

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

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук  
Кафедра психології

**КУРСОВА РОБОТА**

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ  
ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ»**

Виконала: студентка 2 курсу

Групи: С-9-24-Б1ПС(4,0д)-1

Спеціальності: 053 «Психологія»

*Барасій Альбіна Василівна*

Керівник: *Коняєва Лілія Дмитрівна*

Результат \_\_\_\_\_; дата \_\_\_\_\_

Перевірив \_\_\_\_\_  
(Підпис) ПІБ викладача

**Київ 2026**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>6</b>
1.1 Поняття про емпатію і емпатійні здібності та їх значення в процесі комунікації .....	6
1.2 Основні структурні компоненти емпатії та її роль в особистісному розвитку і навчальній діяльності студентів .....	10
1.3 Особливості впливу війни на емоційну сферу та емпатійні здібності студентів.....	14
Висновки до першого розділу.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>19</b>
2.1. Організація та методи дослідження емпатійних здібностей студентів	19
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емпатійних здібностей студентів під час війни в Україні.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
<b>ВИСНОВОК.....</b>	<b>31</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>33</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>35</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі вміння ладнати з оточуючими людьми, будувати якісні стосунки є важливим фактором для нормального функціонування особистості, а фундаментом для створення довіри, ефективного спілкування та вирішення конфліктів є емпатія як здатність розуміти емоції, думки та потреби іншої людини, яка забезпечує емоційний зв'язок між людьми, що сприяє глибоким взаєминам і успішній взаємодії у професійній та особистій сферах, дозволяючи подивитися на ситуацію очима партнера. Проте, у сучасних кризових умовах воєнного часу у нашій країні психіка піддається значним змінам, оскільки в ситуаціях постійної загрози і перевантаження, вона переходить у стан емоційного відсторонення або втоми, що може сприйматися зовні як байдужість, проте це є способом збереження від травматичної інформації. Психіка починає будувати захисний бар'єр від емоційного болю, що дозволяє продовжувати функціонувати у повсякденному житті, проте може знижувати здатність до емпатії.

Важливу роль емпатійні здібності відіграють у життєдіяльності та навчальній діяльності студентської молоді, яка знаходиться на важливому етапі формування особистості та професійного самовизначення. Саме в університетські роки закладається фундамент майбутньої професійної ідентичності та стиль спілкування, тому ключову роль тут відіграє емпатія як здатність співпереживати, зрозуміти почуття та емоційний стан іншої людини, ніби проживати їх разом з нею. Важливо наголосити, що емпатія потрібна не лише для розуміння інших людей, а й для того, щоб навчитися керувати своїми почуттями і переживаннями, знаходити оптимальні шляхи вирішення життєвих проблем, що створює передумови для формування стресостійкості як важливої властивості особистості, яка потрібна для боротьби зі стресом, з емоційним виснаженням, в тому числі і під час навчального процесу, та збереження свого психічного здоров'я. Крім того, дослідження низки вчених показують, що емпатія є невід'ємною складовою професійної компетентності студентів численних спеціальностей. Вона сприяє розвитку адекватного сприймання

різних емоційних станів інших людей, створює умови для запобігання розвитку конфліктів та їх конструктивного вирішення, що є важливим для майбутньої професійної діяльності.

У зарубіжній психології емпатійні здібності вивчали такі дослідники як Е. Тітченер який і ввів термін “*empathy*”, що з німецької означає емпатія, М. Гоффман, К. Роджерс, Д. Гоулман, З. Фрейд, А. Бандура та інші. В Україні проблему емпатійних здібностей досліджують Л. Журавльова, О. Вавринів, Т. Василюшина, С. Дерев'янка, І. Коган, Т. Коломієць, О. Орищенко, Л. Л. Дворніченко та інші. Зокрема, вони вивчали роль емпатії у професійному становленні та соціальній адаптації студентів.

Проте, недостатньо дослідженими залишаються особливості емпатії особистості студентів під час війни в Україні, під впливом якої емоційна сфера студентів піддається серйозному навантаженню з боку безлічі стресових чинників, що може відбиватись і на їх емпатійних здібностях. Дослідження зазначеної проблеми дозволяє не тільки глибоко зрозуміти внутрішній світ сучасного студента, а й з'ясувати шляхи удосконалення освітнього процесу в кризових умовах воєнного часу для формування особистості, яка здатна до поглиблених стосунків з іншими людьми.

**Об'єкт дослідження** – емпатійні здібності особистості.

**Предмет дослідження** – особливості емпатійних здібностей студентів під час війни в Україні.

**Мета роботи** – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей емпатійних здібностей особистості студентів під час війни в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати роль емпатії в особистісному розвитку і навчальній діяльності студентів та особливості впливу війни на їх емоційну сферу та емпатійні здібності.
2. Емпіричним шляхом виявити особливості емпатійних здібностей студентів під час війни в Україні.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблеми.
2. Емпіричні методи: психологічне тестування з використанням наступних методик: методика діагностики емпатійних здібностей В.В. Бойка; методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка.
3. Методи математичної обробки та якісної інтерпретації отриманих даних.

**Експериментальна база дослідження:** У дослідженні взяли участь 10 студентів, які навчаються за такими спеціальностями як «Психологія», «Медицина», «Біологія та біохімія», «Менеджмент бізнес-організацій», «Інженерія програмного забезпечення», «Туризм і рекреація» у закладах вищої освіти міста Києва. Серед учасників – 7 осіб жіночої статі та 3 особи чоловічої статі. Вікова структура вибірки охоплює студентів віком від 17 до 25 років.

**Структура курсової роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (20 найменувань) та 2 додатків. Загальний обсяг роботи складає 36 сторінок, з них 32 сторінки основного тексту. Робота містить 3 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 1.1. Поняття про емпатію і емпатійні здібності та їх значення в процесі комунікації

Феномен емпатії вивчають вже століття, як термін його ввів Едварт Тітченер в 1909 р.

«Емпатію» кожен з дослідників розумів і трактував по різному. Так, М. Гоффман вважав, що цей термін походить від грецького слова *pathos*, що означає сильне і глибоке почуття, близьке до співчуття, з префіксом *em*, який вказує на спрямованість усередину. Таким чином, емпатія визначається як здатність людини співпереживати, розуміти почуття та емоційний стан іншої особи, ніби проживаючи їх разом із нею [18].

