

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

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ГРУШЕВИЦЬКОЇ ХРИСТИНИ ОЛЕГІВНИ

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 4 (бакалаврат)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Грушевицької Христини Олегівни

1. Тема роботи: **«Психологічні аспекти розвитку емпатії у молодших школярів»**
2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 15 табл., 5 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 основи вивчення емпатії у молодших школярів.
 - Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку емпатії у молодших школярів.
 - Розділ 3. Психологічні заходи щодо розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.
 - 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 бакалавра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, 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 бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання

Науковий керівник _____ (Білий Л.Г.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Грушевицька Х.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 109 сторінок, 15 таблиць, 5 рисунків, 68 джерел.

Об'єкт дослідження: емпатія як феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз психологічних особливостей розвитку емпатії у молодших школярів.

У дослідженні використано методи: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (опитування), методика В. Бойко «Діагностика рівня емпатичних здібностей», багатофакторний опитувальник емпатії, відомий як міжособистісний індекс реактивності (Interpersonal Reactivity Index, IRI), автором якого є Марк Девіс, методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES), розроблена Альбертом Меграбяном та модифікована Н. Епштейном; методи статистичної обробки даних.

ЕМПАТІЯ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, ДІТИ, СІМ'Я, ХАРАКТЕР, САМООЦІНКА, ЕМОЦІЇ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

EMPATHY, PRIMARY SCHOOL STUDENTS, CHILDREN, FAMILY, CHARACTER, SELF-ESTEEM, EMOTIONS, RECOMMENDATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	6
1.1. Поняття емпатії в психології.....	6
1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів.....	10
1.3. Психологічні умови формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку.....	18
1.4. Роль емпатії у міжособистісних стосунках молодших школярів.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	26
2.1. Огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	30
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	48
3.1. Профілактика розвитку емпатії у молодших школярів.....	48
3.2. Психологічна програма розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.....	61
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема розвитку емпатії стала ще гострішою в сучасному суспільстві, що зумовлено швидкими соціальними змінами, зростанням міжособистісних конфліктів та емоційним відчуженням. Розуміння, співпереживання та належне реагування на емоційні стани інших є необхідною умовою для успішної соціалізації, формування задовільних стосунків та морального розвитку людини. Дошкільний вік має вирішальне значення для розвитку емпатії, оскільки в цей період відбуваються значні зміни в середовищі соціального розвитку дітей: розширюється коло їхнього спілкування, вони набувають нового соціального статусу, вчаться спілкуватися з однолітками та дорослими в освітньому середовищі. Дослідження підтверджують, що діти з добре розвиненою емпатією краще адаптуються до шкільного середовища, менше конфліктують та демонструють вищий рівень соціальної поведінки. І навпаки, недостатній розвиток емпатії в цьому віці може призвести до труднощів у встановленні стосунків з однолітками, агресії та емоційної замкнутості. Незважаючи на наукові роботи, присвячені проблемі емпатії, бракує належного розуміння харчування емоційного інтелекту та впливу самої природи на молодих студентів. Це зумовлює необхідність проведення спеціальних емпіричних досліджень, спрямованих на розвиток емпатичних здібностей у школярів, та важливість ефективного психологічного консультування. Усі вони покликані показати важливість дослідницьких тем.

Теоретико-методологічну основу для цього дослідження забезпечують дослідження, опубліковані як вітчизняними, так і міжнародними вченими в галузі психології та психології розвитку. Зокрема, важливими аспектами емпатії є теоретичні концепції щодо природи та структури емпатії, запропоновані В. В. Бойком, К. Роджерсом та Д. Гоулманом, багатоетапна модель М. Девіса для пояснення психологічних та психологічних явищ, а також механізми емоційних реакцій, запропоновані емпатією. Вікові

особливості емоційного та морального розвитку у молодших школярів відповідають концепціям Ж. Піаже та Л. Кольберга про етапи морального розвитку у дітей та вікові вимоги до формування чутливості та вольових якостей у молодших школярів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз психологічних особливостей розвитку емпатії у молодших школярів.

Для досягнення мети – дослідження визначено основні **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емпатії та визначити її сутність, структуру й основні компоненти;
- розкрити вікові особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів та їх вплив на формування емпатійних здібностей;
- здійснити емпіричне дослідження розвитку емпатії у молодших школярів;
- розробити психологічну програму розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження: емпатія як феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що рівень розвитку емпатії у молодших школярів характеризується переважанням емоційних компонентів над когнітивними, а також наявністю гендерних відмінностей у характері емпатійного реагування.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези, було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (опитування) та методи статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Центру психосоціального супроводу та професійного розвитку у м. Хмельницькому.

Наукова новизна цього дослідження полягає в тому, що воно експериментально підтверджує, на основі комплексного використання експериментального інструментарію, перевагу емоційних аспектів емпатії над когнітивними у дітей дошкільного віку. Воно надає пояснення гендерним відмінностям в емпатичному реагуванні учнів початкової школи та визначає емоційні характеристики сім'ї та школи, які безпосередньо впливають на розвиток емпатичних здібностей у цьому віці.

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації та поглибленні наукових уявлень про психологічну природу, структуру та особливості розвитку емпатії у молодшому шкільному віці. Отримані результати розширюють розуміння вікових та гендерних закономірностей формування емпатійних здібностей, уточнюють роль сімейного виховання і шкільного середовища як чинників емпатійного розвитку дитини та можуть слугувати теоретичним підґрунтям для подальших наукових досліджень у галузі вікової та педагогічної психології.

Практичне значення роботи визначається тим, що отримані емпіричні результати та визначені на їх основі напрями психолого-педагогічної роботи можуть бути використані практичними психологами закладів загальної середньої освіти під час розроблення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування емпатійних здібностей молодших школярів, а також батьками і педагогами з метою оптимізації умов емоційного розвитку дітей у сімейному та шкільному середовищі.

Структура та обсяг роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 68 найменувань та додатки. Загальний обсяг роботи становить 105 сторінок, з них основного тексту – 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття емпатії в психології

Емпатія – здатність на рівні емоцій розуміти, що відчують інші люди, побачити з їхнього боку, з їх точки зору речі, та уявити на їхньому місці себе. По факту, це змога поставити себе на місце іншої людини й відчувати те, що відчуває вона. Можна сказати, що емпатія – це коли ви бачите переживання, страждання іншої людини і ви у цю ж мить можете поставити себе на її місце і пережити разом із нею її відчуття [14].

Наприкінці XVII на початку XVIII століття в працях А. Шафтсбері та Ф. Гатченсона «емпатія» мала психологічний характер. Однак особливого розвитку емпатія зазнала наприкінці XIX – на початку XX ст. , адже саме тоді на просторах психологічного та естетичного вчення поширилася теорія «співчуття» [17].

Досі є розбіжності, щодо того, хто використав «емпатія», як термін, вперше. Одні дослідники вважають, що термін належить Т. Ліппсу, він розмежовував поняття «симпатія» та «емпатія». Він визначав емпатію як сприйняття естетичного об'єкта як одночасний акт насолоди і пізнання [16]. Інші вважають, що термін «емпатія» вперше ввів Е. Тітченер, який був психологом-експериментатором. Він здійснив переклад німецького слова «*einfühlung*», що означає переживання та співпереживання. «*Einfühlung*» додає чудовий вимір до емпатії , оскільки дає нам можливість розглядати емпатію не тільки як нашу здатність до взаємодії, щоб ділитися емоціями з іншими, але й як нашу здатність емоційно взаємодіяти з навколишнім світом – та з нюансами й намірами, що лежать в основі мистецтва, музики, літератури та символізму. Завдяки концепції *Einfühlung* ми можемо легко побачити, що чоловіки (яких так часто називають не емпатичними) – великі художники, письменники,

музиканти, мислителі та поціновувачі естетики – абсолютно не поступаються жінкам у своїй здатності досить глибоко та емпатично взаємодіяти із навколишнім світом [62]. Також відомо, що він відніс емпатію до списку складних почуттів, тобто тих у яких велику роль відіграють стани задоволення та невдоволення. Але, насправді, достовірно відомо, що вперше термін «емпатія» вжив Р. Фішер у 1873 році, у своїй роботі «Оптичне відчуття форми: вклад в естетику» [2].

У психології емпатію розглядають, як поєднання трьох процесів (емоційних, вольових та когнітивних). І, якщо спробувати розділити емпатію на види, їх відповідно буде 3: емоційна емпатія, вольова емпатія та когнітивна емпатія. Емоційна емпатія характеризується тим, що це перш за все реакція афективного типу, яка засовується на механізмах проекції та наслідування афективних і моторних реакцій іншої людини. Якщо коротко, то це готовність людини відгукнутись на хвилювання та почуття іншої. Вольова емпатія або поведінкова – базується на реакціях вольового типу і може виражатись у чіткій альтруїстичній поведінці, яка буде спрямована на покращення її емоційного стану. І останній вид – когнітивна емпатія. У цьому виді, ключову роль відіграють розумові процеси і те, на скільки інтенсивно людина здатна проаналізувати інформацію про співрозмовника, а також можливість передбачити в конкретних ситуаціях поведінку іншої людини[8].

Експертка з нейроменеджменту, нейродослідниця, коуч з розвитку лідерства Наталя Кадя у своїй статті «Три типи емпатії. Як зрозуміти стан іншої людини», стверджує, що нам недостатньо лише когнітивної емпатії, так як вона не дає нам того стимулу, який стане поштовхом діяти, задля допомоги іншій людині. Але і емоційна емпатія не є ідеальною. Тут вже потрібно вміти абстрагуватися від емоційних станів інших і не давати їм маніпулювати нами. Нам просто може не вистачити здатності керувати власними емоціями, що в подальшому стане передумовою психологічному виснаженню [14].

На думку Карла Роджерса, емпатія – це одна з найважливіших навичок, якими має володіти психолог. Допомога в налагодженні взаєморозуміння з

терапевтом і переконанні, що його повністю розуміють – це і є головна мета емпатії. Також це може забезпечити те середовище клієнтові, яке йому буде необхідне для роздумів своїх внутрішніх думок та емоцій, що у висновку дасть людині можливість знайти всередині себе ті унікальні інсайти, до яких клієнт не міг дійти раніше [15].

У своїй статті «Емоційний інтелект як фактор успіху людини», нейропсихолог, співзасновниця G.G. Psychoclub – Юлія Гасюк, посилається на Деніела Гоулмана, який випуском своєї книги «Емоційний інтелект» створив справжній фурор у свій час. У своєму дослідженні він визначив, що емоційний інтелект складається з 5 основних компонентів, таких як: самосвідомість, самоуправління, мотивація, емпатія, соціальні навички.

Юлія дає приклад зі свого життя, до кожного із компонентів, і ось який приклад вона дає на 4 компонент – Емпатія: «Під час підготовки до презентації я розмірковувала про те, як найкраще донести свої ідеї до керівника та працівників. Я намагалася зрозуміти їхні очікування та перспективи: “Що їх цікавить найбільше? Які запитання вони можуть поставити? Як мої аргументи можуть розв’язати їхні проблеми?”. Я ніби помінялася з ними ролями» [6].

Продовжуючи тему емпатії, важливо не плутати її з іншими термінами, наприклад, як співчуття, симпатія та ідентифікація.

Почати можна з термінів, які найбільш часто плутають між собою – це емпатія та симпатія. Якщо емпатія за своєю природою передбачає співпереживання іншій людині та розуміння її почуттів, то симпатія – це вже проявлення турботи та підтримки [32]. Психологиня Юлія Пирогова у своєму пості у Facebook пояснює, що симпатія – це співчуття (*«так, мені знайоме це почуття»*). Емпатія – це співпереживання (*«так, мені знайоме це почуття і я переживаю зараз те ж саме»*). Обидва почуття підтримують але все ж таки симпатія – це певна дистанція. Від проблеми, від самої людини [25].

Наступним є поняття «співчуття» і те, як його можна з легкістю сплутати з емпатією. Співчуття – це почуття симпатії, але немає активного вмішання та відчуття емоцій іншої людини. Наприклад, коли ми співчуваємо

ми можемо бути збентежені ситуацією іншого, але це не означає, що ми завжди можемо зрозуміти цю людину на всі сто відсотків. Головна відмінність між цими двома поняттями у глибині та інтенсивності емоцій [33].

Ідентифікація та емпатія є теж досить подібними термінами і головною схожою рисою у обох є – уміння поставити себе на місце іншого. Але специфіка ідентифікації полягає у тому, що тут суб'єкт постає на позицію партнера і діє виходячи з неї [24].

Важливо визначити яке значення має емпатія для соціалізації та міжособистісних відносин дітей. Наприклад, якщо у дитини високий рівень емпатії, то для неї будуть притаманні такі риси, як уважність та чуйність, вона буде проявляти інтерес до особистості партнера. Така дитина буде тактовна та ввічлива, матиме здатність до співчуття та справжньої допомоги. Але в той же час, така дитина може мати відчуження до власних емоцій. Через завищену потребу у любові, їм важко побудувати нормальні міжособистісні стосунки у шкільному середовищі та відстояти власну гідність. При недостатньому розвитку самоконтролю, це може призвести до проблем у процесі соціальної адаптації школяра.

Якщо ж, дитина має низький рівень емпатії, то вона досить часто навіть не знає, як можна по співпереживати іншому або як його зрозуміти і підтримати. Такі діти частіше будуть орієнтуватись лише на себе, а будь які конфлікти вирішувати з агресією [11].

Емпатія може бути вродженою і це яскраво простежується у малюків. Якщо хтось із них заплакав – обов'язково підключаються інші. Але водночас, емпатія це та навичка яку людина може набути протягом свого життя в процесі соціалізації, починаючи з садочка і закінчуючи роботою. І зовсім не дивним є те, що емпатичні навички можна набути з досвідом, адже нам усім набагато легше зрозуміти людину, в тих ситуаціях які колись пережили ми самі [10].

1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів

Молодшими школярами вважаються діти, які навчаються у молодшій школі, тобто 1-4 клас, вік таких дітей варіюється від 6-7 до 10-11 років. Саме у цей час завершується етап безпосередності та дитинства. Дитина змінює свій соціальний статус та формує новий вид провідної діяльності, змінюючи своє середовище, з дитячого садка де провідною діяльністю була – гра, на школу, де провідною діяльністю стає – навчальна. Але в той самий час, у цей віковий період зберігається потреба у грі, через непосидючість та підвищену емоційну збудженість. Цей віковий період завершує етап дитинства. У дитини активно відбувається анатомічно-фізіологічне дозрівання організму. Підстави для того, щоб вважати цей вік зрілим дитинством, нам дає їх головна особистісна характеристика – усвідомлення та прийняття своєї внутрішньої позиції. Саме у цей віковий період з'являється самостійне прагнення до навчання та праці у дитини. Їм починає подобатись праця, а особливо винагорода, яку вони можуть отримати за виконану задачу. Таким чином, діти можуть дізнаватись як, що, і за що вони отримують. Тому у цей період обов'язково підтримувати дитину у її діях і давати винагороду за виконану дію.

У цей період дитина починає дотримуватись нових норм поведінки, вчиться приймати новий розклад. Одночасно змінюється система взаємовідносин з дорослими і у класі найавторитетнішою особою стає учитель [27]. Дитина є емоційно чутливою до ставлення учителя у молодшому шкільному віці. Школяр буде чітко виконувати усі вказівки старшого, але якщо вчитель буде занадто лояльним, дитина може порушувати дисципліну в класі і не виконувати накази. На розвиток особистості молодшого школяра впливають як біологічні чинники, такі як тип нервової системи та задатки, так і соціальні – вчитель, однокласники, сім'я, друзі з двору та культура [66].

Роль колективу має неабияке значення у формуванні дитини як особистості, адже саме у цей період школяр через взаємодію із однолітками

вчиться базовим навичкам комунікації, ділитися, домовлятися, знайомитись, конфліктувати, відстоювати свою думку та у разі чого брати відповідальність за свої вчинки і слова. Важливо використовувати інтерактивні методики, які мають на меті залучити учнів до спільної діяльності, допомагають знизити тривожність та забезпечують емоційний комфорт [35].

При дослідженні емоційного розвитку учнів молодшого шкільного віку, психологи виокремили якісно нові особливості емоційної сфери. Першим є те, що дитина починає втрачати свою безпосередність, у неї з'являється усвідомлення природи і логіки почуттів. Також можна помітити підвищену чутливість і вразливість, ширість і відвертість у вираженні емоцій, але при цьому присутня емоційна нестабільність. Діти починають розвивати у собі навички володіння емоціями, по трішки усвідомлюють свої і чужі почуття (не завжди правильно, через що можуть виникати конфлікти з однолітками) [40].

Біологічні чинники, які безпосередньо впливають на формування емоційного інтелекту у цьому віковому періоді:

1. Домінування правої півкулі. Вона відповідальна за творчість, уяву, інтуїцію та сприйняття образів. Саме це дає змогу дитині розпізнавати за інтонацією та невербальними ознаками емоції оточуючих;
2. Властивості темпераменту, при яких дитина більш спрямована не на себе, а на зовнішній світ;
3. Пряма відповідність між рівнем емоційного інтелекту батьків та дітей.

У дітей молодшого шкільного віку можна прослідкувати тенденцію до переживання емоцій позитивного характеру. Їм притаманні переважно радість, співчуття, ніжність. Прояви радості у дітей сприяють стрімкому розвитку інтересу до навчання, творчих завдань, навичок і вмінь. Таким самим чином формується мотивація та фіксується задоволеність від виконання завдань даних у школі та від міжособистісної взаємодії з однокласниками.

Водночас діти переживають і негативні емоції, які можуть формувати негативні особистісні характеристики. Через процес адаптації до шкільних

умов зароджується розвиток довільних процесів та вольової сфери особистості, що пізніше віщує формування терпимості як риси характеру.

Нетерплячість може бути присутня у тих випадках, коли у дітей в сім'ї у ставленні до них присутня непослідовність вчинків та дій, а також низький рівень моральних цінностей.

Що стосується плаксивості, то вона точно не властива тим дітям, які є впевнені у своїх діях, відносно швидко адаптуються до нових обставин і мають адекватну реакцію на критику з боку батьків та/чи вчителів. Дитина може бути плаксивою у тому випадку, коли з неї насміхаються, у неї низька успішність та дорослі ставлять занадто високі вимоги, які не відповідають її рівню розвитку. Але також, варто пам'ятати, що плаксивість може бути простим способом маніпуляції над іншими.

Якщо у першокласників надвисокий рівень плаксивості свідчить про не адаптованість до різких змін, то вже у другокласників це скоріш за все буде пов'язано із отриманням перших результатів оцінювання за виконанні домашні завдання або за роботу на уроці.

