роботі з людьми, а не наодинці.

Вони постійно потребують схвалення оточуючих своїх дій.

62–37 балів. Середній рівень розвитку емпатії. Однак таких людей можна віднести до «товстошкірих», особливо чутливих людей. У стосунках з людьми вони думають про них переважно через їхні вчинки і не дуже цікавляться їхніми мотивами. Здебільшого вони контролюють прояв своїх емоцій. Такі люди уважно ставляться до співрозмовника, намагаються зрозуміти, що ховається за їх словами, але втрачають терпіння, якщо співрозмовник виявляє занадто багато емоцій. Відсутність у них емоційної свободи погіршує їхню повну обізнаність про інших і ускладнює їм формування справжніх робочих стосунків з іншими.

36–12 балів. Низький рівень розвитку емпатії. Люди цієї групи дуже важко встановлюють контакт з оточуючими і відчувають дискомфорт в галасливих компаніях. Вони не можуть зрозуміти емоційні прояви інших людей і ставляться до них з сарказмом. Цим людям часто важко почати розмову, особливо з незнайомцями. Їхні стосунки з оточуючими формалізовані та структуровані за принципами статусу та ролей.

11 балів 1 менше. Дуже низький рівень розвитку емпатії. Надмірна концентрація на власній персоні створює труднощі у порозумінні з оточуючими. Прихильники точних формулювань і раціональних вирішень.

Віддають перевагу роботі, яка мінімізує людський контакт. Можуть бути високопродуктивними в індивідуальній роботі, однак у взаємодії з іншими виглядають далеко не у кращому світлі. Болісно сприймають критику на свою адресу. Доцільно виявити сфери найвищого прояву емпатійних тенденцій у досліджуваного (ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, незнайомих та малознайомих людей). У висновках вказуються виявлені структурні особливості емпатійних орієнтацій підлітка та наводяться психологічні рекомендації з їх оптимізації.