Психолог К. Роджерс визначав емпатію як здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини зі збереженням емоційних і смислових відтінків, ніби стаючи цією людиною, але без втрати відчуття «наче» [19].

Емпатію як окреме психологічне явище досліджували представники різних напрямів психології. Зокрема, Е. Тітченер розглядав її як когнітивний процес, пов'язаний із «вчуванням» у стан іншого. В. Штерн та С. Аш акцентували увагу на здатності людини до співчуття. Також вагомий внесок у дослідження емпатії зробили Мак Дауголл та Ф. Олпорт [15].

Л. Журавльова розглядає емпатію як системно ієрархічно утворення, що може детермінувати як асоціальну, так і просоціальну поведінку, допоможе суто з психологічного погляду підійти до розв'язання проблеми добра і зла. Дослідження емпатійних процесів відбувається в еволюційному (функціонування і взаємозв'язок інстинктів боротьби за існування, взаємодопомоги і спілкування у тваринному світі), онтогенетичному (особливості й закономірності емпатійного розвитку на різних вікових пах, його

умови і чинники), особистісному (місце емпатії у структурі особистості), соціокультурному (роль сім'ї, емпатійності вчителя в емпатійному розвитку дитини, емпатія і досягнення успіху в професійній діяльності) та буттєво-духовному (трансфінітна емпатія) планах дає можливість розглядати становлення особистості, її самостійності, свідомості, життєвого і професійного самовизначення залежно від наявності тих чи інших форм прояву емпатійності (співпереживання, співчуття, співрадість, альтруїзму, індиферентності, садизму і т.п.) [8].

У психологічній науці існують різні підходи до розуміння емпатії. Одні дослідники (Т. Ліппс, З. Фрейд) трактували її як здатність проникати у внутрішній світ іншої людини через механізм «вчування». Інші автори розглядали емпатію як психічний процес, стан або якість особистості. Представники гуманістичної психології, зокрема Е. Фромм та К. Хорні, підкреслювали її значення для міжособистісної взаємодії та самореалізації особистості [15].

Емпатія як психологічний феномен має глибоке історичне коріння. Ще в античності вважалося, що духовне єднання між людьми можливе лише за наявності здатності до співпереживання. У культурі Стародавнього Китаю співчуття розглядалося як важлива моральна чеснота, а у Стародавній Греції особливо цінувалися чуйність і здатність до розуміння інших. Подібні ідеї простежуються і в традиціях Київської Русі, де співпереживання виступало важливою духовною категорією. Важливим підґрунтям формування уявлень про емпатію в українській культурі є традиція так званої «філософії серця». В українській літературі ця концепція відома з початку XVII століття та згадується у праці «Зерцало богословія» Кирило Транквіліон-Ставровецький. Подальшого розвитку вона набула у творчості Григорія Сковороди та Памфіла Юркевича. «Філософія серця» з'являється як філософська основа українського романтизму та знаходить своє відображення у працях П. Куліша, Т. Шевченка. Видатний мислитель, мандрівний філософ Г. Сковорода залишив глибокий слід в історії духовного розвитку народу. Його «Філософія серця» побудована на

гуманістичних закономірностях розвитку особистості, спрямована на вивчення людини, показує її сутність через внутрішній світ, відчуття. У притчах “Убогий Жайворонок” та “Вдячний Еродій” автор викладає свої морально-філософські та педагогічні погляди, які спрямовує на розвиток природних здібностей, таких як: співчуття, співпереживання, щирість, гуманізм, працелюбність [15].

Чимало психологів розглядали емпатію як емоційний стан. Зокрема, Т. Рібо визначав її як первинну емоцію, на основі якої формуються соціальні почуття. Дж. Г. Мід підкреслював, що емпатія пов’язана зі здатністю людини приймати роль іншого. У свою чергу, З. Фрейд вважав, що емпатія допомагає встановити зв’язок між сприйняттям і переживанням психічних станів іншої людини.

Наявність емпатії здійснює глибокий вплив на розвиток особистості: розвивається емоційна сфера, формується мислення, підвищуються адаптивні та комунікативні можливості людини. Емпатія сприяє підвищенню мотивації та продуктивності діяльності, а також має значний потенціал для розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом, орієнтованого на гуманістичні цінності [15].

У філогенезі емпатія виникла як засіб оптимізації сукупної пристосованості особини, від якої залежить виживання не лише її нащадків, а й близьких родичів. Така пристосованість сприяла позитивній адаптації тварин, збільшенню чисельності нащадків і, як наслідок, більш високій вірогідності виживання цього роду порівняно з тими, у яких не закріпилося емпатійне відображення емоційного стану іншої особини. Механізмом філогенетичного розвитку емпатії у тварин була поява емпатійної установки – установки на емоційне сприймання інших особин і, зокрема, їх суб’єктивних переживань. Умовою її розвитку були механізм імпринтінгу і така якість психіки, як пристрасність, здатність до хвилювання [8].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що емпатія є важливим чинником формування просоціальної поведінки. Так, дослідження Н. Айзенберг та П. Міллер доводять, що рівень емпатійної турботи позитивно пов’язаний із

готовністю допомагати іншим. У працях Ч. Бетсон показано, що емпатія здатна долати егоїстичні мотиви та стимулювати альтруїстичну поведінку. Дослідження Г. Карло та Б. Рендалл засвідчують, що студенти з високим рівнем емпатії частіше беруть участь у соціально корисній діяльності. Українські дослідники також підкреслюють, що розвиток емпатії у студентів залежить не лише від індивідуальних особливостей, а й від соціокультурних умов навчання [6].

С. А. Станович зазначає, що емпатія є важливою складовою вдалої комунікації як у побуті, так і в професійній сфері. Цей феномен є універсальним, тобто співпереживати можна всім людям, незалежно від віку, статі чи культурного досвіду. Причому, важливими у спілкуванні є також невербальні сигнали емпатії, які виражаються так само, як і невербальна комунікація – за допомогою міміки, рухів тіла, дистанції, пози, тембру голосу, жестів тощо. Так, дослідження Kavanagh, Whitehouse, Waller (2024) показує, що від активності міміки залежить успішність комунікації, а також рівень симпатії, яку викликає співрозмовник [17].