Підвищений рівень агресивності у першокласників та другокласників проявляється у формі гніву через їх нестійкість та вразливість. У третьокласників агресивність здебільшого на нижчому рівні через те, що формується довільність емоційної регуляції та розвиток волі та вольових якостей [30].

Моральність – це система внутрішніх переконань людини, норм і принципів, які керують її поведінкою, визначають її ставлення та рівень розуміння різниці між добром і злом. Це переконання, які відображають те, наскільки чітко людина дотримується стандартизованих норм поведінки затверджених суспільством.

Саме тут батьки повинні втрутитись і виконати одну з найважливіших місій – прищепити дитині правильні норми і поняття, якими дитина буде керуватися усе життя.

Починаючи з семирічного віку і приблизно до 10-11 років, дитина починає мати деякі сумніви стосовно ідеальності батьків, вчителів чи інших референтних осіб у їхньому житті. Особливостями цього періоду є:

1. Дитина хоче створювати свої правила, бо має вже чітке уявлення про те, що вона повинна і не повинна робити;
2. Вона розуміє для чого існують правила і достатньо жорстко прагне справедливості;
3. Присутнє чітке усвідомлення того, що діти мають особисті права і вони аналізують їх виходячи з того, підходять вони їм чи ні.

О. Матвієнко виокремлює два основні фактори, з якими пов'язана проблема морального розвитку молодших школярів.

По-перше, дитина входить в школу і переходить від «життєвого» вивчення реальності, що оточує її, включаючи моральні норми суспільства, до їх цілеспрямованого і науково обґрунтованого вивчення.

По-друге, діти взаємодіють в справжньому колективному середовищі під час навчальної діяльності, де вони також засвоюють ті чи інші моральні норми [43]. Ж. Піаже мав думку, що у дітей дошкільного віку моральні почуття виникають у наслідок розвитку сенсомоторного інтелекту.

У період 7-8 років і до підліткового дитячі моральні судження перебудовуються завдяки тому, що відбувається перехід до конкретної операціональної стадії інтелекту. Одночасно приходить мораль кооперації на зміну моралі примусу. Завдяки розвитку конкретно розумових операцій, вже починаючи з 7-річного віку, діти добре розуміються на тому, що таке неправда і не терплять її прояви у взаєминах один з одним. Разом з цим відбувається розвиток справедливості.

Послідовник Піаже, Л. Кольберг розвиваючи його ідею, запропонував виокремити в ній три рівні, які послідовно змінюються: доморальний, конвенціональної моралі та автономної моралі.

Доморальний рівень містить у своїй структурі наступні стадії:

1. Нульова – «добре те, що я хочу і мені подобається»;

2. Перша – Слухняність через страх отримати покарання;
3. Друга – Слухняність заради отримання різних заохочень і благ в свою користь.

Рівень конвенціональної моралі характеризується тим, що дитина максимально орієнтована на поведінку дорослого і на підтримання встановлених правил і форм поведінки.

Рівень автономної моралі пов'язаний з внутрішньо особистісним підходом до вирішення моральних проблем. Цей рівень визначає стадію «А» - для якої характерний утилітаризм і судження про мораль як результат суспільного договору. Та стадію «В» - пов'язану з орієнтацією на власну совість [28].

Щоб виявити в дитини її найкращі моральні аспекти, можна використовувати різноманітні розвивальні ігри, як в груповому так і в індивідуальному форматі. Розглядаючи варіанти групових ігор, можна виокремити хованки та біг наввипередки – вчать дітей чесності та важливості дотримання правил. За допомогою таких групових взаємодій, у дитини формується розуміння того, що правила не для того, щоб уникнути покарання, а через те, що це правильно і етично по відношенню до інших [37].

Саме у цей віковий період, тобто з 6-7 до 10-11 років, дитина є максимально чутливою до оцінки її дій та вчинків дорослими. Коли дитина відслідковує, що її робота є корисною та приносить задоволення дорослим, подобається іншим, тоді вона сама відчуває емоційне піднесення. Водночас, розпочинається формування поведінки орієнтованої на громадські мотиви.

Від того, як школяра оцінюють дорослі та однолітки, у нього напряду залежить розвиток особистості. Часто через внутрішні зміни, дитина може в силу своєї емоційної нестабільності та незрілості виплеснути негатив, що накопичився за певний період або ж у моменті через якусь негативну ситуацію, на оточуючих (частіше це батьки).

Важливою характеристикою цього віку є прагнення дитини до досягнень. Основним мотивом діяльності – є мотив досягнення успіху. Досить

часто такі мотиви є егоїстичні, задля схвалення дорослими або щоб закріпити за собою авторитетну позицію серед однолітків.

З початком розвитку емпатійних здібностей, у дитини яка налагоджує нові дружні стосунки, мимоволі починають з'являтися прояви порівняння себе з іншими (досягнення, успіхи, поведінка) [42].

У дітей молодшого шкільного віку зазвичай формується високий рівень самооцінки, за умови, що батьки у своєму ставленні проявляють прийняття та соціально схвалюваний образ. У випадку якщо ж батьки проявляють ставлення за типом «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація» чи «маленький невдаха» – це формує занижену або в кращому випадку ближче до адекватної самооцінку.

Сімейне середовище молодших школярів із високою самооцінкою має емоційну підтримку і доброзичливу атмосферу. Ті, що мають середню самооцінку загалом мають сприятливі умови зростання, але можуть мати підвищений рівень тривожності. У молодших школярів із низькою самооцінкою взаємодія з батьками несе за собою комплекси меншовартості, підвищений рівень конфліктності, емоційну напругу, тривожність та прояви агресивності [29].

Якщо у дитини спостерігається порушення мовленнєвого розвитку, то разом з тим відслідковується викривлений розвиток емоційно-вольової сфери. Тобто емоції формуються з довшою затримкою, присутні емоційна нестійкість, слабкі вольові якості. Таким дітям важко самостійно приймати рішення, а також вони досить легко піддаються чужому впливу.

За результатами досліджень можна стверджувати, що так само як і у дітей з нормальним психофізіологічним розвитком, у дітей із затримкою розвитку є можливість проявляти емпатійні навички у простих ситуаціях. Проте у дітей із затримкою мовленнєвого розвитку формування емпатійних здібностей відбувається значно повільніше. У разі виникнення складних ситуацій – такі діти рідше проявляють співпереживання або ж зовсім ігнорують неблагополучне становище інших.

Задля покращення та розвитку емпатійних здібностей у дітей із затримкою мовлення можна провести велику кількість корекційно-розвивальних програм, деякими з них є: читання та аналіз художніх творів, арт-терапія, перегляд мультфільмів із подальшим обговоренням сюжету. Такі активності допоможуть дітям краще усвідомлювати свої емоційні стани та інших [23].

Здорова дитина молодшого шкільного віку зазвичай демонструє високий рівень розвитку емпатії, що зумовлюється достатньою сформованістю когнітивних процесів (увага, пам'ять, мислення, мовлення). Таким дітям легше розпізнавати, ідентифікувати та інтерпретувати емоційні прояви інших людей. Вони здатні ставити себе на місце інших, усвідомлювати причинно-наслідковий зв'язок появи переживань і мають гуманістичний тип емпатії, який уможливорює прояв співчуття та готовність допомогти. Натомість дитина яка має затримку розвитку когнітивних процесів паралельно переживає сповільнене формування пізнавальної та емоційно-вольової сфери, що в свою чергу ускладнює розуміння дитиною внутрішнього світу іншої людини. В таких дітей частіше проявляється егоцентричний тип емпатії. Мається на увазі, що їм важко дається узагальнення емоційного досвіду, прогнозування наслідків поведінки [38].

У молодшому шкільному віці діти вже можуть спостерігати і розуміти поведінку своїх і старших. Вони можуть самостійно вирішити з ким дружити, а з ким ні, що вони вважають правильним, а що ні. У цьому віці батьки чи інші референтні особи не можуть змусити дитину перестати спілкуватись з кимось, тільки тому що ця людина має поганий вплив.

В цей віковий період діти починають товаришувати з тими, хто поділяє їх інтереси. Вони відвідують однакові місця і часто бачаться в школі. Вони обирають тих хто підходить їх особистості. Однак дружба формується також під впливом індивідуальних рис характеру, тому діти дружать з тими, з ким як правило проводять більшість свого дозвілля.

Водночас діти розповідають свої секрети іншим дітям. В них відбуваються перші сварки, образи та зради, виявляються перші фальшиві друзі, оскільки у цьому віці багато хто любить розповідати чужі таємниці.

Сварки і конфлікти в цей період відбуваються вкрай рідко. Колишні друзі перестають спілкуватися через втрату спільних інтересів та входження у нові компанії друзів [7].

Співпраця та міжособистісна взаємодія молодших школярів має відбуватися в позитивному навчальному середовищі, яке буде стимулювати бажання співпрацювати. Батькам та вчителям важливо хвалити не лише результат, а й зусилля які дитина доклала для досягнення певного результату. Велику роль відіграє емоційна підтримка, яка допомагає долати міжособистісні конфлікти та формує толерантність [41].

Існує безліч завдань для покращення взаємодії та ось найголовніші з них:

1. Ажурна пилка – головне правило: потрібно комунікувати із всім класом;
2. Читання в парі – така робота вчить школярів бути ефективними та ставати гнучкими, розвиває розуміння праці на спільний результат;
3. Хто більше – мета методу показати учням, що працюючи в парі вони мають змогу досягнути кращого результату, ніж якби працювали у парі;
4. Задача в групі – під час виконання такого завдання діти вчаться розподіляти між собою обов'язки для ефективного виконання роботи. Так як робота є спільною, школярі водночас намагаються брати відповідальність за результат;
5. Спільні спостереження – виконання цього завдання вчить учнів прислухатись до думки одне одного, поважати погляди інших навіть якщо вони не збігаються [44].

Головною причиною яка спричиняє конфлікту поведінку молодших школярів є їх емоційна нестабільність та поки ще несформована нервова система, що часто може започатковувати конфлікти з оточуючими. У цей

віковий період в них досить швидко розвивається почуття самолюбства. Зовнішньо це проявляється як агресивна реакція на приниження їх особистості у будь-яких проявах.

Жорстоке ставлення батьків до дитини спричиняє виникнення в неї образи, почуття ненависті та гніву. В результаті у школяра з'являється підозрілість, невиправдана недовіра до оточуючих, які на їх думку можуть їм зашкодити.

Якщо хлопчики під час конфліктів лізуть в бійку, то у дівчат такі ситуації протікають у вигляді мовчанки, що може навіть сильніше травмувати дитину. Це може спричинити занижену самооцінку та/або підвищити тривожність [39].

1.3. Психологічні умови формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку

Через стресовий стан батьків може погіршитися когнітивний стан дитини. Під негативним впливом своїх емоцій, батьки можуть стати менш чуйними і допускатися досить серйозних помилок у вихованні дитини. Наслідки цього можуть проявлятися у агресивній та неслухняній поведінці школяра через загальмований емоційний і розумовий розвиток [45].

Аліша М. Хардман, дослідниця із стійкості сім'ї Університету Міннесоти, доцент кафедри розвитку людини та сімейних досліджень, спеціалізується на розширенні сімейного життя та розвитку програм і персоналу в Університеті штату Міссісіпі [58]. У своїй статті Аліша зазначила, що те наскільки батьки на даний момент знаходяться у стресовому стані напряду впливає на процес виховання дитини. Серед негативних наслідків сюди можна віднести зниження самооцінки у дитини, виникнення почуття відчуженості, а в гірших випадках абсолютна ізоляція від соціуму.

Фелікс-Себастьян Кох, Джонні Людвігссон і Аннелі Сеп у своєму дослідженні опитали батьків дітей віком від 1 до 8 років. Питання задавались про пережиті ними складні травматичні події. За результатами опитування було виявлено, що у дітей 8 років через стрес батьків був підвищений рівень кортизолу [54].

Серйозною перепорою у процесі формування емпатії молодших школярів може стати стиль виховання. У разі того, якщо дитина виростає у середовищі з надмірним контролем або де її постійно критикують, у такому разі діти бояться висловлювати свої почуття та показати свої справжні емоції. У висновку це може призвести до емоційної замкненості, що у свою чергу зробить для дитини ускладнення у розумінні емоцій та почуттів інших [36].

Сімейний психолог Катерина Мурашова вважає, що ніхто не може замінити роль родини у формуванні емпатії у дитини. Дитина має бачити всю палітру людських почуттів і вміти приміряти їх на себе. Школяр має навчитись пристосовуватись до емоційних станів і почуттів членів родини [9].

Ігри та вправи на розвиток емпатії в молодших школярів:

1. «Мій настрій» – метою гри є розвиток вміння описувати свій настрій, розпізнавати настрій інших та стимулювання емпатії. Гра заключається в тому, що дитина повинна розповісти іншим про свій настрій любим зручним та комфортним для неї способом. Це може бути малюнок, можна його порівняти із будь-яким кольором, формою, предметом чи твариною або навіть показати його тілорухами.
2. «Тиха розмова» – формує в дитини вміння передавати певний смисловий зміст за допомогою невербального способу.
3. «Ласкаве ім'я» – гра допомагає запам'ятати імена при першому знайомстві та сприяє створенню комфортного середовища.
4. «Опиши друга» – така гра має на меті розвинути спостережливість школяра та вміння описувати зовнішні деталі.
5. «Сніжний ком» – за допомогою цієї вправи діти краще запам'ятовують імена один одного та встановлюють контакт. [3]

Навчання емпатії дітей не тільки робить їх більш емоційно та соціально компетентними, але також це допомагає їм стати більш успішними та функціональними громадянами в майбутньому. Дослідження яке було проведене університетами Дьюка і Пенсильванії, впродовж 20 років здійснювало спостереження за 750 людьми, і виявило, що ті діти, які в дитячому садку ділилися і допомагали іншим, згодом частіше мали тенденцію успішно закінчити середню школу і мали постійну роботу [67]. Але ті діти, які не були настільки компетентні у цих соціальних аспектах, частіше просто кидали школу, потрапляли до виправних закладів для неповнолітніх або ж в гірших випадках мали потребу у державній допомозі. Емпатичні люди також частіше допомагають тим, кого вони навіть не знають – віддають добро іншим [47].

Звісно ж, переважна частка батьків хочуть, щоб їх діти мали у собі розвинуті сильні сторони характеру, такі як емпатія та щедрість. Але ці риси характеру можуть бути абстрактними, і намагаючись навчити дітей їх у загальному, батьки можуть задатись досить валідним питанням, чи дійсно діти це розуміють.

Позначення емоцій – це проста техніка, яку можна застосовувати навіть у повсякденних ситуаціях, наприклад, під час покупок у магазині чи за кермом.

Навчання дітей бачити світ з точки зору іншої людини допомагає їм розпізнавати та усвідомлювати емоційні стани інших і відрізняти їх від своїх власних. Таким чином, дитяча перспектива розширюється і зростає здатність відтворювати реакцію на емоції інших дітей.

Позначення емоцій – це один зі шляхів, як можна допомогти дитині розуміти емоції інших людей. Цей метод полягає в прямому визначенні емоцій і тому, що вони називаються своїми іменами. Це робиться для того, щоб дитина могла вибудовувати свій емоційний вокабуляр та впізнавати та визначати контекст, який дає доступ до багатьох емоцій. Наприклад, батьки дізнались, що друг їх дитини переживає смерть його домашньої тваринки. Тоді завданням батьків у такому випадку буде допомогти дитині зрозуміти емоції

його друга, пояснюючи які можливо він зараз переживає в цій ситуації. Це може бути: депресія, самотність, скорбота, злість. В такому випадку батьки можуть сказати : «Я чув, що їх тваринка хворіла та померла. І зараз він можливо відчувається дуже сумним та збентеженим».

Наступним кроком буде доречно поговорити про те, що деякі почуття мають однокового, одні можуть бути «сильні» і неприємні, такі як страх чи зневіра. Також варто наголосити на тому, що маленькі кроки доброти можуть зробити великі зміни та допомогти іншому пережити ці складні емоції [68].

Дітям віком від 6 до 17 років, які зазнали жорстокого виведення та перебували під опікою, а також тим хто жив з батьками, запропонували цукерки. Їм сказали, що вони можуть вибрати стільки цукерок скільки вони захочуть, але наступна дитина зможе обрати собі лише з тих, які залишаться. Групі, яка позначала емоції сказали: « Я чув, що його/її собака втік, а бабуся хвора. Він/вона дуже сумує!» - тоді як контрольна група не отримала ніякої інформації про наступну дитину. Потім діти самостійно вирішували чи залишати цукерки у закритій коробці. Після цього дослідники виміряли рівень емпатії дітей, запитавши: «Що з ним/нею сталося?». Вони також запитались як діти почувались за іншу дитину. Діти, як правило, виявляли більше емпатії і, відповідно, ділилися більше цукерками з наступною дитиною, коли дослідники позначали емоції наступної дитини.

Коли батьки позначають емоції інших, діти здатні розуміти внутрішні переживання, які можуть бути у людей, але невидимі ззовні. Емпатія здається природним наслідком цього розуміння, особливо коли діти розуміють, що інші сумують. А коли діти відчувають емпатію, вони вони можуть спонтанно ділитись і бути щедрими, не потребуючи підказки для дій. Позначення емоцій здається простим і ефективним інструментом для підвищення соціальної обізнаності дітей з питань емоційних станів і сприяння соціальній взаємодії [48].

1.4. Роль емпатії у міжособистісних стосунках молодших школярів

Нова соціальна позиція молодшого школяра визначається тим, що вони додають у колектив нові цінності такі, як знання, вміння та речі. Це той вік коли школярі максимально орієнтовані на спілкування, під час якого вони отримують усі необхідні їм емоції, переживають вже знайомі та нові почуття. Тоді вони мають найсприятливіші умови для формування їх подальшої особистості.

Впродовж 3-4 класу у молодших школярів інтенсивно зростає потреба у визнанні, вони хочуть подобатись одноліткам і отримувати від них схвалення [18].

За результатами проведеного дослідження, яке здійснили Іпах Саріпах, Мамат Супріатна, Белла Октавіані, Мухамад Солехудін та Доді Суріана у 2020 році серед дітей молодшого шкільного віку було виявлено низку результатів [64].

Загальний показник емпатії учнів початкової школи знаходиться в середній категорії, що становить 25 учнів, що означає, що учні виявляють емпатію до друзів, але все ще обмежуються емпатією до друзів, яких знають учні виявляють турботу/піклування тільки до найближчих або мають тільки один інтерес, учні здатні підтримувати почуття інших, але не можуть адаптувати комунікацію, щоб продемонструвати емпатію, і учні розуміють бажання інших, але все ще не виявляють їх вербально чи невербально. Емпатія – це відчувати те саме, що й людина, яка це переживає. Емпатичні люди здатні розуміти мотивацію та досвід інших, їхні почуття та ставлення, а також їхні надії та бажання щодо майбутнього. Учні повинні вдосконалювати навички емпатії у встановленні комунікації з іншими, щоб мати кращі навички міжособистісної комунікації. Зростання емпатії школярів характеризується тим, що вони здатні виражати емпатію як вербально, так і невербально. Невербально студенти можуть висловлювати емпатію, демонструючи активну залученість до цієї людини за допомогою відповідних виразів обличчя та

жестів; зосередженість, що включає зоровий контакт, уважну позу та фізичну близькість; та відповідні дотики або погладжування.