Роль емпатії у міжособистісних відносинах є багатовимірною та має глибокий вплив на якість і характер міжлюдських зв'язків. Емпатія є фундаментальним елементом у створенні та підтримці міжособистісних відносин. Це здатність розуміти та відчувати емоції інших, а також відображати це розуміння у своїй поведінці. Високий рівень емпатійності сприяє більш глибокому розумінню інших, що, в свою чергу, веде до покращення загальної якості спілкування. Це дозволяє особам адекватно реагувати на різні ситуації та підтримувати міцні емоційні зв'язки [7].

С. Єрмакова та інші зазначають, що емпатія є ключовим елементом, який сприяє розвитку глибоких, міцних та здорових стосунків між людьми. Вона впливає на те, як ми спілкуємося, вибудовуємо зв'язки та реагуємо на потреби та очікування інших [7].

Спілкування, з іншого боку, є процесом, через який ми виражаємо свою емпатію, ділимося думками та емоціями, і будуємо взаєморозуміння.

Ефективне спілкування вимагає не тільки розуміння слів та висловлювань, але й здатності співчувати, відчувати невербальні сигнали, тонкощі та контекст, в якому відбувається комунікація. У сучасному світі, де міжособистісні відносини стають все більш складними та різноманітними, розуміння ролі емпатії та спілкування є критично важливим для створення здорових та взаємовигідних відносин [7].

Отже, емпатія є багатограним феноменом який вивчають вже століття. Вона глибоко поринула в історію людства, і досі залишається в ній. Цей феномен вивчали і досі вивчають багато відомих психологів і вчених, кожен з них давав свою характеристику «емпатії», кожен з них довів, що емпатія і емпатійна здібність потрібна не тільки для професійної діяльності, а є фундаментом для побудови тривалих соціальних зв'язків. Вона виступає стимулом для взаєморозуміння та довіри, що є важливим як для професійної діяльності, так і для життя в соціумі.

## **1.2 Основні структурні компоненти емпатії та її роль в особистісному розвитку і навчальній діяльності студентів**

При вивченні феномену емпатії важливо зрозуміти її структурні компоненти.

В своїй роботі Д. Ю. Гнезділов зазначає, що на сьогодні недостатньо досліджені компенсаторні можливості установок, які сприяють або перешкоджають емпатії, вони можуть полегшувати або утруднювати дію всіх основних каналів емпатії. У структурі емпатії, зазначений автор, услід за В. В. Бойко виділяє декілька каналів, а саме: 1) раціональний канал, який характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на сутність іншої людини – на її стани, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, який сприяє подальшому емоційному та інтуїтивному відображенню партнера. В раціональному компоненті емпатії відсутня логіка або мотивація інтересу до іншого, партнер привертає увагу власною буттєвістю; 2) емоційний канал емпатії, який фіксує здібність суб'єкта

емпатії емоційно резонувати з оточуючими – співпереживати, брати співучасть тощо. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, спрогнозувати поведінку та ефективно вплинути можливо лише в тому випадку, якщо в суб'єкта емпатії розвинений означений канал; 3) інтуїтивний канал емпатії свідчить про здібність суб'єкта бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись лише на досвід, наявний в підсвідомості. Нарівні інтуїції завершуються та узагальнюються різні відомості про партнерів [4].

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно, полегшують або ускладнюють дію всіх названих вище емпатійних каналів. Ефективність емпатії, вірогідно, знижується, якщо людина прагне уникати особистих контактів, вважає недоцільним проявляти зацікавленість до іншої людини тощо. Навпаки, всі емпатійні канали діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості [4].

Проникаюча здібність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість суб'єкта, яка дозволяє створювати атмосферу відвертості, довірливості. Розслабленість партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає емпатичному розкриттю [4].

Серед відомих концепцій емпатії Л. Доценко виокремлює багатовимірну модель М. Девіса, яка включає: перспективне прийняття (здатність поставити себе на місце іншого); фантазію (схильність уявляти себе у ситуації героїв книг чи фільмів); емпатійну турботу (схильність до співпереживання та підтримки); особистісний дистрес (відчуття тривоги у відповідь на страждання іншого) [6].

Емпатія розглядається як важлива властивість особистості, що проявляється у здатності розуміти внутрішній світ іншої людини та емоційно залучатися до її переживань. Емпатійні переживання, зокрема співчуття, співпереживання та жалість, реалізуються у формах допоміжної поведінки, що свідчить про їхню соціально-практичну значущість [1].

У соціальній психології емпатія розглядається не лише як індивідуальна характеристика, а і як чинник групової динаміки. Вона сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищує довіру та згуртованість у колективі [18]. Для студентського середовища це означає полегшення інтеграції до академічної групи, розвиток підтримувальних стосунків і формування позитивного мікроклімату [6].

Емпіричні дослідження низки вчених підтверджують важливу роль емпатії у розвитку просоціальної поведінки. Так, роботи М. Айзенберга і П. Міллера доводять, що рівень емпатійної турботи позитивно корелює з готовністю до допомоги. У своїх експериментах Д. Батсон продемонстрував, що емпатія здатна долати егоїстичні мотиви, спонукаючи до альтруїстичних дій. Теорія «емпатія–альтруїзм» Д. Батсона стверджує, що емпатійне співпереживання викликає мотивацію допомоги іншому навіть у ситуаціях, коли це пов'язано з особистими витратами. Експериментальні дані підтверджують, що люди з вищим рівнем емпатії частіше схильні допомагати іншим у кризових ситуаціях [6].

Л. Доценко вважає, що взаємозв'язок емпатії та просоціальної поведінки пояснюється кількома механізмами:

1. Емоційне співпереживання – здатність відчувати емоційний стан іншого спонукає до дії, спрямованої на зменшення його страждання.

2. Когнітивне усвідомлення – розуміння ситуації іншої людини допомагає адекватно оцінити, якої саме допомоги вона потребує.

3. Соціальна ідентифікація – ототожнення себе з групою чи окремою особою посилює схильність до підтримки.

4. Нормативно-ціннісний вплив – соціальні норми та культурні традиції задають очікувані форми допомоги, які закріплюються через емпатійні реакції [6].

О. С. Вавринів вважає, що емпатія позитивно впливає на розвиток міжособистісних відносин, дозволяє надавати підтримку людині не лише у звичних умовах, але й у важких екстремальних ситуаціях, коли вона особливо її

потребує. Найчастіше ці якості співвідносяться з вимогами професійної та особистісної компетенції професій сфери «людина–людина» [3].