Навички міжособистісного спілкування залежно від статі показують, що учениці початкової школи мають вищі навички міжособистісного спілкування порівняно з учнями. Навички міжособистісного спілкування залежно від статі в показнику відкритості показують, що учениці початкової школи мають вищі навички міжособистісного спілкування, ніж учні початкової школи, показник емпатії показує, що учениці початкової школи мають навички, які є вищими, ніж у учнів початкової школи. У показнику «підтримка» показано, що дівчата-учениці початкової школи мають вищі навички міжособистісного спілкування, ніж хлопці-учні початкової школи, показник «позитивність» показує, що дівчата-учениці початкової школи та хлопці-учні початкової школи не мають істотної різниці, а показник «рівність» показує, що дівчата-учениці початкової школи мають вищі навички міжособистісного спілкування, ніж хлопці-учні початкової школи. Ці висновки відповідають результатам [60], згідно з якими дівчата-учениці мають вищі навички міжособистісного спілкування, ніж хлопці-учні. Чоловіки і жінки поведуться по-різному, коли спілкуються. Багато текстів містять детальні переліки відмінностей. Вони часто базуються на роботі Робіна Лакоффа [59] який припустив, що жінки використовують мову по-різному в таких аспектах:

1. Жінки набагато рідше використовують спеціалізовану лексику. Вони використовують менше технічних виразів.
2. Жінки по-іншому використовують лайливі слова. Вони використовують набагато менше нецензурних слів і лайливих виразів.
3. Жінки використовують інші інтонаційні моделі. Вони говорять більш м'яко і менш «драматично».
4. Жінки набагато частіше бувають «надто ввічливими»? Вони схильні до «надмірної коректності» у дотриманні соціальних правил.

5. Жінки частіше використовують так звані «застереження». Вони набагато частіше прикрашають свої висловлювання такими застереженнями, як «ну», «такий собі», «ти знаєш».

6. Жінки по-іншому використовують жарти та гумор. Вони набагато рідше, ніж чоловіки, розповідають анекдоти.

7. Жінки частіше використовують «теги».

Навчання на основі доповненої реальності (AR) в поєднанні з підходом соціального та емоційного навчання (SEL) може бути ефективним і приємним методом в початковій школі. Завдяки AR учні можуть брати участь у цікавих та інтерактивних навчальних ситуаціях, де вони можуть безпосередньо переживати соціальний досвід у віртуальній формі [61]. Цей досвід допомагає дітям краще розуміти свої почуття та почуття інших, розвивати емпатію та покращувати свою здатність до співпраці. Технологія AR також дозволяє учням вчитися безпосередньо на реальних подіях за допомогою цифрових історій та відповідей, що відповідають їхнім діям. Це робить процес навчання більш змістовним і виходить за межі запам'ятовування.

Однак успіх цього методу все ще залежить від того, як вчителі розробляють навчальні заходи та підтримують учнів. Вчителі, які розуміють, як використовувати технології, одночасно керуючи емоціями учнів, зроблять процес навчання більш жвавим і змістовним. За умови правильної підтримки такий підхід не тільки надає учням навички, необхідні в майбутньому, але й допомагає їм вирости всебічно розвиненими особистостями з характером [49].

Науковий концептуальний аналіз показує, що емпатія – це складний психологічний конструкт, який включає емоційні, когнітивні та вольові компоненти. Хоча існують певні суперечки щодо того, хто ввів цей термін, більшість дослідників вважають, що емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини. Оскільки глибина та інтенсивність емоційної реакції є ключовими характеристиками цих явищ, важливо відрізнити емпатію від таких термінів, як співчуття, співчуття та емпатія.

Відомо, що молодший шкільний вік є делікатним періодом для формування емпатії в учнів. Зміни у стані соціального розвитку, перехід від гри до навчальної діяльності, розширення циклу спілкування – все це створює сприятливі умови для розвитку здатності до емпатії. Водночас нестійкість психіки, підвищена чутливість та недостатній рівень самоконтролю, характерні для цього віку, вимагають забезпечення психолого-педагогічної підтримки розвитку емпатії в учнів.

Дослідження показують, що розвиток емпатії у молодших школярів залежить від низки психологічних умов, де найважливішу роль відіграють стилі виховання та емоційна атмосфера в сім'ї. Надмірний контроль і систематична критика з боку дорослих можуть обмежувати емоційний вираз дітей, тоді як батьківське прийняття, підтримка та чесний вияв власних емоцій закладають міцну основу для розвитку емпатії. Не менш важливим є шкільне середовище: групові навчальні заняття, ігри в невеликих групах та взаємодія з однолітками можуть сприяти здатності дітей розуміти інших та враховувати їхні інтереси.

Докази підтверджують, що рівень розвитку однолітків безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки серед молодших учнів. Діти з високим рівнем емпатії, як правило, добрі та готові допомогти; діти з нижчим рівнем емпатії часто агресивні та злі. Дослідження показують, що емпатія є важливим показником соціального успіху в дитинстві.

Отже, емпатія є необхідною умовою для повноцінного особистісного та соціального розвитку молодших школярів. Цілеспрямований розвиток емпатії вимагає комплексного підходу, який поєднує зусилля сім'ї, школи та служб психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження

У ході дослідження використовувалась методика В. Бойко «Діагностика рівня емпатичних здібностей». Мета: виявити рівні емпатичних здібностей. Ця методика призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. В структурі емпатії Бойко виділяє 6 основних параметрів: раціональний; емоційний; інтуїтивний; установки, що сприяють емпатії; проникаюча здатність; ідентифікація. Методика дає змогу визначити здатність до співпереживання (наскільки людина схильна емоційно відгукуватися на переживання інших), здатність до розуміння (наскільки людина здатна інтелектуально усвідомити стан іншої, не обов'язково емоційно залучаючись), інтуїтивне передбачення (наскільки людина вміє читати інших і передбачати їх поведінку) та загальний рівень емпатії (визначається сумарний показник, який відображає загальну розвиненість емпатичних здібностей).

Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатуючого, на сутність іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку. Це природний інтерес до іншого, який відкриває можливості для емоційного та інтуїтивного відображення партнера.

Емоційний канал проявляється у здатності входити у емоційний резонанс з іншими. Емоційна чутливість стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера.

Інтуїтивний канал відображає здатність респондента спостерігати за поведінкою партнера та діяти, спираючись лише на досвід, закріплений у підсвідомості.

Установки, які сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють роботу усіх емпатичних каналів. Різні канали

працюють ефективніше та надійніше, коли відсутні перешкоди з боку особистісних установок.

Проникаюча здатність – важлива властивість людини, яка допомагає створювати атмосферу відкритості та довіри.

Ідентифікація – вміння розуміти інших з урахуванням співпереживань, постановки себе на місце іншої людини. В основі ідентифікації лежить легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Багатофакторний опитувальник емпатії, відомий як Міжособистісний Індекс Реактивності (Interpersonal Reactivity Index, IRI) автором якого є Марк Девіс. Він пропонує розглядати емпатію як багатокомпонентний продукт, частини якого входять у структуру і є взаємозалежними і з різних боків описують особливості емоційного стану особистості, але водночас вони досить сильно різняться один від одного [12].

Цей опитувальник допомагає зрозуміти як людина реагує на досвід інших, розділяючи когнітивні та емоційні аспекти емпатії.

Опитувальник складається з 28 питань та розрахований на 5-10 хвилин. Питання відповідають 4 основним шкалам дослідження:

1. Шкала децентрація (Perspective taking) – оцінює здатність уявити себе на місці іншої людини та зрозуміти її точку зору.
2. Шкала фантазія (Fantasy) – ця шкала вимірює схильність до співпереживання не реальним людям, а наприклад персонажам фільму чи у книзі.
3. Шкала емпатична турбота (Empathic concern) – вимірює щире співчуття і бажання допомогти іншим.
4. Шкала емпатичний дистрес (Personal distress) – оцінює власні тривожні та дискомфортні переживання під час спостереження страждань інших.

Цей опитувальник використовується для оцінки емпатії в клінічній психології та дослідженнях та для вивчення міжособистісних стосунків, просоціальної поведінки та впливу стресу.

Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) була розроблена Альбертом Меграбяном та згодом модифікований Н. Епштейном. Меграбян вважав, що емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, переживати ті самі емоційні стани та ідентифікувати себе з ними. Ця методика дозволяє в загальному здійснити дослідження емпатичних тенденцій людини. До загальних емпатичних здібностей можна віднести параметри емпатії, рівень вираження здатності давати емоційний відгук на переживання іншої людини і ступінь відповідності чи невідповідності сили переживань об'єкта та суб'єкта емпатії. До об'єктів емпатії відносять ті чи інші ситуації або люди, яким випробуваний міг співпереживати у повсякденних ситуаціях.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих так і зворотних. Респондент повинен оцінити ступінь своєї згоди з кожним із цих суджень. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість чітко окреслити ступінь згоди чи не згоди з кожним судженням [20].

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значуща.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють афіліативну поведінку (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Вміння співпереживати іншим людям - цінна якість, однак при її гіпертрофії може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань.

Люди з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Вибір неефективних поведінкових стратегій може бути наслідком особистісних особливостей людини або свідомим незнанням діяльних

форм участі в житті інших людей. Для розвитку емпатичних здібностей потрібно удосконалювати комунікативні навички, особливо вміння слухати іншого, перефразувати, відобразити і віддзеркалювати емоції. Дуже корисні тренінги асертивності, «гімнастика почуттів».

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналізуючи отримані відповіді респондентів за ключем для обробки даних (Додаток А.) за методикою В. Бойко «Діагностика рівня емпатичних здібностей», яка налічувала 36 тверджень, можна зробити такі висновки.

Вибірка становила 15 респондентів – молодших школярів, віком 8-11 р.



Рис. 2.1. Стать респондентів

Загальний середній показник емпатійних здібностей за методикою В. Бойко становить 17,4 балів, що свідчить про середній рівень розвитку емпатії у більшості респондентів.

Таблиця 2.1.

Середні показники за шкалами

Шкала	Середній бал	Мін.	Макс.	Стандартне відхилення
Раціональний канал	3.00	2	5	1.00
Емоційний канал	2.20	0	4	1.40
Інтуїтивний канал	3.13	0	6	1.61
Установки, що сприяють емпатії	3.07	1	5	1.22
Проникнення в емоційний стан партнера	2.67	1	4	1.21
Ідентифікація	3.33	1	5	1.17

Середні результати респондентів за статтю відображено на рис. 2.2.

Дівчата демонструють вищий рівень емпатії (19,5), ніж хлопці (15,0). У них більш виражені емоційний та інтуїтивний канали та ідентифікація. Хлопці демонструють переважно раціональний підхід – вони частіше оцінюють ситуацію логічно, ніж емоційно.

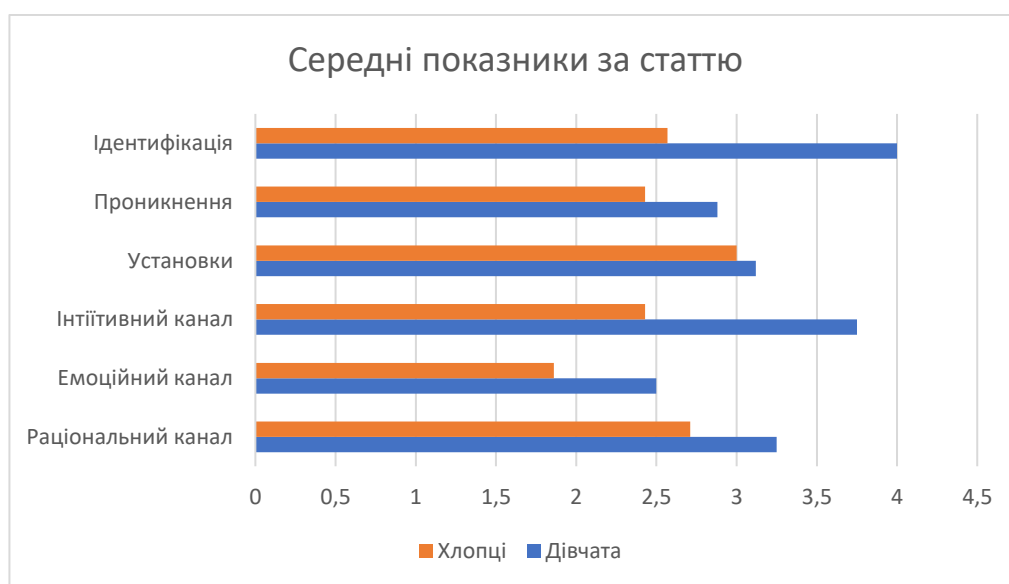


Рис. 2.2. Середні показники за статтю

Аналіз окремих компонентів емпатії показав такі тенденції:

1. Раціональний канал (3.00 б.) – середній рівень. Респонденти схильні логічно аналізувати емоційні стани інших людей, проте не завжди

заглиблюються у причини їхніх почуттів. Водночас середній рівень розвитку цього каналу вказує на те, що логічний аналіз не завжди супроводжується глибоким емоційним залученням. Емпатійне розуміння часто має раціонально-оцінювальний характер, без детального занурення у внутрішній світ іншого.

2. Емоційний канал (2.20 б.) – нижчий за середній. Це може вказувати на емоційну стриманість, утримання від відкритого прояву співпереживання або труднощі у вираженні емоцій. У дівчаток переважають бали 3-4, тобто вони легко співпереживають, емоційно реагують на переживання інших. У хлопчиків частіше зустрічаються нижчі оцінки (1-3), що вказує на стриманіший відгук.

3. Інтуїтивний канал (3.13 б.) – дещо вище середнього. Респонденти здатні інтуїтивно вловлювати настрій і внутрішній стан співрозмовників без прямих вербальних сигналів. У дівчаток виражений краще (часто 4-6 балів), що свідчить про здатність «вгадувати» емоційний стан інших. У хлопчиків – більше коливань і нижчі показники.

4. Установки, що сприяють емпатії (3.07 б.) – середній рівень. Більшість респондентів налаштовані позитивно до взаємодії з людьми, схильні проявляти розуміння та прийняття, але не завжди це роблять активно. Це може свідчити про розбіжність між внутрішніми установками та зовнішніми проявами емпатії, що є типовим для осіб з недостатньо сформованими соціально-емоційними навичками.

5. Проникнення (2.67 б.) – нижче середнього. Це свідчить про певну емоційну дистанцію у міжособистісних стосунках і бажання зберігати особисті межі. У дівчаток проявляється частіше (3-4 бали), хлопчики більш обережні у вираженні співпереживання.

6. Ідентифікація (3.33 б.) – середній рівень. Респонденти здатні співпереживати, розуміти почуття інших, але без надмірного занурення у чужі емоційні переживання. Дівчатка мають вищу здатність «ставити себе на місце іншого» (4-5 балів), хлопчики – переважно на середньому рівні (2-3 бали).

Діапазон мінімальних і максимальних значень, а також показники стандартного відхилення свідчать про індивідуальні відмінності у способах емпатійного реагування. Найбільша варіативність спостерігається за інтуїтивним каналом та емоційним каналом, що вказує на різний рівень чутливості та емоційної відкритості респондентів.

Менш варіативним є показники раціонального каналу та ідентифікації, що може свідчити про більш стабільні, соціально зумовлені способи розуміння іншого.

Отже, для групи характерний збалансований, помірний рівень емпатійних здібностей, з переважанням інтуїтивно-раціональних способів розуміння емоцій інших людей. Емоційна складова розвинена дещо слабше, що може бути пов'язано з віковими особливостями, міжособистісною стриманістю або потребою в емоційному самозахисті. Результати свідчать про потенціал розвитку емоційної чуйності та підвищення відкритості у спілкуванні через тренінгові вправи, спрямовані на розпізнавання і вираження емоцій, розвиток емпатичного слухання та рефлексії.

Виявлені гендерні відмінності підтверджують тенденцію до вищого рівня емоційної чутливості та інтуїтивного розуміння у дівчат порівняно з хлопчиками, які частіше використовують раціональні стратегії аналізу міжособистісних ситуацій.

На основі отриманих результатів доцільно:

1. Розвивати емоційний канал емпатії через вправи на усвідомлення та вираження почуттів;
2. Сприяти формуванню глибшого проникнення в емоційний стан іншого;
3. Використовувати групові форми роботи для розвитку навичок ідентифікації;
4. Враховувати гендерні особливості у психолого-педагогічній роботі.

При аналіз та інтерпретації результатів за опитувальником М. Девіса, який складається з 28 тверджень (Додаток Б.1) було виявлено наступні результати. У опитуванні взяли участь 10 дітей віком від 8 до 11 років, з них: 5 дівчат та 5 хлопців.



Рис. 2.3 Стать респондентів

Таблиця 2.3.

Відповіді респондентів за опитувальником

№	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P 10
1	4	3	5	4	2	3	4	5	3	4
2	5	4	4	3	5	4	3	4	5	4
3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3
4	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2
5	4	5	3	4	2	4	5	4	3	4
6	3	4	2	5	4	3	4	3	5	4
7	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2
8	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5
9	5	4	4	5	3	4	5	4	4	5
10	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
11	5	4	4	3	4	3	4	5	4	4
12	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
13	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3
14	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
15	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3
16	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5
17	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3
18	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
19	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4
20	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5
21	4	5	4	3	4	4	5	4	5	4

22	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5
23	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5
24	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3
25	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5
26	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5
27	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
28	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5

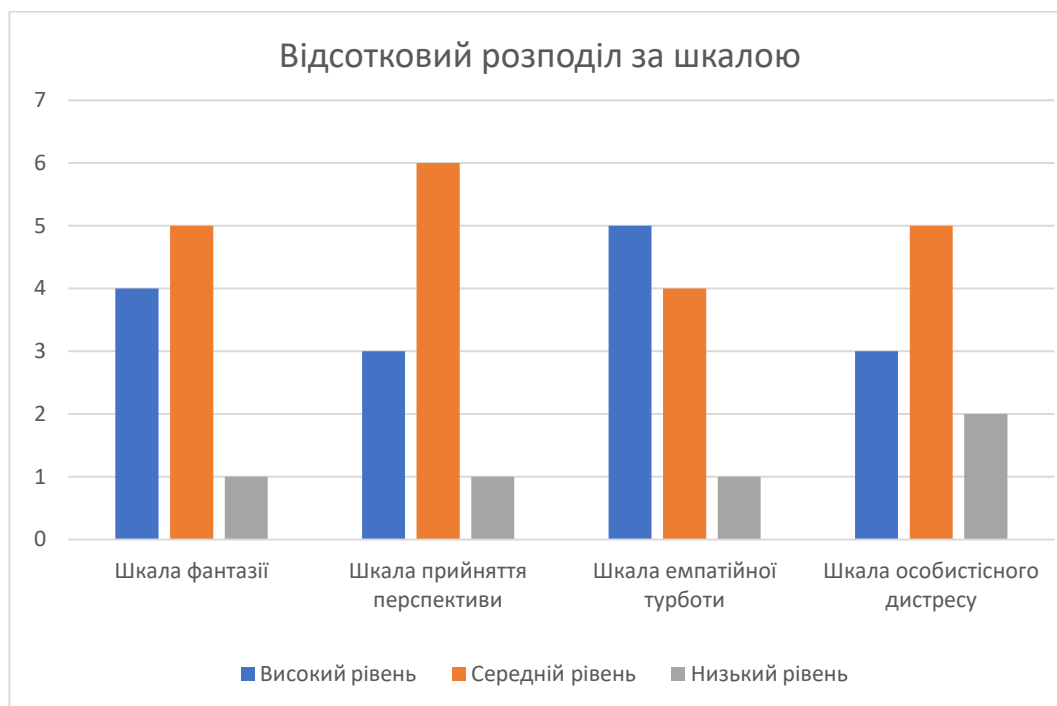


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл за шкалою

1. Шкала фантазії

Відсотковий розподіл рівнів:

Високий рівень – 4 дитини (40%)

Середній рівень – 5 дітей (50%)

Низький рівень – 1 дитина (10%)



Рис. 2.5 Шкала фантазії

Переважна більшість респондентів (90%) має середній або високий рівень розвитку фантазії. Це свідчить про добре розвинену здатність до уявної ідентифікації з персонажами художніх творів, що є характерним для молодшого шкільного віку.

2. Шкала прийняття перспективи

Відсотковий розподіл рівнів:

Високий рівень – 3 дитини (30%)

Середній рівень – 6 дітей (60%)

Низький рівень – 1 дитина (10%)



Рис. 2.6. Шкала прийняття перспективи

У більшості дітей (60%) виявлено середній рівень прийняття перспективи. Це означає, що діти вже здатні враховувати точку зору іншого, однак ця навичка ще не є стабільною. Високий рівень зафіксовано у 30 % респондентів, що свідчить про сформованість когнітивної емпатії у частини вибірки.

3. Шкала емпатійної турботи

Відсотковий розподіл рівнів:

Високий рівень – 5 дітей (50%)

Середній рівень – 4 дитини (40%)

Низький рівень – 1 дитина (10%)



Рис. 2.7. Шкала емпатійної турботи

Половина описаних дітей (50%) демонструє високий рівень емпатійної турботи, що свідчить про виражену здатність до співчуття та доброзичливого ставлення до інших. Загалом 90% респондентів мають середній або високий рівень за цією шкалою, що вказує на добре сформований емоційний компонент емпатії.

4. Шкала особистісного дистресу

Відсотковий розподіл рівнів:

Високий рівень – 3 дитини (30%)

Середній рівень – 5 дітей (50%)

Низький рівень – 2 дитина (20%)



Рис. 2.8. Шкала особистісного дистресу

Половина вибірки (50%) має середній рівень особистісного дистресу, що відповідає віковій нормі. Високий рівень дистресу у 30% дітей може свідчити про підвищену емоційну чутливість, тоді як низький рівень у 20% респондентів вказує на кращу здатність до емоційної саморегуляції.

Таким чином, кількісний аналіз результатів показав, що у більшості дітей 8-11 років:

1. Домінують середній та високий рівень емпатії;
2. Найбільш розвиненою є емпатійна турбота;
3. Найменш стабільною залишається когнітивна складова емпатії (прийняття перспективи).

Проведене дослідження емпатії у дітей віком 8-11 років за методикою Індексу міжособистісної реактивності Марка Девіса дозволило виявити низку важливих закономірностей у структурі емоційно-когнітивної сфери молодших школярів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що для більшості дітей характерний середній та високий рівень розвитку емпатії, що відповідає віковим нормам. Це означає, що діти здатні емоційно реагувати на переживання інших людей, співпереживати та виявляти турботу, проте ці прояви ще не завжди мають усвідомлений характер.

Емпатія у цьому віці формується під впливом соціального досвіду, сімейного виховання та міжособистісних взаємодій, що пояснює наявність індивідуальних відмінностей між респондентами.

Отримані результати демонструють, що емоційна складова емпатії (фантазія, емпатійна турбота) є більш розвиненою, ніж когнітивна (прийняття перспективи). Це підтверджується вищими відсотковими показниками середнього та високого рівня за шкалами «Фантазія» та «Емпатійна турбота».

Такий дисбаланс є закономірним для молодшого шкільного віку, оскільки здатність логічно аналізувати позицію іншого ще перебуває на стадії становлення. Діти часто діють, керуючись власними емоціями, а не раціональним аналізом ситуації.

Середній рівень особистісного дистресу, виявлений у більшості респондентів, свідчить про емоційну чутливість дітей до складних та напружених ситуацій. Водночас наявність як низьких, так і високих показників за цією шкалою вказує на різний рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції.

Підвищений рівень дистресу у частини дітей може зумовлювати труднощі у наданні допомоги іншим, оскільки сильні власні переживання заважають адекватній реакції на ситуацію.

На основі отриманих результатів можна визначити низку напрямків, спрямованих на розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку:

1. Розвиток когнітивної емпатії через обговорення соціальних ситуацій, аналіз поведінки персонажів казок, оповідань та фільмів;
2. Формування навичок прийняття перспективи за допомогою рольових ігор, групови вправ, обговорення конфліктних ситуацій;

3. Зниження рівня особистісного дистресу шляхом навчання дітей емоційній саморегуляції, розвитку навичок усвідомлення та вербалізації власних почуттів;

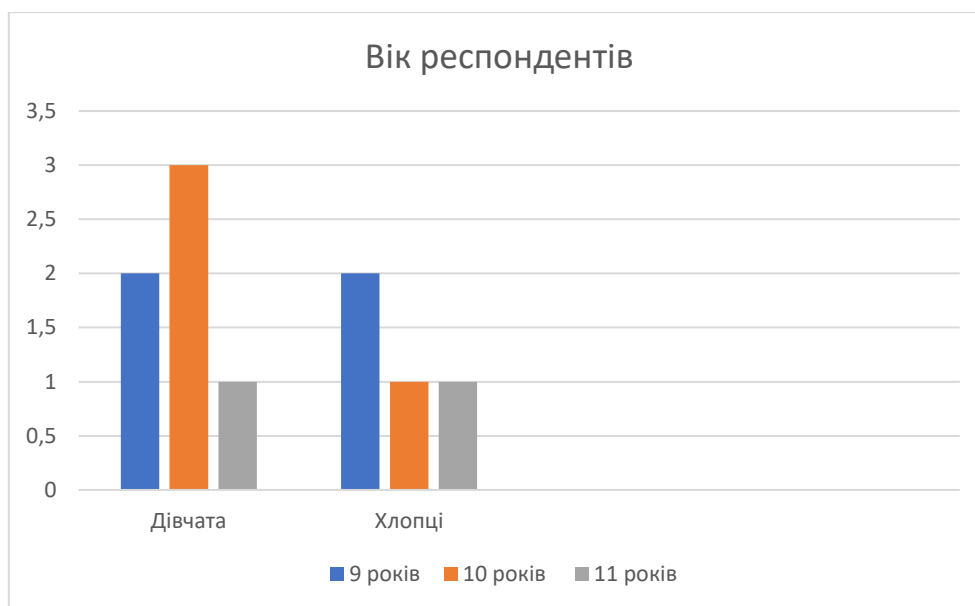
4. Підтримка емпатійних турботи через заохочення проявів доброзичливості, взаємодопомоги та співпраці у групі.

Таким чином, дослідження показало, що емпатія у дітей 8-11 років перебуває на етапі активного розвитку, характеризується переважанням емоційних компонентів над когнітивними та потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

У дослідженні за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбян та Н. Епштейна взяли участь 10 респондентів віком 9-11 років, з яких було 6 дівчат та 4 хлопці. Діагностика проводилась у груповій формі з дотриманням принципів добровільності, доступності інструкцій та емоційного комфорту дітей. Під час проведення методики спостерігалась зацікавленість учасників, більшість з них відповідали усвідомлено, без значних труднощів у розумінні тверджень.

Обробка результатів здійснювалась відповідно до ключа методики (Додаток В). Кожна відповідь оцінювалась від 1 до 4 балів з урахуванням прямого та зворотного кодування тверджень. Загальний показник емоційного відгуку визначався шляхом підсумовування балів за всіма 25 твердженнями з подальшим співвіднесенням отриманих результатів з інтерпретаційною шкалою.



Рис. 2.9. Стать респондентів**Рис. 2.10. Вік респондентів**

Аналіз відповідей за твердженнями:

1. Реакція на самотність, страждання та безпорадність інших

Твердження: 1, 5, 11, 14, 20, 22.

Дівчата:

«Згоден/завжди» - 4

«Скоріше згоден» - 2

Хлопці:

«Згоден/завжди» - 2

«Скоріше згоден» - 2

Більшість респондентів, особливо дівчата, виявляють високу чутливість до емоційного стану інших, що свідчить про добре розвинену емоційну емпатію. Реакція на страждання тварин і безпорадних людей є особливо сильною, що характерно для цього вікового періоду.

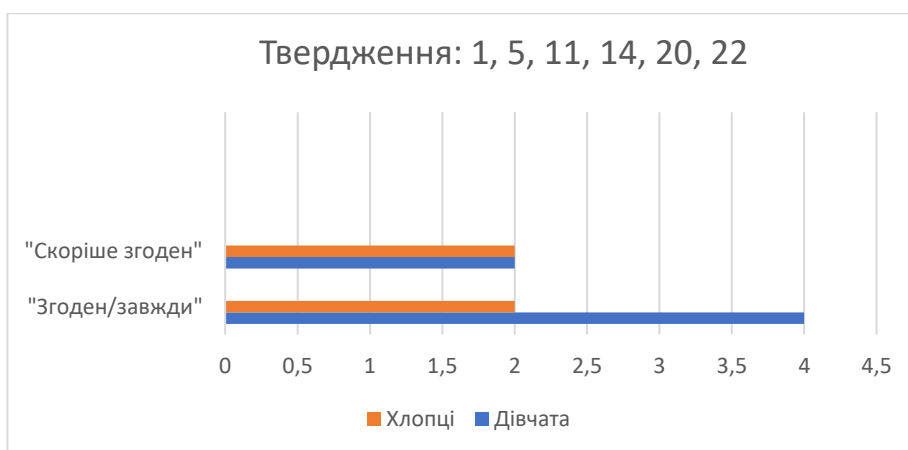


Рис. 2.11. Твердження: 1, 5, 11, 14, 20, 22

2. Емоційна заразливість та вплив оточення

Твердження 3, 8, 18.

Дівчата:

«Згоден» - 3

«Скоріше згоден» - 3

Хлопці:

«Скоріше згоден» - 3

«Скоріше не згоден» - 1

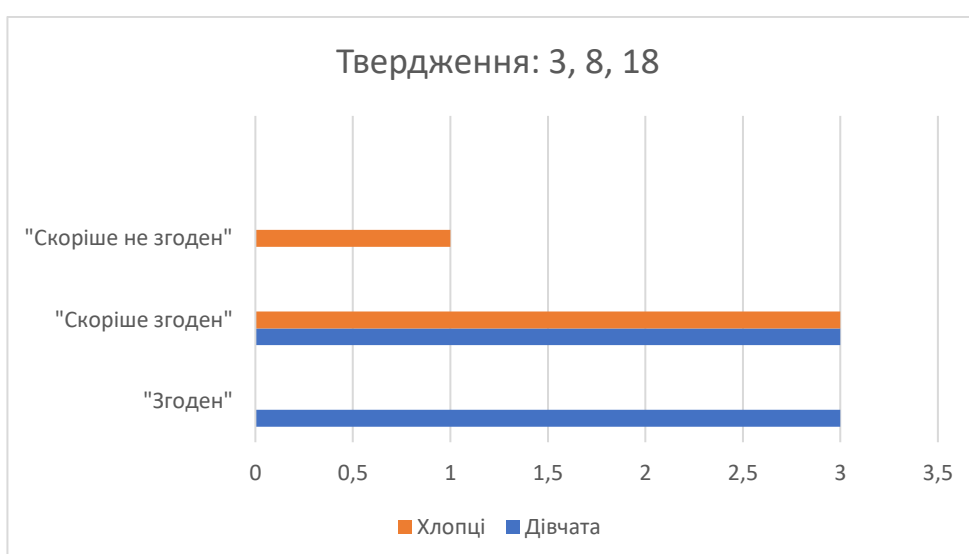


Рис. 2.11. Твердження: 3, 8, 18

Дівчата більш схильні до емоційної заразливості – їхній настрій значною мірою залежить від емоційного фону оточення. Хлопці частіше демонструють емоційну стриманість, що може свідчити про ранні прояви саморегуляції або соціально зумовлене стримування емоцій.

3. Ставлення до емоційних проявів інших людей

Твердження 2, 4, 16, 21, 25.

Дівчата:

«Скоріше не згоден/не згоден» - 5

«Скоріше не згоден» - 1

Хлопці:

«Скоріше не згоден» - 2

«Скоріше згоден» - 2

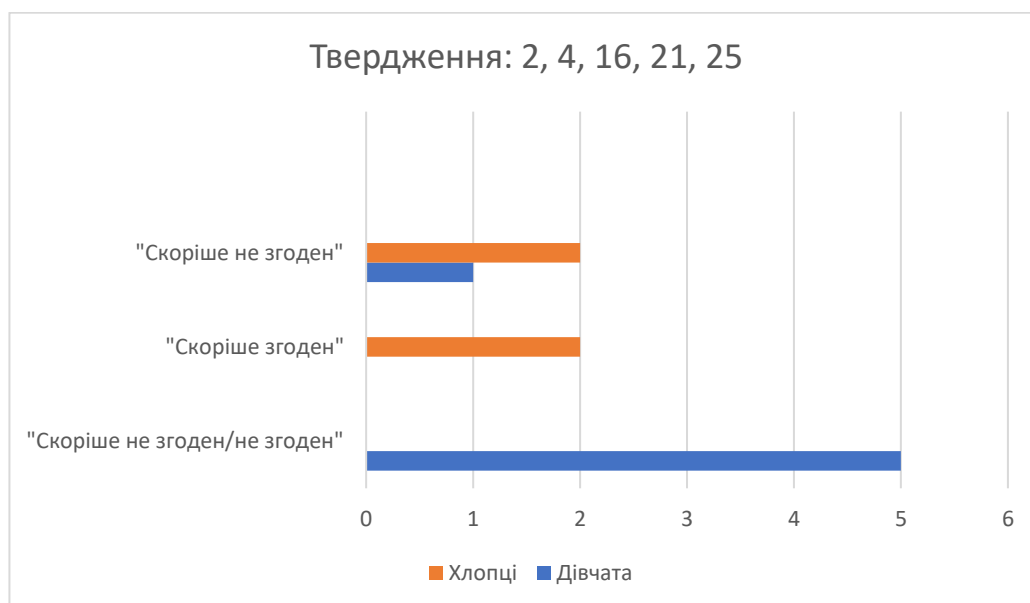


Рис. 2.12. Твердження: 2, 4, 16, 21, 25

Дівчата загалом позитивно ставляться до відкритого прояву емоцій і не вважають його недоречним. Частина хлопців демонструє стриманіше ставлення до емоційних реакцій, що може бути пов'язано з гендерними стереотипами щодо прояву почуттів.

4. Емоційне реагування на мистецтво

Твердження: 6, 12, 13, 23.

Дівчата:

«Згоден» - 4

«Скоріше згоден» - 2

Хлопці:

«Скоріше згоден» - 3

«Скоріше не згоден» - 1



Рис. 2.13. Твердження: 6, 12, 13, 23

Результати свідчать, що більшість дітей емоційно залучаються до художнього контенту. Дівчата частіше глибоко переживають події, описані у книгах або фільмах, що говорить про розвинену уяву та емоційну чутливість.

5. Соціальна спрямованість та комунікативна орієнтація

Твердження: 7, 9, 10, 17, 24.

Дівчата:

«Згоден/скоріше згоден» - 5

«Скоріше не згоден» - 1

Хлопці:

«Скоріше згоден» - 2

«Скоріше не згоден/не згоден» - 2

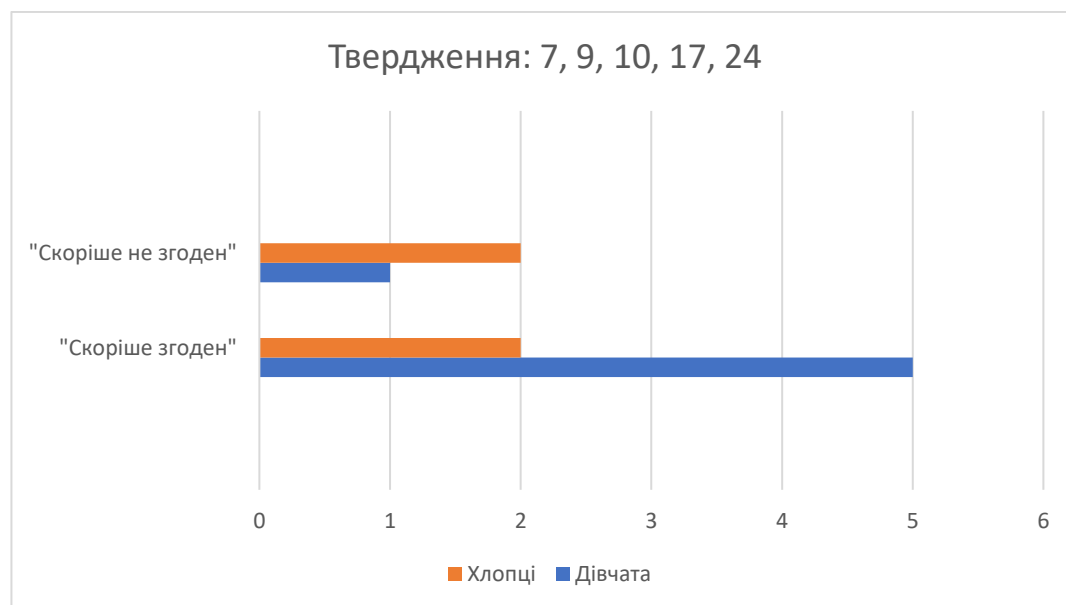


Рис. 2.14. Твердження: 7, 9, 10, 17, 24

Дівчата демонструють вищу орієнтацію на міжособистісну взаємодію та значущість соціальних контактів. Хлопці частіше підкреслюють незалежність власної думки та менш виражену потребу у соціальному схваленні.