У своїй статі Е. Балашов писав що, емпатія як психічне особистісне утворення, досягнувши своєї вираженості у юнацькому періоді, є надалі стимулятором просоціальної поведінки альтруїзму. Тому ще в ранньому юнацькому віці слід приділяти цьому питанню значну увагу [2].

О. Ічанська, А. Закревська у своїх дослідженнях довели, що існує прямий і дуже сильний взаємозв'язок між емоційним каналом емпатії та міжособистісним емоційним інтелектом у студентів-психологів, адже чим вищий прояв співчуття та співпереживання, тим вище є здатність студентів-психологів розуміти та керувати емоціями навколишніх людей. Під час емоційного підключення студенти-психологи починають співпереживати і переймати на себе всі почуття іншої людини. Але далеко не в усіх випадках ті студенти-психологи, хто гарно розуміє емоції інших, можуть ними керувати. Тому взаємозв'язок між емоційним каналом та управлінням чужими емоціями є оберненим. Іноді студенти-психологи з високими загальними показниками емпатії настільки занурюються у внутрішній світ свого партнера, що не в змозі знизити інтенсивність проявів небажаних емоцій іншої людини. Крім того, О. Ічанська, А. Закревська виявили обернений взаємозв'язок емоційного каналу емпатії з внутрішньо особистісним аспектом емоційного інтелекту у студентів-психологів, що вони пояснили тим, що коли майбутні психологи спрямовують свою емоційну активність на інших людей та на взаємини з ними, то рівень внутрішньо особистісного розуміння дещо знижується, внутрішня саморефлексія переходить на другий план в силу недостатньої розвиненості даних характеристик [9].

Т. В. Коломієць вважає, що навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) для молодшої людини є одним із найважливіших періодів життя, що пов'язаний не лише з опануванням певної професії, а й з особистісним зростанням, саморозвитком та соціальною самореалізацією. Усвідомлення всієї значущості здобуття вищої освіти у поєднанні з юнацьким максималізмом призводить до

виникнення у студента першого курсу цілої низки проблем адаптаційного характеру. Перехід до нових форм організації навчально виховного процесу, нової системи оцінювання якості знань, способів і прийомів в самостійній роботі, зміна системи міжособистісних стосунків, набуття нових соціальних статусів та ролей детермінують виникнення та розвиток дезадаптаційних процесів. За таких умов особливої актуальності набуває проблема вивчення чинників позитивної соціально психологічної адаптації першокурсників, зокрема емпатії – невід’ємного елемента міжособистісної взаємодії [11].

Т. В. Коломієць також зазначає, що розвинута в людини емпатія є ключовим фактором успіху в тих видах діяльності, які потребують вживання у світ партнера по спілкуванню, передусім при навчанні та вихованні. У високоемпатійних осіб вираженою є альтруїстична спрямованість, актуалізовані соціальні потреби та наявні такі особистісні якості, як чуйність, щирість, чемність. Очевидно, що емпатія при цьому виконує спонукальну функцію, яка виражається у здатності особистості прийти на допомогу Іншому. Усі ці характеристики сприяють швидкій інтеграції як до студентського середовища загалом, так і до окремої академічної групи зокрема. Для студентів, які мають низький рівень розвитку емпатії, провідною є потреба у визнанні, конструктивною реалізацією якої може стати навчальна діяльність. Цьому сприятимуть ще й такі цінності, як прагнення до саморозвитку та освіченості. За умови, що в групі цінністю є успіх в навчанні, автоматично зростатиме й авторитет студента та його формальна (або особистісна) адаптованість [11].

Отже, емпатія є складним багаторівневим психологічним феноменом, яка охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та нормативно-цілісні аспекти та грає позитивну роль у процесі адаптації студентів до умов навчання.

### **1.3. Особливості впливу війни на емоційну сферу та емпатійні здібності студентів**

Війна є складним психологічним випробуванням, яке впливає на всі сфери життя, в тому числі на емоційну сферу студентів.

О. А. Прокопенко зазначає, що через війну емоційна сфера притуплюється через постійний стрес, перше тому. Постійна тривога, невизначеність майбутнього та інформаційне перенасичення посилюють психологічне навантаження на студентів. Війна вносить корективи в життя кожного, і молодь не є винятком. Студенти, як одна з найбільш вразливих соціальних груп, відчують на собі значні психологічні наслідки цього конфлікту [14].

О. А. Прокопенко зазначає, що поширеним явищем під час війни є емоційне виснаження студентів, а розуміння причин та механізмів розвитку цього стану є важливим кроком для розробки ефективних стратегій підтримки студентської молоді. На думку науковця студенти сьогодні стоять на перехресті складних викликів: поєднання навчального навантаження, соціальних змін та постійного стресу, спричиненого війною, призводить до глибокого емоційного виснаження. Сучасні студенти перебувають під значним психологічним тиском, спричиненим не лише навчальним процесом, а й соціально-політичними реаліями, зокрема, війною [14].

Відомо, що період навчання у вищому навчальному закладі є критичним для формування особистості. Саме в цей час закладаються основи професійної кар'єри, формується світогляд, розвиваються соціальні навички. Адже, студентський період життя пов'язаний з різноманітністю інтересів, розвитком професійної мотивації, формуванням позитивного стійкого інтересу до майбутньої професії. Згідно з дослідженням І. Мартинюк основними проблемами студентів ЗВО є усвідомлення власної самотності; невідповідність можливостей та їх реалізації; прояви невмотивованого ризику; невміння повноцінного передбачення наслідків власних дій; складнощі з розрахунком власних сил і раціональної організації роботи з витримування значних навантажень; невпевненість у власних силах, пов'язана з порівнянням «Я-реального», ще всебічно неоціненого юнаком, та «Я-

ідеального», яке ще неперевірене; неготовність до проявів ініціативності і самостійності [13].