Аналіз результатів засвідчив, що респонденти загалом здатні розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати їм та емоційно реагувати на ситуації, пов'язані зі стражданням, самотністю чи безпорадністю. Найбільш вираженим емоційний відгук був у ситуаціях, що стосувалися близького соціального оточення (друзі, однолітки), а також у реакціях на страждання тварин і людей похилого віку, що свідчить про розвиток морально-етичних почуттів і гуманістичної спрямованості особистості.

Отримані дані показали, що значна частина дітей виявляє емоційну заразливість – настрій і переживання оточуючих впливають на їхній власний емоційний стан. Особливо це простежується у дівчат, що може бути пов'язано

з більшою чутливістю до міжособистісних взаємин, а також із соціально заохочуваною моделлю відкритого прояву почуттів. У хлопців емоційна заразливість проявляється помірніше, що може свідчити як про формування навичок емоційної саморегуляції, так і про вплив соціальних очікувань щодо стриманості емоційних проявів.

Важливим результатом дослідження є те, що більшість респондентів позитивно ставляться до емоційних переживань, викликаних мистецтвом. Діти здатні глибоко переживати художні образи, співвідносити їх із власним досвідом та емоційно включатися в сюжет. Це свідчить про достатній рівень розвитку уяви, емоційної рефлексії та здатності до співпереживання навіть у символічних ситуаціях.

Разом із тим у частини дітей, переважно хлопців, було зафіксовано тенденцію до емоційної дистанційованості у деяких ситуаціях, що проявляється у стриманішому ставленні до відкритих емоцій інших людей або у прагненні зберігати емоційну нейтральність. Такі особливості не мають патологічного характеру й можуть розглядатися як індивідуальні відмінності емоційного реагування або як етап формування контролю над власними почуттями.

У вибірці домінує нормальний та підвищений рівень емпатії, який забезпечує успішну міжособистісну взаємодію, формування дружніх стосунків та здатність до моральної оцінки вчинків інших людей. Виявлені гендерні відмінності відповідають віковим закономірностям розвитку емоційної сфери та не мають різко вираженого характеру.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційного відгуку та емпатії, а цілеспрямована психолого-педагогічна робота може сприяти подальшому формуванню емоційної чутливості, навичок співпереживання та емоційної саморегуляції у дітей.

Отже, емпіричне дослідження психологічних аспектів розвитку емпатії у молодших школярів здійснювалось із застосуванням трьох діагностичних

методик: «Діагностика рівня емпатичних здібностей» В. Бойко, Індексу міжособистісної реактивності М. Девіса та «Шкали емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. До вибірки увійшли учні молодшого шкільного віку (8-11 років).

Результати, отримані за допомогою всіх трьох методів, показали, що більшість учасників продемонстрували середній або високий рівень розвитку емпатії, що відповідає віку. Діти можуть цікавитися та співчувати переживанням інших і реагувати на них з емпатією, але ці прояви не завжди є усвідомленими та послідовними.

Загальна тенденція, що спостерігається в дослідженнях, полягає в тому, що емоційний компонент емпатії домінує над інтелектуальним. Безпосередня емпатія, здатність емоційно впливати на ситуацію іншої людини, розвивається повільніше, ніж здатність легко аналізувати ситуацію іншої людини та займати її точку зору. Оскільки інтелектуальний бік емпатії розвивається швидко, цей дисбаланс є природним для дітей шкільного віку.

Постійною закономірністю, підтвердженою всіма методами, є гендерні відмінності в емпатичних реакціях. Дівчата мають емоції та почуття. Вони розвивають розуміння інших, щоб соціально адаптуватися. Ці відмінності не є патологічними, але відповідають нормальній схемі психологічного розвитку в цьому віці.

Таким чином, дослідження показали, що період початкової школи є чутливим часом для розвитку емпатії та вимагає цілеспрямованих психологічних та педагогічних втручань, спрямованих насамперед на розвиток когнітивних компонентів емпатії, покращення навичок емоційного самоуправління та сприяння усвідомленій емпатії.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Профілактика розвитку емпатії молодших школярів

Метою профілактики розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку є створення необхідних умов для формування здатності дитини аналізувати та інтерпретувати емоційні прояви інших людей, проживати співпереживання до інших та формувати адекватну реакцію на почуття оточуючих. У молодшому шкільному віці активно реалізується розвиток емоційної сфери та соціальних навичок, тому на цьому етапі критично важливо сформувати у дитини чутливість та чуйність до переживань інших, навички розпізнавання та ідентифікації емоцій та надати необхідні знання з проявлення підтримки. Профілактична робота за цією темою повинна бути спрямована на активний розвиток міжособистісних взаємин у позитивному напрямку, формування доброзичливості, толерантності та взаєморозуміння у дитячому колективі.

Профілактика розвитку емпатії передбачає попередження проявів емоційної індіферентності, девіантної та жорстокої поведінки та труднощів у спілкуванні з однолітками. Під час реалізації психокорекційних заходів у дітей в процесі формуються навички ефективної та налаштованої на позитивний лад комунікації, здатність до ефективної співпраці та у разі конфліктних ситуацій доходити до вирішення конструктивно. У разі систематичного виконання різних форм роботи, наприклад, таких як ігрових методів, бесід, тренінгових вправ та творчих завдань, розвиватиметься емоційна чутливість школярів та створюються насамперед сприятливі умови для гармонійного та ефективного розвитку особистості.

Для ефективної психокорекційної програми спрямованої на розвиток емпатії дітей молодшого шкільного віку насамперед важливо визначити

основні напрямки роботи, які перш за все будуть сприяти формуванню у дітей здатність розуміти емоційний стан інших та проявляти у взаємодії з оточуючими співпереживання. Профілактична діяльність у складі психокорекційної програми є спрямованою на розвиток емоційної чутливості, формування адекватних міжособистісних стосунків, а також створення сприятливого психологічного середовища для гармонійного розвитку особистості школяра. У зв'язку з цим можна виділити такі основні завдання психокорекційних заходів:

1. Сформувати у дітей здатність розпізнавати та розуміти власні емоції та оточуючих.
2. Розвинути навичку співпереживання, проявляти чуйність і підтримку у міжособистісній взаємодії з однолітками та дорослими.
3. Сприяти розвитку навичок ефективної комунікації та конструктивної взаємодії у колективі одноліток.
4. Сформувати у школярів толерантне ставлення до інших, повагу до їхніх почуттів, думок та переживань.
5. Розвинути здатність ставити себе на місце іншої людини та розуміти її переживання.
6. Попередити прояви агресивної поведінки, байдужості та труднощів у спілкуванні з однолітками.
7. Створити сприятливі умови для розвитку позитивних взаємин у дитячому середовищі.

У процесі організації психокорекційної профілактичної роботи щодо розвитку емпатії у молодших школярів важливо підтримуватися конкретних принципів, які за своєю суттю відповідають віковим та психологічним нормам та особливостям. У разі дотримання цих принципів буде створено сприятливе середовище для емоційного розвитку, сформовано довірливі міжособистісні взаємодії з однолітками та поступовий розвиток емпатійних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Людиноцентричний принцип означає повагу до кожної дитини, визнання її індивідуальності, почуттів та досвіду. У рамках цього досвіду важливо створити гостинну, заохочувальну та ввічливу атмосферу, в якій діти почуваються в безпеці та можуть без докорів виражати свої емоції. Даний принцип сприяє розвитку довіри, щирості та емпатії до інших.

Принцип відповідності віку вимагає, щоб профілактичні заходи повністю враховували психологічні особливості та рівень розвитку учнів початкової школи. У цьому віці діти найефективніше навчаються за допомогою ігор, наочних посібників, історій та творчих завдань. Таким чином, при розвитку емпатії у молодших школярів доцільно використовувати такі методи навчання, як прості та цікаві рольові ігри, обговорення повсякденних ситуацій, казкову терапію та творчі заняття.

Принципи системності та послідовності вимагають, щоб профілактичні заходи були методично та логічно пов'язані між собою. Розвиток емпатії – це довготривалий процес, який вимагає поступового формування відповідних навичок та установок. Тому надзвичайно важливо застосовувати системний, а не фрагментарний підхід, за якого завдання та вправи поступово стають все більш складними.

Принцип активної участі передбачає залучення дітей до позитивних інтерактивних заходів, обговорення різних ситуацій та участь у груповій роботі. Активна участь допомагає дітям розвинути глибше розуміння емоцій інших, поліпшити здатність до співпраці та посилити здатність реагувати з емпатією.

Принцип співпраці з дорослими базується на взаємодії вихователів, практикуючих психологів та батьків у процесі розвитку емпатії у дітей. Важливо, щоб дорослі виявляли емпатію, підтримували дітей в емоційно складних ситуаціях та сприяли розвитку дружнього ставлення до інших. Спільні зусилля вихователів та батьків значно підвищують ефективність профілактичних заходів [26].

Принципи створення позитивного середовища для емоційного благополуччя дітей вимагають, щоб серед дітей панувала атмосфера підтримки, поваги та доброти. У такому середовищі діти можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, вчитися розуміти почуття інших і мати можливість виявляти емпатію до інших. Позитивне психологічне середовище сприяє розвитку соціальних навичок та формуванню позитивних міжособистісних стосунків [38].

Одним з головних факторів розвитку емпатії у дітей є вплив дорослих, зокрема батьків, вчителів та практикуючих психологів. Дорослі мають найбільший вплив на процес соціалізації дитини, який формує її моральні цінності. Дорослі формують моделі поведінки, пов'язані з емоційними реакціями та способами взаємодії з іншими. У перші роки навчання в школі діти активно вивчають соціальні та поведінкові норми, наслідуючи приклад дорослих. Тому здатність дорослих до емпатії, співчуття та підтримки служить важливим зразком для співчутливої поведінки дітей. Дослідження показали, що прояв доброти, співчуття та підтримки до дітей слугує важливим зразком для їхніх співчутливих вчинків [19].

Батьки відграють важливу роль у розвитку емпатії, оскільки сім'я є першим соціальним середовищем дитини. Через щоденні взаємодії батьки допомагають дітям розуміти власні почуття, співпереживати досвідом інших і розвивати емоційний інтелект. Позитивна емоційна атмосфера в сім'ї, взаємна підтримка, увага до переживань дитини та розмови про різні аспекти життя сприяють емоційному розвитку дитини. Дослідження показують, що батьківська турбота та стиль виховання мають прямий вплив на емоційний розвиток дитини, оскільки діти вчать поведінки, спостерігаючи за батьками та імітуючи їх [1].

Вчителі відіграють важливу роль у вихованні емпатії, оскільки соціальний розвиток дітей значною мірою відбувається в школі. Вони не тільки передають знання, а й виховують добрий характер і соціальні навички. За допомогою ігор, групових занять, класних дискусій на різні теми та

спільних проєктів вчителі дають дітям можливість зрозуміти почуття інших, запропонувати допомогу та проявити емпатію. Планування важливих навчальних заходів та формування позитивного середовища в класі допомагає учням розвивати емпатію та соціальні навички [31].

Не менш важливою є роль практичного психолога, який надає психологічну та освітню підтримку розвитку особистості дитини. Психолог може організувати спеціалізовані заняття, вправи, ігри та програми відновлення, щоб розвинути емоційну чутливість, виявити емоційні здібності та співпереживати іншим. Крім того, психологи дають поради батькам і вчителям, допомагають їм краще зрозуміти емоційні потреби дітей і створюють середовище, яке сприяє їх розвитку. Складна взаємодія психологів, педагогів та батьків забезпечує більш ефективний розвиток дітей і сприяє успішній соціальній адаптації [21].

Таким чином, розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від узгодженої взаємодії дорослих, які оточують дитину. Саме через приклад дорослих, підтримку, спільну діяльність та організацію спеціальних психолого-педагогічних заходів формується здатність дитини розуміти емоційні стани інших людей та проявляти співчуття у міжособистісних взаєминах.

Ефективним методом профілактики для розвитку емпатії у учнів початкової школи є організація групових занять. Такий підхід сприяє безпосередньому спілкуванню між дітьми, допомагаючи розвивати комунікативні навички, емпатію та повагу до інших. У процесі цієї співпраці діти пізнають своїх однокласників, спостерігають за їхньою поведінкою та емоційними проявами і вчаться адекватно реагувати в різних життєвих ситуаціях. Вчені виявили, що стосунки з однолітками відіграють важливу роль у соціальному та емоційному розвитку дітей. Це пов'язано з тим, що ці стосунки допомагають розвивати здатність розуміти емоції інших і висловлювати співчуття до оточуючих людей [46].

Групові заняття допомагають створити безпечне психологічне середовище, яке дозволяє дітям вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання. Таке середовище сприяє розвитку довіри, взаємоповаги та взаємопідтримки, що є надзвичайно важливим для формування емпатії. Під час групових занять діти вчаться слухати інших, поважати різні думки, враховувати досвід інших та пропонувати підтримку в складних ситуаціях. Це сприяє розвитку навичок конструктивного спілкування, формуванню позитивних відносин у групі та запобіганню конфліктів [52].

Важливо залучати дітей до різноманітних спільних заходів, щоб розвивати їхню здатність сприймати точки зору інших членів групи. Працюючи разом, діти вчаться співпрацювати, домовлятися, ділитися відповідальністю та знаходити узгоджені рішення різних проблем. Такі взаємодії допомагають розвивати їхні соціальні навички, відданість групі та здатність до співпраці. Вчені стверджують, що спільні заходи та обговорення з однолітками допомагають дітям розвивати основи позитивної соціальної поведінки, які включають співчуття, бажання допомагати та готовність допомагати іншим [51].

Важливим аспектом групових зустрічей є використання різних інтерактивних заходів, організованих відповідно до особливостей розвитку учнів початкової школи. Ці методи включають рольові ігри, вправи на основі історій, аналіз повсякденних ситуацій, групові дискусії та творчі заняття. Сюди входять рольові ігри, вправи на основі історій, аналіз повсякденних ситуацій, групові дискусії, творчі заняття, а також елементи наративної терапії, арт-терапії та вправи для виявлення та вираження емоцій. Ці методи допомагають розвивати емпатію та допомагають дітям розуміти свої власні почуття та почуття інших. Дослідження показують, що методи навчання, які передбачають участь учнів у групових заняттях, позитивно впливають на розвиток емпатії, емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей початкової школи [64].

Групові заняття допомагають дітям розвивати емоційні навички. Завдяки співпраці діти поступово вчаться керувати своїми емоціями, позитивно реагувати на поведінку інших і творчо вирішувати конфлікти. Розвиток цих здібностей є необхідним для здорового емоційного та соціального зростання дітей. Дослідження в галузі соціального та емоційного навчання показують, що добре структуровані групові заняття, спрямовані на розвиток емоційної свідомості та емпатії, сприяють поліпшенню соціальних навичок та поведінки дітей у класі [50].

Важливо пам'ятати, що ефективність групових занять значною мірою залежить від ролі дорослих в організації та координації діяльності дітей. Вчителі та психологи повинні створити середовище, засноване на довірі, підтримувати відкрите спілкування та заохочувати дітей висловлювати свої думки та почуття. Це створює сприятливе психологічне середовище, в якому діти можуть розвивати свою здатність співчувати іншим і розуміти їхні почуття. Дослідження в галузі педагогічної психології підтверджують, що впровадження програм розвитку емпатії в школах покращує поведінку учнів, зміцнює взаєморозуміння та сприяє створенню позитивної соціальної атмосфери в класі [55].

Таким чином, групові заняття є ефективним інструментом профілактичної роботи з розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку. Вони створюють умови для активно взаємодії дітей, сприяють формуванню емоційної чутливості, розвитку соціальних навичок та становленню позитивних міжособистісних взаємин у дитячому колективі. Систематичне використання групових форм роботи дозволяє не лише розвивати емпатію, а й формувати у дітей здатність до співпраці, взаємопідтримки та конструктивного вирішення конфліктів.

Описуючи групові заняття, слід зазначити, що вони є ефективним методом розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку. Гра відіграє велику роль у житті дітей цього покоління, оскільки через гру вони пізнають навколишній світ, спілкуються з іншими людьми та навчаються соціальним

навичкам. Гра також дозволяє дітям переживати різні емоції, співпереживати іншим та розуміти їхні почуття. Тому використання ігор є ефективним інструментом для розвитку антисоціальної поведінки у дітей.

Гра гарно сприяє розвитку емпатії, тобто здатності розпізнавати та виражати власні почуття й розуміти емоційні переживання інших. Вона відіграє вирішальну роль у захисті прав дітей, зокрема у висвітленні позитивного впливу емпатії. Формат гри з роботами створює середовище для відпочинку, в якому діти беруть активну участь, що значно підвищує ефективність розвитку емпатії. Поглиблений аналіз прав дітей безпосередньо впливає на розвиток навичок емпатії у дітей раннього віку.

Першою є вправа «Що трапилось з героєм?»

Принцип виконання: Переглядаємо разом з дітьми світлина людей, які переживають певні емоції, і далі створюємо коло обговорень про те, що могло викликати ті чи інші емоції у героя. При цьому ставлячи такі запитання: «Як ви думаєте, що відчуває на даний момент людина, яка зображена на картинці?», «Про що нам говорить обличчя та поза персонажа (його руки, плечі, вираз обличчя тощо)?». Наступним кроком можна запропонувати дітям скласти історію про те, що саме спричинило їх переживати ці емоції [5].

Вправа «Як вчинити?»

Потрібно заздалегідь підготувати декілька зображень із сюжетом конфліктних ситуацій. Наприклад:

Дитина сидить і нічого не робить поки всі інші однокласники працюють і виконують завдання;

Дитина стоїть осторонь із похмурим обличчям коли діти разом граються;

Хтось плаче, а поряд однолітки насміхаються.

Принцип цієї вправи полягає у тому, що розкладаються картки зображенням донизу. Дітям пропонується взяти будь-яку картку, описати ситуацію яка відбувається і запропонувати шляхи її вирішення. Така вправа має на меті навчити школярів бути більш спостережливими, уважними та проявляти турботу до інших.

Вправа «Знайди причину»

Принцип виконання полягає у тому, що потрібно з учнями подивитись фільм чи мультфільм, у якому персонажі так чи інакше конфліктують один з одним або кривдять. Далі в режимі обговорення, завдання дітей поміркувати та визначити чому все відбувається саме так.

Вправа-гра «Уяви себе на місці...». Для гри вам знадобиться скретч-карта та інші реквізити. Наприклад: Веселка, Промінь, Агача, Пілотт, Рівер тощо.

Ці картки роздаються випадковим чином. Основне правило полягає в тому, що ніхто в команді не може вгадати, яку картку йому роздали.