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники (І. Волженцева, О. Вороніна, В. Семиченко та ін. ) поєднання навчального навантаження, адаптації до нових умов життя та постійного стресу призводить до розвитку різноманітних негативних психічних станів у студентів [12]. Стрес, спричинений війною став додатковим фактором, що посилює емоційне виснаження студентів. Необхідно відзначити, що інформаційний стрес, пов'язаний із пошуком достовірної інформації та постійними змінами в навчальному процесі, також значно впливає на психічний стан студентів (М. Хуторна, П. Підкасистий, Ю. Щербатих). Крім того, конфліктні ситуації в студентському середовищі та розчарування у професійному виборі посилюють негативні емоції (А. Бейтс, Л. Гатчинсон, Ю. Щербатих). Всі ці явища зумовлюють емоційне виснаження студентів [14].

Під час повномасштабного вторгнення та продовження російсько-української війни, навчально-освітній процес реалізовується шляхом використання технологій дистанційного навчання. Важливу роль в організації та проведенні якого відіграє нормативно-правове, науково-методичне забезпечення навчального закладу освіти. Без керованого і структурованого процесу з боку навчального закладу, навчально-освітня діяльність здобувачів освіти та педагогів перетворилася би на самонавчання з використанням Інтернет-платформ та соціальних мереж. Навчання у ЗВО є важливим етапом підготовки молоді до професійної діяльності, а в умовах війни стало дуже складним через переміщення в країні, виїзд за кордон з метою збереження життя, знищення по території України закладів освіти всіх рівнів. Великі соціально-економічні, воєнно-політичні труднощі, з якими зіштовхнулося населення всієї країни, привели до постійного напруження, паніки, тривоги, стресів. Стреси стали глобальною проблемою серед дітей та молоді і негативно впливають на їхнє психічне життя та здоров'я [5].

Р. Карпінська та В. Бемяк встановили, що війна не лише не знижує рівень емпатії студентів, але й може сприяти її зростанню. Зокрема, у їхньому дослідженні було встановлено, що у 2022 році (в умовах війни) зменшилась частка студентів із низьким рівнем емпатії (з 1,0% до 0,7%), натомість зросла частка студентів із середнім і високим рівнями емпатії (з 19,7% до 25,3%). Крім того, з'явився дуже високий рівень емпатії (1,7%), який не фіксувався раніше. Це свідчить про те, що кризові умови можуть активізувати здатність до співпереживання та соціальної чутливості. Автори також зазначають, що розвиток духовних цінностей позитивно впливає на формування емпатії студентів навіть в умовах війни [10].

Отже, війна переважно негативно впливає на психоемоційну сферу студентів, що відображається на рівні їх емпатії. Підвищення стресу і емоційного виснаження може призвести до зниження здатності до співпереживання, проте спільно пережита кризова подія може сприяти розвитку емпатії.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукової літератури показав, що емпатія – це психологічний феномен, який поєднує в собі здатність людини до співпереживання іншій людині, до розуміння її емоційного стану, переживань та думок відповідно реагувати на них, при цьому усвідомлено зберігати межі між «Я» та «Іншим». Вона є складним психологічним явищем, яке містить в собі безліч аспектів таких як когнітивні, соціальні, поведінкові та ін. Їх взаємодія дозволяє ефективно розуміти внутрішній світ іншої людини, змогти співпереживати і відповідно підтримати.

Серед основних складових компонентів емпатії вчені виділяють: раціональний канал, він характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення суб'єкта; емоційний канал емпатії, який фіксує здібність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими; інтуїтивний канал емпатії свідчить про здібність суб'єкта бачити поведінку партнерів.

З'ясовано, що розвинена емпатія і емпатійні здібності є важливим чинником в побудові міжособистісних відносин, формує комунікативні здібності та є необхідними в житті. Завдяки емпатії комунікація стає більш довірливою, ефективною, зменшується кількість конфліктів, непорозумінь. Вона сприяє формуванню взаємної поваги, підтримки та встановлення емоційного контакту та грає позитивну роль у процесі адаптації студентів до умов навчання.

У студентському віці відбувається формування особистості, професійної мотивації та соціальних навичок. Водночас цей період є стресовим фактором для студенської молоді. В умовах війни психоемоційний стан студентів є хитким, що може спричинити підвищення тривоги, емоційного виснаження, негативного впливу на емоційну сферу та може призвести до зниження ефективної міжособистісної взаємодії, погіршення результатів навчальної діяльності.

Постійна тривога, стрес, інформаційне перевантаження та емоційне виснаження, може призвести до зниження здатності співпереживання. Проте, водночас у деякій частині студентів, може відбутися протилежне, це підвищення рівня співчуття, соціальної згуртованості як реакція на спільні труднощі.

Таким чином емпатія, емпатійні здібності та емоційна сфера студентів у воєнний час зазнають кардинальної трансформації.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

#### 2.1. Організація та методи дослідження емпатійних здібностей студентів

Емпіричне дослідження особливостей емпатійних здібностей студентів в умовах війни в Україні було спрямоване на комплексне вивчення рівня емпатії, її структурних компонентів та особливостей прояву в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. В умовах воєнного стану відбуваються суттєві зміни у психічному стані особистості такі як постійний стрес, тривога, хронічна недостача сну, що може впливати як на здатність студентів до співпереживання, так і на міжособистісну взаємодію загалом.

На даному етапі було організовано та проведено емпіричне дослідження в якому респондентам було запропоновано Google-форму, що містила психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення особливостей емпатії та емоційних бар'єрів у встановленні міжособистісних контактів. Послідовність подання запитань відповідав оригінальним авторським версіям методик. З метою зниження впливу соціально бажаних відповідей учасникам не повідомлялася попередня інформація про зміст і спрямованість діагностичних показників, які вимірювалися в ході дослідження.

Дослідження проводилося у кілька етапів.

*На першому (підготовчому) етапі* було визначено мету, завдання, опрацювання наукової літератури, підбрано психодіагностичні методики та сформовано вибірку дослідження.

*На другому (діагностичному) етапі* було організовано і безпосередньо проведено емпіричне дослідження в онлайн-форматі з використанням цифрових платформ Google Forms, що забезпечило доступність участі та відповідало умовам безпеки в період війни. Участь у дослідженні була добровільною, а отримані результати – анонімними та конфіденційними.

На третьому (аналітичному) етапі здійснено математичну обробку та якісну інтерпретацію результатів дослідження, на основі чого сформульовано важливі висновки.

*Характеристика вибірки.* Емпіричне дослідження проводилось у квітні 2026 року за участю 10 студентів, які навчаються за такими спеціальностями як «Психологія», «Медицина», «Біологія та біохімія», «Менеджмент бізнес-організацій», «Інженерія програмного забезпечення», «Туризм і рекреація» у закладах вищої освіти міста Києва. Серед учасників – 7 осіб жіночої статі та 3 особи чоловічої статі. Вікова структура вибірки охоплює студентів віком від 17 до 25 років. Учасники дослідження навчаються у таких ЗВО м. Києва: Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), Київський національний лінгвістичний університет (КНЛУ), Київський медичний університет (КМУ), Київський авіаційний фаховий коледж (КАФК), Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (КНЕУ), Київський авіаційний інститут (НУКАІ), Національний університет «Києво-Могилянська академія» (НАУКМА), та заклад середньої освіти Ліцей 196. На другому курсі навчаються шестеро респондентів, на третьому – двоє, на першому – один, і в 11 класі – один.

Для реалізації поставлених завдань у емпіричному дослідженні нами використано дві *стандартизовані психодіагностичні методики*: методика діагностики емпатійних здібностей В. Бойка та методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка. Використання цих методик дозволяє охопити структуру емпатії та емпатійних здібностей. Стимульний матеріал цих методик наданий в додатках до курсової роботи.

***Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка*** спрямована на оцінку здатності особистості співпереживати, розумінню думок, емоційного стану та поведінки інших осіб. Вона дає змогу визначити загальний рівень емпатії та встановити шість ключових компонентів емпатійних здібностей: інтуїтивного, емоційного та раціонального, в також установок які сприяють або перешкоджають емпатії, проникаючої здібності в емпатії та

ідентифікації в емпатії. Методика дозволяє виявити, такі аспекти, які краще розвинені у респондетів, а також оцінити роль установок, які сприяють або перешкоджають емпатії [16].

Ця методика є стандартизованою та складається з 36 закритих тверджень, на які треба надати один з варіантів відповіді – «Так» чи «Ні».

Обробка результатів проводилась за допомогою ключа в якому розкривалися такі канали емпатії як: раціональний, емоційний, інтуїтивний, установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, проникна здатність, ідентифікація в емпатії. Канали емпатії виконують допоміжну роль у розшифровці загального показника емпатії. Вони оцінювались нами за умовними нормами: низький рівень – від 0 до 2 балів, середній – 3–4 бали, високий – 5–6.

Також ми визначили загальний рівень емпатійних здатностей. Сумарний показник емпатії може коливатися від 0 до 36 балів. За даними В.В. Бойка: 30 балів і вище – дуже високий рівень емпатії; 29–22 – середній; 21–15 – занижений; менше 14 балів – дуже низький [16].

**Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка** спрямована на виявлення психологічних бар'єрів, які не дозволяють ефективно встановити та підтримувати емоційні контакти з іншими людьми. Основна її мета – визначити, які саме внутрішні чинники ускладнюють емоційну взаємодію з іншими.

Методика дозволяє діагностувати такі типи «перешкод»: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватись з іншими людьми на емоційній основі.

Ця методика складається з 25 тверджень, на які треба було відповісти «так» чи «ні». Результати оброблялись за допомогою відповідного ключа. При цьому чим більше набраних балів, тим більш очевидна наявність емоційних проблем у повсякденному спілкуванні.

Результати оцінювались за нормами, поданими автором цієї методики: 0-5 балів – низький рівень перешкод у встановленні емоційних контактів; 6-8 балів – середній рівень; 9-12 балів – вище середнього рівень; 13 балів і більше високий рівень перешкод, коли емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми [16].

За допомогою цієї методики можна визначити емоційну відкритість особистості, її здатність до емпатії, гнучкості і міжособистісної взаємодії, а також загальний стан емоційної сфери. Вона використовується в психологічній практиці для аналізу комунікативних процесів, у роботі з студентами.

Застосування двох різних методик забезпечує більш повне та об'єктивне дослідження емпатії студентів, що дозволяє проаналізувати як загальний її рівень, так і окремі компоненти емпатійних здібностей.

Таким чином, використання двох психодіагностичних методик дозволяє більш докладно дослідити особливості емпатійних здібностей студентів в умовах війни та отримати науково обґрунтовані результати.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емпатійних здібностей студентів під час війни в Україні**

Для аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження ми обробили отримані нами данні математично, обрахувавши кількість осіб у відсотках з різними рівнями прояву досліджуваних показників за двома використаними нами методиками.

Результати методики діагностики емпатійних здібностей В. Бойка відображують наявність у нашій вибірці переважної кількості студентів з середнім рівнем загального показника емпатійних здібностей (70% осіб) (табл. 2.1), що характеризується достатньо розвиненою здатністю розуміти емоції інших та співпереживати, але без надмірної емоційної залученості, яка заважала б власному функціонуванню. У міжособистісних стосунках такі студенти, як

правило, достатньо уважні до інших людей, намагаються зрозуміти більше, ніж висловлено, але зберігають контроль над власними емоційними проявами.

Таблиця 2.1

Відсотковий розподіл досліджуваних студентів за сумарним показником емпатії (методика В. Бойка)

Рівень емпатійних здібностей	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Дуже високий	0	0%
Середній	7	70%
Занижений	2	20%
Дуже низький	1	10%

Проте, значна частина студентів (20% осіб) мали занижений рівень емпатійних здібностей (табл. 2.1), а отже у них дещо знижена здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати їм. Вони можуть проявляти деяку байдужість до емоційного стану інших при спілкуванні. А дуже низький рівень емпатії виявився у одного студента (10% від загального обсягу вибірки), що свідчить про нерозвиненість емпатійних тенденцій у цієї особистості, емоційну черствість, що може бути пов'язано як із надмірним використанням психологічного захисту («панцир»), так і з індивідуальними особливостями розвитку цього студента. Цей студент може нерідко опинятися у несприятливому становищі у міжособистісних стосунках, йому важко знайти спільну мову з навколишніми, як у повсякденному житті, так і у навчальній діяльності.

Слід врахувати, що емпатійні здібності у студентському віці знаходяться в етапі постійного формування та професійного становлення. Тому отримані результати не слід розглядати як фіксовану характеристику, а швидше як відображення поточного етапу розвитку емпатії, що потребує подальшого аналізу показників.