Початок конкурсу: Завдання кожного учасника — анонімно розповісти емоційну історію, детально описавши подію. Решта групи повинна знати, про що ця історія.

Загальний формат оповідання може бути таким: «Мені сумно, коли...», «Я на особливому заході і...». Переможець гри – це той, хто зможе найточніше та опосередковано описати свого персонажа.

Я люблю займатися театром зі старшокласниками. Це розвиває творче мислення, дозволяє учням «вивчити» ролі інших та вчить їх аналізувати різні емоційні ситуації.

Гра «Відгадай емоцію». Спочатку, працюючи в групах, нам потрібно підготувати невеликий аркуш паперу та почати записувати назви ідей, якщо критерії вказані на підлозі.

Хід роботи: Вам потрібно вийти з кабінету, щоб стати лідером. Поки ви там, вчитель просить учнів уважно перечитати папір або намалювати знаки та обличчя здалеку.

Коли лідер повертається до кабінету, всі займають свої місця та по черзі дивляться на настрій, який обрав кожен член команди. Якщо лідер цього не бачить, я перетворю радість цієї рослини на тарілку. Людина, яка не знає пантоміми, стає лідером.

Вправа «Я та емоції»

Вправа розрахована на дітей віком від 9 до 12 років. Тривалість – 45 хвилин. В результаті дитина отримує вміння аналізувати емоції свої та чужі в контексті [4].

Алгоритм проведення:

1. Прикріпіть аркуші формату А2/А3 скотчем до стін кімнати. Команди повинні мати можливість працювати окремо, щоб забезпечити безперервність. Напишіть одну основну емоцію (щастя, вдячність, смуток, гнів, страх, огиду) на кожному аркуші паперу.
2. Розділіть хлопчиків і дівчаток на шість груп. Кожній групі дають один або два шматки і просять створити пару плакатів.
3. Коли ви даєте групі інструкцію «будувати», попросіть їх розповісти про ситуації, в яких вони відчували відповідні почуття, і записати їх на плакаті.
4. Через 4-5 хвилин попросіть групи виконати кілька завдань, переглянути ті, які вони спочатку записали як група, та додати завдання, взяті з власного досвіду.
5. Повторюйте процес, доки група не повернеться до своїх робіт. Дайте учням 4-5 хвилин на обговорення кожної ідеї.
6. Дайте кожній групі час розіграти сценарії, описані в їхній роботі. Попросіть учнів обговорити та провести мозковий штурм прикладів у групі.

Гра «З'єднувальна нитка»

Діти сидять у колі та обмінюються клубками пряжі з тими, хто їм дає. Пряжа наповнена коментарями про те, що вони бачать, що їм подобається в собі та що вони роблять для інших.

Гра «Іграшка»

Це слід робити в парах. Одна дитина хоче погратися з дуже привабливою та чарівною іграшкою. Інша дитина хоче погратися з цією іграшкою. Завдання дитини – переконати власника іграшки дозволити їй погратися з цією іграшкою.

Вправа «Що зробиш, якщо побачиш...»

Дітям показують малюнки, що зображують проблемні ситуації. На основі побаченого діти обговорюють можливі дії.

Вправа «Телефон». Учасників просять за допомогою міміки та жестів удати, що вони розмовляють з кимось. Інші учасники повинні вгадати зміст розмови та хто ця людина.

Вправа «Мавпа і дзеркало»

Учасники працюють у парах, один з них грає роль мавпи, а інший – дзеркала. Мавпи виражають багато емоцій та почуттів за допомогою міміки та жестів. Потім дзеркало імітує слова. Далі учасники міняються ролями.

Вправа «Тінь»

Під музичний акомпанемент двоє дітей йдуть стежкою: одна попереду, інша на кілька кроків позаду. Друга дитина подібна до тіні першої та повинна точно імітувати кожен рух першої дитини. Дитина поступово вчиться відчувати присутність другої дитини.

Вправа «Запам'ятай своє місце»

Діти стають у коло по одному. Кожен повинен знати своє місце. Усі біжать під музику та повертаються на своє місце, коли музика зупиняється. Діти вчаться не штовхати одне одного та поважати одне одного.

Ігрова вправа «Зачарована красуня»

Цю вправу виконує весь клас. Одну з учасниць обирають на роль чарівної красуні (вона заплющує очі та мовчить, поки не почує приємні слова, які розбуджують її та дякують їй «рятівниці»). Інші учасники гри по черзі підходять до «чарівної красуні» та намагаються підібрати приємні та ніжні слова, якими вони можуть її розбудити. «Рятівниця» бере на себе роль красуні, і гра продовжується [22].

Дослідження показують, що емпатія починає розвиватися в ранньому віці. Новонароджені діти виявляють смutek, коли чують плач інших немовлят; це їхня перша емпатична реакція. З віком діти можуть ефективніше виражати емпатію за допомогою міміки, обіймів та словесного підбадьорення, коли

бачать, що інші страждають. Це проявляється в корисній поведінці, такій як пропонування комфорту та порад, обмін речами або відволікання уваги інших.

Навчання дітей емпатії приносить багато переваг, таких як:

1. Емпатія допомагає дітям почуватися впевнено у стосунках з іншими дітьми та дорослими.
2. Емпатія сприяє прийняттю та толерантності до інших.
3. Діти краще адаптуються до навчання, коли розуміють себе та інших.
4. Емпатія корисна для психічного здоров'я.
5. Емпатія підвищує відчуття щастя.
6. Емпатія зміцнює соціальні зв'язки та зменшує ймовірність злочинності.

Навчання емпатії не обов'язково має бути нудним для батьків та дитини. Існує багато занять, які можна спробувати разом, щоб ефективно навчити дитину, що таке емпатія, і дозволити їй застосовувати її в різних ситуаціях [53].

Робочі аркуші – чудовий спосіб залучити дітей та дізнатися більше про емоції. Можна використовувати робочі аркуші з емоціями (Додаток Г), щоб допомогти дітям розпізнавати емоції та реагувати на них [56].

Ще один чудовий спосіб допомогти дитині зрозуміти свої почуття – це навчити її відстежувати свої почуття. Використовуючи трекер настрою (Додаток Г) або таблицю почуттів [63], попросіть дитину записувати свої почуття щодня протягом тижня. Потім перегляньте таблицю та поясніть свої почуття та чому вони там є. Це дозволить вашій дитині глибше мислити та розуміти свої почуття. Цей тип робочого аркуша чудово підходить для дітей віком від 7 років.

Створіть коло емоцій (Додаток Д) та повісьте його вдома або в класі. Це допомагає дітям розпізнавати емоції, досліджувати емоції в повсякденних ситуаціях, говорити про свої почуття та висловлювати їх. «Коло емоцій» підходить для дітей віком від 4 років [57].

Отже, аналіз профілактики розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку дозволяє зробити висновок, що саме цей віковий період є особливо чутливим до формування базових емоційно-соціальних якостей особистості. У цей час дитина активно вчиться розуміти як власні переживання, так і емоційні стани інших людей, що безпосередньо впливає на її здатність будувати взаємини з оточенням. Відповідно, розвиток емпатії не відбувається стихійно, а потребує цілеспрямованої та продуманої підтримки з боку дорослих.

Профілактична робота в цьому напрямі має бути спрямована не лише на розвиток уміння розпізнавати емоції, а й на формування більш глибоких навичок – здатності до співпереживання, прийняття іншого та емоційно адекватного реагування у різних соціальних ситуаціях. Водночас важливо враховувати, що труднощі у розвитку емпатії можуть проявлятися у вигляді агресивності, замкненості або байдужості до інших, що підкреслює необхідність своєчасної профілактики таких проявів.

Ефективність цієї роботи значною мірою визначається дотриманням базових психолого-педагогічних принципів. Зокрема, гуманістична орієнтація забезпечує прийняття дитини такою, якою вона є, з урахуванням її індивідуальних особливостей. Врахування вікових характеристик дозволяє добирати адекватні методи впливу, а систематичність і послідовність – закріплювати сформовані навички у поведінці. Не менш важливим є створення середовища, у якому дитина може відкрито проявляти свої почуття без страху оцінювання.

Слід підкреслити роль дорослих у цьому процесі. Саме батьки, педагоги та практичні психологи виступають для дитини основними носіями моделей емоційного реагування. Через щоденну взаємодію, стиль спілкування та власний приклад вони формують у дитини уявлення про те, як варто ставитися до інших людей, як реагувати на їхні переживання та як будувати міжособистісні стосунки. Узгодженість дій дорослих у цьому напрямі значно підвищує ефективність профілактичної роботи.

Аналіз форм і методів профілактики показав, що найбільш доцільними у роботі з дітьми молодшого шкільного віку є групові заняття та ігрові вправи. Саме у процесі спільної діяльності діти отримують можливість не лише засвоювати знання про емоції, а й безпосередньо проживати їх, вчитися розуміти інших і взаємодіяти з ними. Ігрова форма, у свою чергу, забезпечує природне включення дитини у процес навчання, знижує рівень напруження та підвищує ефективність засвоєння соціально значущих навичок.

Таким чином, профілактика розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку є складним, але необхідним процесом, який потребує системного підходу та врахування психологічних закономірностей розвитку дитини. Послідовна реалізація відповідних заходів створює підґрунтя для формування емоційно зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії з іншими. Отримані результати можуть слугувати теоретичною основою для розробки практичних програм розвитку емпатії, що зумовлює доцільність переходу до розгляду конкретних методів і технік у наступному підрозділі.

3.2. Психологічна програма розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку

Переходячи до практичного аспекту дослідження, варто зазначити, що сформульовані теоретичні положення та визначені напрями профілактичної роботи потребують конкретизації у вигляді цілісної системи психокорекційних заходів. Адже ефективний розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку можливий лише за умови цілеспрямованого та методично обґрунтованого впливу, який поєднує різні форми та методи роботи відповідно до вікових особливостей дітей.

У зв'язку з цим особливої уваги набуває питання практичного застосування методів і технік розвитку емпатії, які можуть бути використані у

роботі практичного психолога та педагога. Враховуючи результати теоретичного аналізу та особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, доцільним є розроблення та опис психокорекційної програми, спрямованої на формування емпатійних якостей. Тому у цьому підрозділі буде розглянуто практичні підходи до організації такої роботи, а також охарактеризовано основні методи і техніки, які можуть бути ефективно використанні у процесі розвитку емпатії у дітей.

У сучасному психологічному та освітньому контексті емпатія вважається важливим етапом розвитку та трансформації дітей молодшого шкільного віку, що має важливі наслідки для емоційного, соціалізаційного та організаційного розвитку. Ґрунтуючись на результатах теоретичного аналізу та важливій ролі сім'ї у розвитку емпатичних якостей у дітей, пропонується, щоб батьки брали участь у формуванні рівня емпатії у своїх дітей.

З огляду на це, було розроблено психокорекційну освітню програму, метою якої є покращення здатності батьків надавати емоційну підтримку своїм дітям. Вважається, що підвищена батьківська емпатія, усвідомлення та прийняття емоційних станів дітей сприяють розвитку емпатії у учнів початкової школи.

Назва програми: «Дитина і її почуття: як не знецінювати, а підтримувати» («Коли дитині безпечно з вами»)

Форма роботи: груповий тренінг.

Цільова аудиторія: батьки дітей молодшого шкільного віку, які часто поєднують виховання з професійною діяльністю, мають високе навантаження та ризик емоційного виснаження, можуть відчувати тривожність щодо «правильності» свого батьківства.

Психологічні особливості: прагнення бути «хорошими батьками», але відсутність достатніх знань про емоційний розвиток дитини; схильність до автоматичних реакцій (крик, знецінення, повчання), особливо у стані стресу; потреба в підтримці, нормалізації власних переживань; часто мають власний досвід неемпатійного виховання, який несвідомо відтворюють.

Актуальні запити:

1. «Як реагувати на істерики?»
2. «Що робити, якщо дитина плаче/злиться/ображається?»
3. «Як не кричати?»
4. «Як навчитися чути дитину, але не втратити авторитет?»
5. «Як побудувати довірливі стосунки?»

Мотивація до участі: бажання покращити контакт з дитиною; прагнення зменшити конфлікти в сім'ї; інтерес до сучасних підходів у вихованні; потреба в практичних інструментах, а не лише теорії.

Специфіка роботи з цією аудиторією: важливо уникати позиції «ви робите неправильно», підкреслювати ресурсність батьків, давати конкретні фрази та алгоритми дій; використовувати приклади з реального життя; створювати атмосферу безпечного обговорення без осуду.

Тривалість: 2 години.

Мета програми: формування у батьків навичок емоційно підтримуючого спілкування з дитиною, розвиток здатності розпізнавати та адекватно реагувати на дитячі емоції без знецінення.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання:

1. підвищити усвідомлення батьками власних автоматичних реакцій;
2. ознайомити з принципами емоційної підтримки;
3. сформувати навички активного слухання;
4. відпрацювати конструктивні фрази взаємодії з дитиною;
5. знизити рівень тривожності щодо “правильності” батьківства.

Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня здатності проявляти емпатію у батьків, покращенню якості їх взаємодії з дітьми та створенню більш безпечного емоційного середовища для розвитку дитини.

Розроблена програма має чітку структуру та включає послідовні етапи, кожен з яких спрямований на досягнення окремих завдань психокорекційної роботи.

На початковому етапі здійснюється встановлення контакту з учасниками, створення безпечної атмосфери та ознайомлення з правилами роботи. Важливим компонентом є визначення принципів взаємодії, таких як конфіденційність, добровільність участі та відсутність оцінювання, що сприяє формуванню довіри у групі.

З метою актуалізації особистісного досвіду учасників використовується вправа, спрямована на звернення до власних дитячих переживань. Це дозволяє батькам краще усвідомити значущість емоційної підтримки та створює передумови для розвитку емпатійного ставлення до власної дитини.

Одним із ключових методів є вправа «Криголам», яка традиційно застосовується на початку тренінгових занять для зниження психологічного захисту учасників та актуалізації особистісного досвіду. Нижче подано детальний опис вправи «Я як дитина,...», яка включена до першого заняття програми.

Таблиця 3.1.

Тип вправи	Криголам (вступна, установча)
Тривалість	10 хвилин
Учасники	Батьки дітей молодшого шкільного віку
Матеріали	Не потребує додаткових матеріалів
Місце в програмі	Заняття 1, організаційно-мотиваційний блок

Мета вправи: створення безпечної психологічної атмосфери в групі та актуалізації власного дитячого досвіду учасників. Через звернення до суб'єктивних переживань дитинства батьки отримують можливість відновити емоційний контакт зі своєю «внутрішньою дитиною», що є необхідною передумовою для розвитку емпатії до власних дітей.

Завдання вправи:

1. Сформувати атмосферу довіри та психологічної безпеки в групі.
2. Актуалізувати особистий дитячий досвід учасників через вербальну та невербальну експресію.
3. Підготувати учасників до подальшої рефлексивної роботи в межах тренінгу.

4. Стимулювати початковий рівень групової згуртованості.

Вправа базується на концепції рефлексивної емпатії, згідно з якою здатність до емпатійного розуміння іншої людини пов'язана з розвиненістю власної чутливості до внутрішніх переживань. Батьки, які можуть усвідомити та назвати свій власний дитячий досвід – зокрема досвід відчуття небезпеки, незручності або, навпаки, захищеності та прийняття з боку дорослого – набувають більш диференційованого розуміння емоційного світу дитини.

Зв'язок між власним дитячим досвідом і якістю педагогічної взаємодії підкреслюється в дослідженнях Д. Ельконіна та А. Бандури. За принципом соціального навчання, дорослий несвідомо відтворює у своїй практиці, ті моделі взаємодії, які він засвоїв у дитинстві. Усвідомлення цих моделей через групову рефлексію є ефективним способом їх корекції.

Хід проведення вправи

Підготовчий етап (1-2 хв). Ведучий пропонує учасникам зручно влаштуватися та на декілька секунд заплющити очі. Звучить інструкція: «Спробуйте уявити себе у дитинстві – можливо, у шкільному класі або вдома. Яким ви були? Що вас радувало, а що – тривожило?»

Основний етап (6-7 хв). Учасники по черзі, рухаючись по колу, завершують дві незакінчені фрази:

«Коли я був/була дитиною, я не любив(ла), коли...»

«Мені було добре, коли дорослі...»

Після кожної відповіді учасник передає її зміст через міміку або характерний жест – без слів. Ведучий може навести приклад: «Я не любив(ла), коли на мене кричали» - і одразу продемонструвати жест, що супроводжує це переживання (наприклад, втягнуті плечі або закриті положення долоні). Це знижує тривогу та нормалізує невербальну експресію в групі.

Завершальний етап (1-2 хв). Ведучий дякує учасникам за відкритість і коротко підсумовує: зазначає, що кожен з присутніх мав свій унікальний дитячий досвід, і водночас у цьому досвіді є багато спільного.

Після завершення кола ведучий проводить коротке обговорення, яке включає такі запитання:

1. Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?
2. Чи складно було висловити переживання через жест або міміку?
3. Що спільного ви помітили у відповідях учасників групи?
4. Чи змінилося ваше ставлення до когось із групи після цієї вправи?

Вправа виконує кілька функцій у структурі програми. По-перше, вона є діагностичним інструментом: відповіді учасників дозволяють ведучому отримати первинне уявлення про характер їхнього дитячого досвіду. По-друге, вправа виконує корекційну функцію: актуалізуючи болючий або позитивний дитячий досвід у безпечному груповому середовищі. По-третє, включення невербального компонента посилює тілесне усвідомлення емоції, що є важливою умовою розвитку афективної емпатії.

На етапі актуалізації запиту та діагностики учасники мають можливість усвідомити власні очікування від тренінгу, а також проаналізувати типові ситуації взаємодії з дитиною. Через виконання відповідних вправ відбувається виявлення автоматичних реакцій батьків на емоційні прояви дитини. Особливу увагу приділено усвідомленню неефективних моделей поведінки, зокрема знецінення почуттів дитини, що часто здійснюється несвідомо. Такий аналіз є важливим кроком до зміни поведінкових патернів та розвитку більш конструктивних способів взаємодії.

Вправа «Мої очікування» спрямована на виявлення індивідуальних запитів та очікувань учасників, підвищення їхньої суб'єктивної залученості до тренінгового процесу, а також на встановлення первинного контакту між учасниками та ведучим. Усвідомлення власного запиту є важливим мотиваційним чинником, що підвищує відкритість до нового досвіду та готовність до змін у батьківській поведінці.

Таблиця 3.2.

Тип вправи	Вступна, діагностично-мотиваційна
Тривалість	10-12 хвилин
Учасники	Батьки дітей молодшого шкільного віку

Матеріали	Аркуші паперу або чат-простір (за умов змішаного/онлайн формату)
Місце в програмі	Заняття 2, організаційно-мотиваційний блок

Вправа спирається на принцип суб'єктно-орієнтованого навчання, відповідно до якого дорослий навчається найефективніше тоді, коли процес навчання відповідає його власним актуальним потребам. У контексті батьківських тренінгів це положення набуває особливого значення: батьки, які приходять на тренінг із конкретними труднощами у вихованні, потребують відчуття, що їхній досвід буде почутий і врахований. Формування «психологічного контракту» між учасником і програмою підвищує рівень мотивації та знижує опір змінам.

Хід проведення вправи. Ведучий коротко представляє тренінг, його загальну мету та структуру. Після цього учасники письмово або усно відповідають на питання: «З якою ситуацією або питанням щодо дитини я сьогодні прийшла/прийшов?». Кожен учасник формулює 1-2 ключові тези. У разі онлайн-формату відповіді вносяться до чату; у разі офлайн – проговорюються вголос або записуються на аркуші й зачитуються. Отримані відповіді узагальнюються, виокремлюються спільні теми. Важливо підкреслити, що кожен запит є цінним, і програма передбачає роботу з широким спектром труднощів з якими стикаються батьки.

Після виконання цієї вправи, ведучий отримує уявлення про провідні труднощі групи. Усвідомлення та вербалізація власного запиту підвищує внутрішню мотивацію учасника до участі в тренінгу. Спільне коло відповідей допомагає батькам відчувати, що вони не самотні у своїх труднощах, що є важливою терапевтичною умовою групової роботи.

Наступна в структурі тренінгу вправа «Моя звична реакція», яка спрямована на усвідомлення автоматичних поведінкових патернів, які батьки відтворюють у типових складних ситуаціях взаємодії з дитиною. Усвідомлення автоматичних реакцій є необхідним першим кроком до їх

довільної регуляції та формування більш ресурсних і чуйних моделей поведінки.

Таблиця 3.3.

Тип вправи	Рефлексивно-поведінкова, усвідомлення патернів
Тривалість	20-25 хвилин
Учасники	Батьки дітей молодшого шкільного віку
Матеріали	Аркуші паперу або чат-простір (за умов змішаного/онлайн формату)
Місце в програмі	Заняття 2, блок усвідомлення батьківських реакцій

Концепція «батьківського вигорання» вказує на те, що накопичений стрес значно знижує здатність батьків до гнучкого реагування і підвищує схильність до автоматичних, нерідко деструктивних реакцій. Усвідомлення цих реакцій без самоосуду є ключовим механізмом терапевтичних змін у роботі з батьками.

Хід проведення вправи

Ведучий по черзі пропонує три типові ситуації взаємодії з дитиною:

- дитина плаче;
- дитина злиться (кричить, тупотить ногами, відмовляється виконувати прохання);
- дитина не слухається (ігнорує прохання або свідомо чинить навпаки).

По кожній ситуації учасники відповідають на запитання: «Що я зазвичай роблю або говорю в такій ситуації?». І наступним кроком ведучий узагальнює відповіді, категоризує їх і переходить до обговорення без оцінювання конкретних учасників.

Вправа виконує центральну роль у структурі програми. Вона переводить поведінку батька чи матері з площини несвідомого автоматизму в площину усвідомленого вибору. Через задіяння механізмів рефлексії та перспективи дитини вправа стимулює розвиток одночасно когнітивної та афективної складових емпатії. Публічне обговорення власних реакцій у групі рівних знижує почуття сорому та самозвинувачення і посилює відчуття нормалізації досвіду.

Після проведення вправи очікується, що учасники зможуть назвати принаймні дві-три типові реакції, характерні для їхньої батьківської поведінки у стресових ситуаціях; висловлять усвідомлення зв'язку між власним дитячим досвідом і поточними батьківськими реакціями; сформулюють бажання змінити принаймні одну зі своїх автоматичних реакцій. Ці результати фіксуються ведучим у процесі спостереження та підтверджуються відповідями учасників під час обговорення.

Наступною частиною є теоретичний блок «Емоції дитини та роль батьківської реакції». Його метою є надання базових психологічних знань про природу дитячих емоцій та про те, яку роль відіграє батьківська реакція у формуванні емоційного інтелекту дитини. Психоедукація є необхідною складовою корекційної програми. Батьки не можуть свідомо змінювати власну поведінку без концептуального розуміння механізмів, що лежать в основі їхньої взаємодії з дитиною. Даний блок побудований на принципі доступності. Теоретичний матеріал подається стисло, без зайвого академізму, з опорою на приклади з повсякденного досвіду батьків.

Завдання теоретичного блоку сформувати в учасників базове розуміння функцій дитячих емоцій, вести поняття знецінення як деструктивної комунікативної стратегії, ознайомити батьків із трьома ключовими принципами емоційної підтримки дитини та підготувати теоретичну базу для практичної роботи на наступних заняттях.

Матеріал рекомендується подавати живою, розмовною мовою. Кожне поняття одразу ілюструвати прикладом із повсякденного батьківського досвіду. Якщо учасники починають ділитися власними прикладами під час пояснення – заохочувати це, але м'яко утримувати структуру. Уникати моралізування. Не створювати у батьків відчуття провини за минулі реакції. Акцент – на нових можливостях, а не на помилках. Як візуальний орієнтир для подальшої практичної роботи можна залишити фліпчарт або слайд із трьома принципами.

Наступна вправа «Знецінюю чи підтримую?» спрямована на формування когнітивної навички розрізнення підтримуючих та знецінюючих висловлювань у батьківській комунікації з дитиною. Через аналіз конкретних мовленнєвих зразків учасники переходять від абстрактного розуміння понять «знецінення» та «емоційна підтримка» до їх практичного розпізнавання в повсякденному спілкуванні.

Дана вправа допоможе закріпити теоретичні поняття «знецінення» та «емоційна підтримка» через практичний аналіз, розвине здатність учасників швидко та точно розпізнавати тип висловлювання. За її допомоги стимулюється емпатійний погляд на ситуацію з позиції дитини і те, як конкретна фраза впливає на її стан. Відбувається підготовка учасників до самостійного конструювання підтримуючих відповідей на наступних етапах програми.

Ведучий пояснює завдання: зараз будуть зачитані кілька фраз, які батьки нерідко говорять дітям. Завдання учасників – визначити, чи є кожна фраза підтримуючою або знецінюючою, і коротко пояснити свою відповідь. Оцінки немає – є дослідження. Після кожної прочитаної фрази учасники висловлюються (за бажанням або по колу). Після цього ведучий ставить ключове запитання: «А як, на вашу думку, відчуває себе дитина, почувши цю фразу?».

За наявності часу або за запитом групи ведучий може додати фрази, складніше для однозначної класифікації, наприклад: «Заспокойся, я ж поруч» або «Ти такий чутливий».

В кінці відбувається обговорення за наступними питаннями:

1. Чи впізнали ви у цих фразах щось, що самі говорите своїй дитині?
2. Як ці фрази можуть впливати на дитину в короткостроковій та довгостроковій перспективі?
3. Чи є серед почутих фраз такі, які вам самим говорили в дитинстві?
4. Що робить фразу підтримуючою – лише слова чи щось більше?

Після проведення вправи очікується, що учасники зможуть без підказки назвати щонайменше дві-три ознаки знецінюючого висловлювання; пояснити, як конкретна фраза впливає на емоційний стан дитини; запропонувати хоча б одне альтернативне, підтримуюче формулювання для кожної знецінюючої фрази.

Наступна вправа – «Слухаю, щоб зрозуміти», спрямована на формування та практичне відпрацювання навички активного слухання у контексті батьківсько-дитячої взаємодії. Учасники практикують відображення емоцій і потреб співрозмовника без оцінювання, поради та інтерпретації – тобто ті поведінкові стратегії, що є операціональним вираженням емпатійної комунікації. Рольова структура вправи дозволяє кожному учаснику отримати досвід з обох позицій – і того, хто слухає, і того, кого слухають – що суттєво поглиблює розуміння ефекту підтримуючої комунікації.

Ведучий ділить учасників на пари. У кожній парі учасники домовляється, хто першим виконуватиме роль «дитини», а хто – «батька/матері». У онлайн-форматі пари або трійки розподіляються по breakout rooms. «Дитина» описує ситуацію протягом 2-3 хвилин. «Батько/мати» слухає мовчки, підтримуючи зоровий контакт і відкриту позу тіла. Після завершення монологу «батько/мати» відображає почуте: називає емоцію та причину, не додаючи жодних оціночних суджень чи порад. Потім відбувається коротка рефлексія в парі: «дитина» ділиться, як їй було, коли її слухали саме так. Далі учасники міняються ролями і повторюють вправу з новою ситуацією.

Вправа є центральним практичним модулем програми, оскільки переводить засвоєні когнітивні знання в площину реальної поведінки. Рольова структура забезпечує унікальний ефект: перебуваючи в ролі «дитини», батьки отримують безпосередній тілесний та емоційний досвід того, як відчувається стан «бути почутим» - і це є значно потужнішим рушієм змін, ніж будь-яке теоретичне пояснення.

Практика відображення емоцій без оцінки розвиває одночасно дві складові емпатії: когнітивну (точно назвати, що відчує інший) та афективну (резонувати з його станом, не зливаючись із ним). Техніка відображення є також ефективним інструментом деескалації емоційних конфліктів: коли дитина відчуває, що її почуття названі й прийняті, рівень збудження знижується і вона стає більш відкритою до співпраці.

Після проведення вправи очікується, що учасники матимуть досвід практичного застосування щонайменше трьох різних фраз-відображень; зможуть описати, як підтримуюче слухання впливає на емоційний стан дитини; сформулюють принаймні одну конкретну фразу, яку планують використовувати у спілкуванні з власною дитиною.

Наступна вправа «Повтори рух» (енерджайзер) спрямована на зниження накопиченої фізичної та емоційної напруги після тривалої когнітивної насиченої роботи, відновлення рівня енергії та концентрації учасників, а також на посилення групової динаміки перед заключним рефлексивним блоком заняття. Фізична активність у поєднанні з груповою синхронізацією забезпечує швидке переключення режиму роботи – з аналітичного на тілесно-інтуїтивний.

Завданнями вправи є: зняття м'язової та емоційної напруги, що накопичується під час тривалої роботи в сидячому положенні; відновлення рівня уваги та енергетичного ресурсу учасників; посилення відчуття групової єдності та безпеки через спільний ритмічний рух; забезпечення плавного та природного переходу до рефлексивного завершення заняття.

Використання енерджайзерів між блоками тренінгу обґрунтовується закономірностями функціонування уваги дорослої людини: здатність підтримувати концентрацію на когнітивно насиченому матеріалі обмежена 20-25 хвилинами безперервної роботи, після чого рівень залученості починає знижуватись. Навіть коротка фізична активність активує мозковий кровообіг і підвищує рівень нейромедіаторів, що безпосередньо впливають на увагу, настрій і мотивацію.

Суть вправи полягає пропонуванні ведучим всім учасникам встати, утворити коло і злегка «струснути» руки та плечі – символічно скинути напругу попереднього блоку. Перший учасник показує рух – група повторює. Другий учасник додає свій рух – група повторює обидва у послідовності. Третій додає ще один – і так далі, поки ланцюжок не замкнеться. Після проходження кола ведучий пропонує всій групі зробити спільний завершальний рух: глибокий вдих із розмахом рук угору – і повільний видих із легким звуком, поступово опускаючи руки. Це символічно завершує активну фазу і повертає увагу до спокійнішого стану, готового до рефлексії.

Після проведення вправи очікується, що учасники відчують суб'єктивне підвищення рівня енергії та покращення настрою; рівень групової напруги знизиться, з'явиться відчуття легкості та спільності; учасники будуть готові до зосередженої та відкритої участі в заключному рефлексивному блоці заняття.

Заключний блок програми виконує інтегративну функцію: він допомагає учасникам усвідомити та закріпити отриманий досвід, сформулювати конкретний намір для його перенесення у реальну батьківську взаємодію та завершити заняття у стані емоційної завершеності та підтримки. Вправа «Що беру з собою» спрямована на усвідомлення та вербалізацію особистісно значущого досвіду, набутого в ході заняття. Через завершення незакінчених фраз учасники здійснюють внутрішню «інвентаризацію» отриманих знань, емоцій і намірів, що є необхідною умовою для їхньої інтеграції у повсякденну батьківську практику. Рефлексія також виконує функцію закріплення: те, що людина формулює вголос і публічно проголошує як намір, з вищою ймовірністю реалізується у поведінці.

Ведучий пропонує учасникам на мить зупинитися, зробити глибокий вдих і подумки повернутися до початку заняття. «Що відбулось сьогодні? Що торкнулось вас найбільше?» - ці запитання лунають у тиші, без вимоги відповідати вголос. Це коротка пауза для внутрішнього збору. Учасники по черзі завершують дві незакінчені фрази. Ведучий зачитує їх по одній, даючи час кожному висловитись:

«Сьогодні для мене було важливо...»

«Я спробую у спілкуванні з дитиною...»

Відповіді можуть бути короткими – одне речення. Ведучий не перебиває, не коментує, не оцінює. Після кожної відповіді – коротка пауза, кивок або словесне «дякую». Важливо, щоб кожен учасник відчув, що його слова були почуті і прийняті. За наявності часу та бажання групи можна запропонувати третю фразу: «Я хочу подякувати собі сьогодні за те, що...».

Вправа «Фраза підтримки є завершальним ритуалом заняття, що поєднує закріплення конкретної навички з груповим досвідом взаємної підтримки. Кожен учасник публічно озвучує одну фразу, яку він готовий реально використовувати у спілкуванні з власною дитиною – тим самим приймаючи особистісне зобов'язання перед групою і перед собою.

Ведучий пояснює завдання: кожен учасник по колу озвучує одну фразу – будь-яку, яку він готовий спробувати сказати своїй дитині. Це може бути фраза з таблиці, яка була на занятті, або власне формулювання – головне, щоб вона звучала природно і щиро для самого учасника. Учасники по черзі озвучують свою фразу. Ведучий і вся група вислуховують кожен фразу мовчки – без коментарів, оцінок або аплодисментів. Цей ритуал «вислуховування» сам по собі є актом підтримки: кожна фраза приймається з рівною увагою і повагою. Після того як всі учасники висловились, ведучий підсумовує: «Сьогодні в цьому колі прозвучало стільки слів підтримки. Саме такі слова змінюють досвід наших дітей. Дякую вам за цей день».

Після проведення обох вправ заключного блоку очікується, що кожен учасник зможе назвати щонайменше одне конкретне усвідомлення або інсайт, набутий під час заняття; сформулює конкретну фразу підтримки, яку планує використати у спілкуванні з дитиною; відчує відчуття завершеності, підтримки та готовності до дії. Ці результати фіксуються ведучим у процесі спостереження та є основою для відстеження динаміки учасників на наступних заняттях.

У даному розділі було здійснено теоретико-практичний аналіз психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку, а також обґрунтовано доцільність впровадження спеціально розробленої психокорекційної програми. Встановлено, що профілактика розвитку емпатії є важливим складником психолого-педагогічної роботи з молодшими школярами, оскільки саме цей віковий період є сенситивним для формування емоційної чутливості, здатності до співпереживання та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. Ефективність профілактичної діяльності забезпечується за умови дотримання комплексу принципів, зокрема людино центрованого підходу, урахування вікових особливостей, системності, активної участі дітей та співпраці з дорослими. Доведено, що ключову роль у розвитку емпатії відіграє соціальне оточення дитини, насамперед батьки, педагоги та практичні психологи, які виступають носіями моделей емоційного реагування та міжособистісної взаємодії. Узгодженість їхніх дій, створення позитивного емоційного середовища та підтримки дитини сприяють формуванню емпатійних якостей. У ході аналізу встановлено, що найбільш ефективними формами профілактичної роботи є групові заняття та ігрові методи, які забезпечують активне включення дітей у процес взаємодії, сприяють розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Використання вправ, рольових ігор, творчих завдань та обговорення дозволяє формувати як когнітивний, так і афективний компоненти емпатії.

Практичним результатом дослідження стало розроблення психокорекційної програми «Дитина і її почуття: як не знецінювати, а підтримувати», спрямованої на підвищення рівня емпатійності батьків як важливого чинника розвитку емпатії у дітей. Програма має чітку структуру, включає послідовні етапи роботи та поєднує рефлексивні, поведінкові та психоедукаційні методи. Її зміст спрямований на формування навичок

емоційно підтримуючого спілкування, розвиток активного слухання та усвідомлення власних поведінкових реакцій.

Отже, результати дослідження підтверджують, що розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку потребує цілеспрямованого, системного та комплексного підходу, який передбачає поєднання профілактичної роботи з дітьми та психокорекційного впливу на дорослих. Реалізація запланованої програми створює сприятливі умови для формування емоційно зрілої особистості дитини, здатної до ефективної соціальної взаємодії та конструктивної поведінки.

ВИСНОВКИ

Дослідження дозволило досягти поставленої мети – теоретично та емпірично проаналізувати психологічні характеристики емпатії студентів та зробити висновки з цих даних. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що емпатія є складним, багатограним психологічним поняттям, яке охоплює емоційні, когнітивні та вольові компоненти. Незважаючи на суперечки щодо походження цього поняття, сьогодні більшість дослідників визнають емпатію як здатність розуміти емоційний стан іншої людини через спільний досвід та ідентифікацію.

Важливо відрізнити емпатію від споріднених понять – співчуття, симпатії та ідентифікації – які характеризуються насамперед глибиною та інтенсивністю емоційної реакції. В. Бойко, теоретичні концепції К. Роджерса, Д. Гоулмана та М. Девіса стали методологічною основою дослідження та підкреслили багатограний характер емпатії.

Доведено, що ранні шкільні роки (від 6–7 до 10–11 років) є критичним періодом для розвитку емпатії. У цей період основна діяльність дитини зміщується з гри на навчання, розширюється коло соціальних взаємодій і формується нова соціальна роль дитини. Специфічні вікові особливості емоційної сфери учнів початкової школи – висока чутливість, емоційна нестабільність та емоційна щирість у поєднанні зі слабким самоконтролем – з одного боку, створюють природні передумови для розвитку емпатії, а з іншого – потребують цілеспрямованої психологічної та педагогічної підтримки.

Згідно з концепціями Ж. Піаже та Л. Колберга, саме в цей період закладаються основи морального розвитку. Визначено психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Серед основних чинників, що впливають на розвиток емпатії, – стиль виховання та емоційна атмосфера в родині: прийняття з боку батьків, емоційна підтримка та приклади емпатичної поведінки самих дорослих становлять

основу здатності дитини виявляти емпатію. З іншого боку, надмірний контроль, постійна критика, батьківський стрес та ігнорування почуттів дітей гальмують розвиток емпатії та призводять до емоційної закритості. Важливе значення має шкільне середовище: колективні навчальні заходи, групові ігри та взаємодія з однолітками сприяють набуттю практичних навичок, необхідних для розуміння інших та врахування їхніх інтересів.