Також ми проаналізували результати за різними каналами емпатії за методикою В. Бойка, і в результаті цього встановили, що майже за всіма компонентами емпатійних здібностей, крім інтуїтивного каналу емпатії більшість досліджуваних студентів продемонстрували середній рівень їх сформованості, зокрема за раціональним (70 осіб) й емоційним (40% осіб) каналами емпатії, а також установками, що сприяють емпатії (60% осіб), проникаючою здібністю в емпатії (70% осіб) та ідентифікацією в емпатії (60% осіб) (табл. 2.2). Це свідчить про те, що більша частина досліджуваних студентів у цілому здатні правильно інтерпретувати вербальні й невербальні сигнали інших людей, "стати на місце іншого" та проаналізувати ситуацію з його точки зору. Вони також частіше розуміють причини емоційних реакцій інших людей, але не обов'язково переживають їх самостійно (раціональний канал емпатії).

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл досліджуваних студентів за рівнями вираженості різних каналів емпатії (методика В. В. Бойка)

Основні канали емпатії	Рівні прояву					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Раціональний канал емпатії	1	10%	7	70%	2	20%
Емоційний канал емпатії	3	30%	4	40%	3	30%
Інтуїтивний канал емпатії	3	30%	3	30%	4	40%
Установки, що сприяють емпатії	1	10%	6	60 %	3	30 %
Проникаюча здібність в емпатії	1	10%	7	70%	2	20%
Ідентифікація в емпатії	1	10%	6	60%	3	30%

Студенти із середнім рівнем емоційного каналу емпатії здатні до співчуття та готові відгукнутися на душевні хвилювання іншого, але цей відгук не переростає в особисту кризу. Такі студенти, як правило, адекватно реагують

на горе чи радість, без надмірної емоційної залученості. А середній рівень установок, що сприяють емпатії, більше ніж у половини досліджуваних, характеризується здатністю особистості до розуміння емоційного стану іншої людини, але цей прояв не є постійним або глибоким. Він забезпечує базовий рівень довіри та співпраці, проте не завжди веде до активних дій чи глибокого співпереживання. Середній рівень проникаючої здатності в емпатії (або емпатійних здібностях) у 70% студентів характеризує їхню здатність розуміти та відчувати емоції інших, але з певними обмеженнями або контролем. Середній рівень ідентифікації в емпатії у 60% студентів (табл. 2.2) відображує їхню здатність розуміти емоційний стан іншого через постановку себе на його місце, але без надмірного залучення.

Студенти з високим рівнем сформованості емоційного каналу емпатії (30% осіб) відзначаються глибокою здатністю до співпереживання та емоційного відгуку на стан іншої людини. Вони легко «зчитують» емоційні сигнали, тонко відчують настрій співрозмовника та проявляють щире співчуття. Для них характерна виражена емоційна залученість у ситуацію взаємодії, однак за умови достатнього розвитку саморегуляції. Це не призводить до емоційного виснаження, а навпаки – сприяє встановленню довірливих і підтримувальних стосунків. Крім того, високий рівень емоційного каналу дає змогу, більш точно розпізнавати невербальні прояви емоцій, зокрема міміки, інтонації та жестів, що дає змогу глибше й коректніше розуміти внутрішній стан співрозмовника навіть без його прямого вербального вираження. Вони схильні до емпатійного слухання, часто надають емоційну підтримку та у складних міжособистісних ситуаціях обирають конструктивні й врівноважені способи реагування. Також для них характерна підвищена чутливість до емоційної атмосфери в групі, що позитивно впливає на процес соціальної адаптації та сприяє більш ефективній взаємодії в навчальному середовищі. У більшості випадків такі особи вміють поєднувати емоційну залученість із внутрішнім самоконтролем, що забезпечує їх психологічну стійкість і підтримує якість міжособистісних контактів.

Високий рівень раціонального каналу емпатії виявлено у 20 % студентів, що свідчить про їхню здатність до свідомого, аналітичного розуміння емоційних станів інших людей. Такі студенти вміють інтерпретувати поведінку оточення, пояснювати причини переживань та будувати адекватні когнітивні моделі міжособистісних ситуацій. Вони вміють будувати логічні та обґрунтовані уявлення про внутрішній стан співрозмовника, що сприяє більш точній інтерпретації міжособистісних ситуацій. Раціональний компонент емпатії забезпечує їм певну емоційну дистанцію, об'єктивність сприйняття та здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних комунікативних умовах.

За показником установок, що сприяють емпатії, 30% студентів-психологів мали високий її рівень, що свідчить про сформовану позитивну внутрішню налаштованість на взаємодію з іншими людьми, відкритість до емоційного досвіду оточення та готовність до прийняття переживань іншого без осуду. Такі студенти орієнтовані на встановлення довірливих, доброзичливих міжособистісних контактів, що виступає важливою основою для прояву емпатійної поведінки у реальних соціальних ситуаціях. Їхні установки є відносно стабільними, що сприяє більш послідовному прояву емпатії у спілкуванні та підвищує якість соціальної взаємодії.

А високий рівень проникаючої здатності в емпатії притаманний 20% студентів. Це характеризує їх як осіб із розвинутою здатністю глибоко занурюватися в емоційний стан іншої людини, тонко відчувати її переживання та краще розуміти внутрішні емоційні процеси співрозмовника. Водночас вони зберігають власну психологічну стійкість, що дозволяє їм уникати надмірного емоційного «злиття» з переживаннями іншого. Така особливість свідчить про поєднання емоційної чутливості з достатнім рівнем саморегуляції та внутрішнього контролю.