Для цього експериментального дослідження було обрано та валідовано низку діагностичних інструментів, а саме: «Діагностику рівня навичок емпатії» В. Бойко, Індекс міжособистісної взаємодії (IRI) М. Девіса та «BEES» А. Меграбіана та Н. Епштейна. Ці методи охоплюють когнітивні та емоційні аспекти емпатії, забезпечуючи комплексний діагностичний підхід.

На основі отриманих даних було визначено такі психологічні та педагогічні підходи до розвитку емпатії в учнів початкової школи: розвиток емоційного каналу за допомогою вправ, спрямованих на усвідомлення та вираження емоцій; розвиток здатності розуміти емоційні стани інших; використання методів групової роботи для підвищення рівня емпатії; врахування гендерних особливостей при розробці корекційних та розвивальних програм.

Ефективними профілактичними та розвиваючими заходами визнано групові заняття та ігрові методи – рольові ігри, творчі завдання та групові дискусії, оскільки вони забезпечують активну участь дітей у соціальній взаємодії та розвиток емоційного інтелекту.

На основі отриманих даних було визначено такі психологічні та педагогічні підходи до розвитку емпатії в учнів початкової школи: розвиток емоційного каналу за допомогою вправ, спрямованих на усвідомлення та вираження емоцій; розвиток здатності розуміти емоційні стани інших; використання методів групової роботи для підвищення рівня емпатії; врахування гендерних особливостей при розробці корекційних та розвивальних програм.

Ефективними профілактичними та розвиваючими заходами визнано групові заняття та ігрові методи – рольові ігри, творчі завдання та групові дискусії, оскільки вони забезпечують активну участь дітей у соціальній взаємодії та розвиток емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналіз результатів дослідження емпатії у дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічний журнал ХДПУ*. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1232>
2. Вознюк О. Поняття «емпатія» як психологічна категорія: теоретичний аналіз. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2019. № 2 (48). С. 43–52. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/7.pdf
3. Вправи для розвитку емпатії у дітей. URL: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=549275097955945&set=pcb.906286401607606>
4. Вправи до посібника з розвитку емоційного інтелекту. GoGlobal. URL: <https://goglobal.com.ua/storage/files/poster/vpravi-do-posibnika.pdf>
5. Вправи та ігри для розвитку емпатії. Тустань. URL: <https://tustan.school.org.ua/vpravi-ta-igri-dlya-rozvitku-empatii-21-26-30-24-10-2018/>
6. Гасюк Ю. Емоційний інтелект як фактор успіху людини. Gasformind. URL: <https://www.gasformind.com/emotsiynyy-intelekt-yak-faktor-uspikhu-lyudyny/>
7. Дружба в 3, 6, 9 і 14 років – це різні дружби. Освітанова. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5623-druzhba-v-3-6-9-i-14-rokiv-tse-rizni-druzhby>
8. Емпатія та її роль у соціалізації та міжособистісних відносинах дітей. Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5232/1/Ст\(1\).Pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5232/1/Ст(1).Pdf)
9. Емпатія як складова комунікативної компетентності молодших школярів. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/server/api/core/bitstreams/41d68c5d-4599-425b-8354-8787682a504b/content>
10. Емпатія, або навіщо говорити з дітьми про почуття. НУШ (Нова Українська Школа). 2019. URL: <https://nus.org.ua/2019/07/20/empatiya-abo-navishho-govoryty-z-ditmy-pro-pochuttya/>

11. Емпатія: когнітивна, емоційна та вольова. Мультикурс. URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/98#2>
12. Емпатія: поняття та види. Мультикурс. URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/98>
13. Кадя Н. Три типи емпатії. Як зрозуміти стан іншої людини. NV Life. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/empatiya-yak-zrozumiti-shcho-vidchuvayut-inshi-50295919.html>
14. Клієнт-центрована терапія: основи підходу Карла Роджерса. Gasformind. URL: <https://www.gasformind.com/kliyant-tsentrovana-terapiya/>
15. Колісніченко Т. Емпатія вчителя як шлях до серця дитини. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/empatiya-vchitelya-yak-shlyah-do-sercya-ditini-328171.html>
16. Кравченко С. Емпатія. Наукові записки Львівського університету. Серія філологічна. 2019. URL: <https://philology.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Filolohiia-Empatiia.pdf>
17. Методи діагностики емпатії у молодших школярів. Зб. наук. пр. Чернівецького нац. ун-ту. 2022. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3717/educ_2022_128.pdf
18. Методика «Шкала емоційних реакцій» (В. Бойко). Online-test.club. URL: <https://online-test.club/psychology/24-emotional-reaction-scale.html>
19. Методика дослідження емпатії молодших школярів. Репозитарій ХДПУ. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/7af8b933-d1b2-4c1f-b605-55b1e8d75e72>
20. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та емпатії у дітей. Електронна бібліотека НАПН України. 2015. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10359/1/Metod_rec2015%20Druk.pdf
21. Особливості розвитку емпатії у дітей. Боярська загальноосвітня школа I–III ступенів № 2. URL: <http://boyarka-school2.edukit.kiev.ua/Files/downloads/osobl-rozv-empatii-23.04.20.pdf>

22. Особливості формування емпатії у дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку. *Інноватика у вихованні*. URL: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iuu/article/view/297/261>

23. П'ять завдань, що формують навичку співпраці у молодшій школі. Освіторія Медіа. URL: <https://osvitoria.media/experience/p-yat-zavdan-shho-formuyut-navychku-spivpratsi-u-molodshij-shkoli/>

24. Перцептивна сторона спілкування. Соціальне пізнання: сприйняття, розуміння, механізми взаєморозуміння. Stud.com.ua. URL: https://stud.com.ua/74042/psihologiya/pertseptivna_storona_spilkuvannya_sotsialne_piznannya_spriynyattya_rozuminnya_mehanizmi_vzayemorozuminnya_pr

25. Пирогова Ю. Про різницю між симпатією та емпатією. 2020. URL: <https://www.facebook.com/JuliaPyrogorovaPsychologist>

26. Програма розвитку емпатії у молодших школярів. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712749/>

27. Психологічні особливості розвитку емпатії у молодшому шкільному віці. Зб. наук. пр. Одеського нац. економічного університету. URL: <https://dspace.oneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/86e5bed7-2976-4961-bbc9-cf0122655e20/content>

28. Психологічні умови формування емпатії молодших школярів. *Науковий журнал «Психологія»*. 2020. № 3. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/20.pdf

29. Психологія молодшого школяра: як налаштувати дитину на щасливе шкільне життя. НаУрок. URL: <https://naurok.com.ua/post/psihologiya-molodshogo-shkolyara-yak-nalashtuvati-ditinu-na-schaslive-shkilne-zhittya>

30. Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/67/64>

31. Психолого-педагогічні умови розвитку емпатії молодших школярів. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/9a0f5831-6235-45e5-a8fe-b92058dacfdd>
32. Різниця між емпатією і симпатією. Reporter.zp.ua. URL: <https://reporter.zp.ua/riznytsya-mizh-empatiyeyu-i-sympatiyeyu.html>
33. Різниця між емпатією і співчуттям. Reporter.zp.ua. URL: <https://reporter.zp.ua/riznytsya-mizh-empatiyeyu-i-spivchuttyam.html>
34. Розвиваємо в дітей здатність до емпатії, співпраці та взаємодії. Нова Українська Школа. МОН України. URL: <https://numo.mon.gov.ua/rozhvivayemo-v-ditej-zdatnist-do-empatiyi-spivpraci-ta-vzayemodiyi>
35. Розвиток емоційного інтелекту та емпатії у молодших школярів. Child Develop. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/5912/>
36. Розвиток емпатії засобами художньої літератури. Освіта.ua. URL: <https://osvita.ua/school/method/79472/>
37. Розвиток емпатії молодших школярів у позаурочній діяльності. 36. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/379/збірник_Друк-136-143.pdf
38. Ройз С. Про поступовий розвиток емпатії [Публікація у Facebook]. URL: <https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/25293032760303657/>
39. Роль дитячого колективу у формуванні особистості молодших школярів: сучасні підходи до виховання та розвитку в умовах Нової Української школи. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/stattia-rol-dytiachoho-kolektyvu-u-formuvanni-osobystosti-molodshykh-shkoliariv-suchasni-pidkhody-do-vykhovannia-ta-rozvytku-v-umovakh-novoi-ukrainsko-902610.html>
40. Сухопара І. Особливості емоційної сфери молодших школярів. *Наукові записки Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2019. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27808/1/I_Sukhopara_NVMNUIVOS_2.pdf

41. Формування навичок співпраці та командної роботи у молодших школярів. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/formuvannia-navychok-spivpratsi-ta-komandnoi-roboty-u-molodshykh-shkoliariv-1056400.html>
42. Черевко Т. Гендерні відмінності в емпатійному реагуванні учнів початкової школи. Зб. наук. пр. Чернівецького нац. ун-ту імені Юрія Федьковича. 2023. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9672/2023_Черевко.pdf
43. Черевко Т. Розвиток емпатії у молодших школярів в освітньому процесі. Зб. наук. пр. Чернівецького нац. ун-ту імені Юрія Федьковича. 2024. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9537/educ_2024_091.pdf
44. Що таке емпатія? Визначення, види та значення. Психологер. URL: <https://psychologer.com.ua/empatiia/>
45. Як психологічний стан батьків впливає на дитину. Єдиний освітній простір. 2022. URL: <https://eo.gov.ua/yak-psykholohichnyy-stand-batkiv-vplyvaie-na-dytynu/2022/12/08/>
46. Akduman G., Karahan G., Solmaz H. The Effect of Empathy Training Program on Children's Empathic Skills. *Journal of Education and Training Studies*. 2018. Vol. 6. No. 3.
47. Austen E. Why We Should Teach Empathy to Preschoolers. *Greater Good Magazine*. UC Berkeley. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_we_should_teach_empathy_preschoolers
48. Brownell C. A. Prosocial behavior in infancy: the role of socialization. *Child Development Perspectives*. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022096521000692>
49. Developing Empathy and Self-Regulation in Elementary School Students Through SEL-Based AR Learning. *ResearchGate*. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/395192620_Developing_Empathy_and_

Self-Regulation_in_Elementary_School_Students_Through_SEL- Based_AR_Learning

50. Durlak J., Weissberg R., Dymnicki A., Taylor R., Schellinger K. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*. 2011. Vol. 82. No. 1. P. 405–432.
51. Eisenberg N., Spinrad T. Prosocial Development. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. New York: Wiley, 2014. Vol. 3. P. 610–656.
52. Elkoca A., Bilgin A. The Effect of Empathy Training on Children's Emotional Recognition and Social Adaptation. *Early Childhood Education Journal*. 2025.
53. Empathy Activities for Kids. Mental Health Center Kids. URL: <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/empathy-activities-for-kids>
54. Empathy in Early Childhood Education: A Theoretical Overview. DiVA Portal. URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:202006/FULLTEXT01.pdf>
55. Empathy Training Improves Classroom Behaviour. University of Cambridge Research Report. Cambridge, 2023.
56. Exploring Emotions Worksheet. Mental Health Center Kids. URL: <https://mentalhealthcenterkids.com/products/exploring-emotions-worksheet>
57. Feelings Wheel for Kids Poster. Mental Health Center Kids. URL: <https://mentalhealthcenterkids.com/products/feelings-wheel-for-kids-poster>
58. Hardman D. Empathy and Interpersonal Communication in Educational Settings. Mississippi State University Extension. URL: <https://mypinational.extension.msstate.edu/hardman>
59. Hartley P. *Interpersonal Communication*. London: Routledge, 2019. 296 p.

60. Katz I. In the Eye of the Beholder: Motivational Effects of Gender Differences in Perceptions of Teachers. *Journal of Experimental Education*. 2017. Vol. 85. No. 1. P. 73–86.
61. Lacle-Melendez J., Silva-Medina S., Bacca-Acosta J. Virtual and Augmented Reality to Develop Empathy: A Systematic Literature Review. *Multimedia Tools and Applications*. 2025. Vol. 84. No. 11. P. 8893–8927.
62. McLaren K. Einfühlung and Empathy. Karla McLaren. URL: <https://karlamclaren.com/einfuehlung-and-empathy/>
63. Mood Tracker Worksheet. Mental Health Center Kids. URL: <https://mentalhealthcenterkids.com/products/mood-tracker-worksheet>
64. Nurhasanah N., Zulela M., Solihatin E. Developing Empathy in Elementary School Students through Active Learning Methods. *Journal of Education and Learning*. 2020. Vol. 9. No. 4.
65. Nurhasanah N., Zulela M., Solihatin E. The Profile of Interpersonal Communication Skills in Elementary School Students. *International Journal of Scientific and Technology Research*. 2020. Vol. 9. No. 2. URL: <https://www.ijstr.org/final-print/feb2020/The-Profile-Of-Interpersonal-Communication-Skills-In-Elementary-School-Students.pdf>
66. Pidlisna S. V. Educational Activity as a Leading Factor of the Personal Development of Primary School Pupil. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. 2021. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Educational-activity-as-a-leading-factor-of-the-personal-development-of-primary-school-pupil-S.-V.-Pidlisna.pdf>
67. Shamay-Tsoory S. G. The Neural Bases for Empathy. *The Neuroscientist*. 2015. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26180975/>
68. Talk with Kids About Emotions. Greater Good in Action. UC Berkeley. URL: https://ggia.berkeley.edu/practice/talk_with_kids_about_emotions

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи 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, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.

16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу 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. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.

27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицьки».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.

29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.

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

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних: підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключача») 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.

1. Час від часу я мрію, що могло б статися в моєму житті.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

2. Я часто відчуваю теплі почуття та турботу щодо тих, хто менш щасливий, ніж я.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

3. Іноді мені буває важко стати на думку іншої людини.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

4. Буває, я не відчуваю щирої жалості до людей, коли у них виникають проблеми.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

5. Читаючи художню літературу, я по-справжньому переймаюся почуттями персонажів.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

6. У важких ситуаціях мені тривожно і якось не по собі.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

7. Зазвичай я дивлюся фільм чи спектакль досить відсторонено, і вкрай рідко те, що відбувається на екрані чи сцені, захоплює мене.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

8. Я намагаюся розглянути думку кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як ухвалю рішення.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Ґ) Повністю згоден

9. Коли я бачу, що людину використовують чи обманюють, я відчуваю, що хочу захистити її.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

10. Я іноді відчуваюся безпорадно, коли перебуваю у центрі емоційно насиченої ситуації.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

11. Буває, я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як все виглядає з їхньої точки зору.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

12. Я досить рідко глибоко поринаю в події книги або кіно.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

13. Коли я бачу, що комусь погано, зазвичай намагаюся зберегти спокій.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

14. Неприємності інших людей зазвичай не дуже хвилюють мене.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

15. Якщо я впевнений у своїй правоті, я не витрачати́му багато часу на те, щоб вислухати аргументи інших людей.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

16. Після перегляду фільму чи вистави у мене буває почуття, ніби я був одним із персонажів.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

17. Мене лякає перебування у емоційно-напруженій ситуації.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

18. Іноді, коли я бачу людину, з якою поводяться несправедливо, я не відчуваю по відношенню до неї особливої жалості.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

19. Зазвичай я досить ефективно справляюся із важкими ситуаціями.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

20. Мене часто дуже торкається того, чого я буваю свідком.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

21. Я вважаю, що існують два способи вирішення кожного питання, і намагаюся розглянути їх обоє.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

22. Я б охарактеризував себе як досить м'якосерцеву людину.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

23. Коли я дивлюся хороше кіно, я легко уявляю себе на місці головного героя.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

- В) Важко сказати
- Г) Частково згоден
- Г) Повністю згоден

24. Зазвичай у важких ситуаціях я гублюся.

- А) Повністю не згоден
- Б) Частково не згоден
- В) Важко сказати
- Г) Частково згоден
- Г) Повністю згоден

25. Якщо я скривджений на когось, я зазвичай намагаюся поставити себе на його місце.

- А) Повністю не згоден
- Б) Частково не згоден
- В) Важко сказати
- Г) Частково згоден
- Г) Повністю згоден

26. Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що відчував би, якби описані події трапилися зі мною.

- А) Повністю не згоден
- Б) Частково не згоден
- В) Важко сказати
- Г) Частково згоден
- Г) Повністю згоден

27. Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги в критичній ситуації, я бував буквально вибитий з колії.

- А) Повністю не згоден
- Б) Частково не згоден
- В) Важко сказати
- Г) Частково згоден
- Г) Повністю згоден

28. Перед тим, як критикувати будь-кого, я намагаюся уявити, як би я відчував себе на його місці.

А) Повністю не згоден

Б) Частково не згоден

В) Важко сказати

Г) Частково згоден

Г) Повністю згоден

1. Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.
 - А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
 - А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
 - А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
 - А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.
 - А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)

6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
7. Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємно для неї звістку.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
8. На мій напад сильно впливають оточуючі люди.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)

11. Коли я бачу як плаче людина, то й сам (сама) засмучуюсь.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим).
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
13. Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, насправді.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
14. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
15. Я можу залишитися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)

16. Мені неприємно, коли люди при перегляді фільму зітхають і плачуть.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
18. Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
19. Я переймаюсь, коли бачу як люди засмучуються через дрібниці.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу знущання над тваринами.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)

21. Нерозумно перейматися з приводу того, що відбувається в кіно або що читаєш в книжці.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
22. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
23. Я дуже переймаюсь коли дивлюсь фільм.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
24. Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)
25. Маленькі діти плачуть без причини.
- А) Згоден (завжди)
 - Б) Скоріше згоден (часто)
 - В) Скоріше не згоден (рідко)
 - Г) Не згоден (ніколи)

№ п/п	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	1	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4



Exploring My Emotions

Select an emotion you would like to explore:

☐ 
Happy

☐ 
Worried

☐ 
Confused

☐ 
Scared

☐ 
Proud

☐ 
Calm

☐ 
Angry

☐ 
Sad

☐ 
Embarrassed

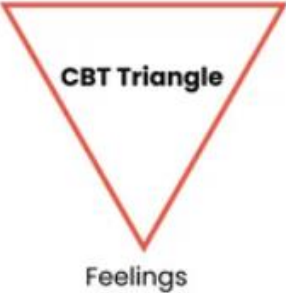
☐ 
Disappointed

☐ 
Nervous

☐ 
Other: _____

Thoughts

What thoughts do I have when I feel this emotion?



Feelings

Actions

How do I act when I feel this emotion?



Coping Skills I Can Use To Manage Stressful Emotions:

Feelings Wheel

A feelings wheel is a tool to help you identify emotions you experience. Once you better understand your emotions you can learn good ways to respond to them.