Високий рівень ідентифікації в емпатії виявлено у 30% студентів, а отже вони мають добре розвинуту здатність до «перевтілення» у позицію іншої людини, тобто вміння уявно ставити себе на її місце, розуміти її почуття, думки та

мотиви поведінки. Така особливість сприяє більш глибокому міжособистісному розумінню, зниженню рівня непорозумінь у спілкуванні та формуванню стійких соціальних зв'язків. У цілому, високий рівень ідентифікації є важливим чинником розвитку ефективної емпатійної взаємодії в соціальному середовищі. Водночас інтуїтивний канал емпатії був розвинений на високому рівні у більшості студентів (у 40% осіб) (табл. 2.2), що вказує на їхню здатність швидко та глибоко розуміти внутрішній стан, почуття та наміри інших, спираючись не на логічний аналіз, а на підсвідомі сигнали, досвід та інтуїцію. Але, середній та низький рівень розвитку цього каналу був властивий значній кількості студентів (по 30% осіб) (табл. 2.2). Інтуїтивне розуміння ситуації у студентів із середнім рівнем інтуїтивного каналу емпатії зазвичай працює в знайомих ситуаціях або з близькими людьми, а не автоматично з усіма. А от студентам із низьким рівнем сформованості цього каналу зазвичай складно на інтуїтивному рівні відчувати емоційний стан інших, передбачати їхні реакції або «читати між рядків» у спілкуванні. Вони, як правило, не відчують, коли слід проявити увагу, а коли – залишити іншу людину в спокої, що може спричинити конфлікти у взаєминах з іншими людьми. Крім того, майже третина студентів (30% осіб) мала низький рівень прояву емоційного каналу емпатії, що вказує про недостатню сформованість у них здатності до емоційного співпереживання та слабку схильність до «включення» в переживання інших людей. Іншими словами, вони можуть розуміти емоційний стан іншої людини на внутрішньо-мисленневому рівні, однак не схильні до глибокого внутрішнього емоційного відгуку, тобто не переживають почуття співчуття або співпереживання у вираженій формі. Це може вказувати на певну емоційну дистанційованість у міжособистісній взаємодії, а також на перевагу раціонального або стриманого стилю спілкування, коли емоційні прояви інших людей не викликають достатньо сильного внутрішнього резонансу. Такий рівень розвитку емоційного каналу емпатії часто пов'язують із обмеженою здатністю до глибокого емоційного залучення у соціальні ситуації. Наслідки низького рівня емоційної емпатії можуть мати як міжособистісний, так і

професійно-значущий характер. Зокрема, у сфері міжособистісного спілкування це може проявлятися у складнощах формування довірливих та емоційно близьких стосунків, оскільки партнери по взаємодії можуть сприймати таких осіб як недостатньо чутливих або емоційно відсторонених. Це, у свою чергу, може знижувати якість комунікації та рівень соціальної підтримки, яку отримує або надає особистість.

Результати *методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка* демонструють, що більшість досліджуваних студентів (70% осіб) мають вище середнього рівень «перешкод» у встановленні емоційних контактів (табл. 2.3). Для таких студентів властива наявність помітних ускладнень у сфері емоційної саморегуляції та міжособистісного спілкування. Таким студентам притаманна недостатня гнучкість у керуванні власними емоційними станами, що може проявлятися у внутрішній напрузі, труднощах із вираженням почуттів або їх несистемних, не завжди доречних проявах у процесі взаємодії. Вони можуть не завжди точно й оперативно реагувати на емоційні сигнали інших, що ускладнює досягнення взаєморозуміння. Також для них характерна певна закритість у переживаннях, схильність стримувати емоції та уникати ситуацій, які передбачають емоційну відкритість. Це може супроводжуватися зниженою виразністю емоційних реакцій, меншою ширістю у спілкуванні та труднощами у підтриманні тривалого емоційного контакту.

Загалом, підвищений рівень «перешкод» у встановленні емоційних контактів свідчить про наявність внутрішніх бар'єрів, які погіршують якість комунікації, обмежують глибину міжособистісних взаємин і можуть негативно позначатися на ефективності взаємодії як у навчальному процесі, так і в подальшій професійній діяльності.

Таблиця 2.3

Відсотковий розподіл досліджуваних студентів за рівнем прояву перешкод у встановленні емоційних (методика В. Бойка)

Рівень прояву «перешкод» у встановленні	Кількість	Кількість осіб у %
---	-----------	--------------------

емоційних контактів	осіб	
Високий рівень перешкод	3	30 %
Вище середнього рівень перешкод	7	70%
Середній рівень перешкод	0	0%
Низький рівень перешкод	0	0 %

А у майже у третини досліджуваних студентів (у 30% осіб) встановлений високий рівень перешкод у встановленні емоційних контактів, що свідчить про невміння їх керувати емоціями, дозувати їх, часто неадекватний прояв емоційних реакцій, емоційну ригідність та недостатню розвиненість емоцій, а також домінування песимістичного настрою, негативних емоцій і небажання зближуватись з іншими людьми на емоційній основі. Це може мати низку негативних наслідків у життєдіяльності студентів. Зокрема, ускладнюється процес встановлення та підтримання міжособистісних стосунків, знижується рівень довіри у спілкуванні, зростає ймовірність конфліктів через неадекватне вираження емоцій або їх стримування. Такі студенти можуть відчувати соціальну ізолюваність, труднощі у формуванні близьких стосунків, а також незадоволеність якістю спілкування. У навчальній діяльності це проявляється у зниженні ефективності групової роботи, труднощах у взаємодії з однокласниками та викладачами, уникненні активної участі в обговореннях і спільних завданнях. Переважання негативного емоційного фону може також знижувати навчальну мотивацію, ускладнювати концентрацію уваги та сприяти емоційному виснаженню.

Наявність у більшості студентів вибірки значних перешкод у встановленні емоційних контактів може пояснюватися, з одного боку, віковими особливостями юнацького періоду, для якого характерні емоційна нестабільність, підвищена чутливість до оцінки оточення та процес становлення особистісної ідентичності. З іншого боку, важливим чинником може бути вплив тривалого психоемоційного напруження, пов'язаного з умовами воєнного стану, що сприяє підвищенню тривожності, домінуванню негативних переживань та ускладнює відкриту емоційну взаємодію.

Таким чином, більшість студентів потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної виразності та комунікативної компетентності, що є необхідною умовою для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної навчальної діяльності.

### **Висновки до другого розділу**

Для реалізації емпіричного дослідження було підбрано психодіагностичний інструментарій для вивчення компонентів емпатійних здібностей студентів, сформована вибірка досліджуваних та проведено констатуючий експеримент.

Емпіричне дослідження показало, що рівень емпатійних здібностей у більшості студентів відповідає середньому рівню, що вказує на достатньо розвинену у них здатність до розуміння емоційного стану інших людей, адекватного реагування у міжособистісній взаємодії, однак ці прояви не завжди є достатньо глибинними та стабільними. Проте, у вибірці виявлено осіб із зниженим рівнем емпатійних здібностей (20%), що свідчить про недостатню сформованість у них здатності до емоційного розуміння та співпереживання іншим. Вони можуть демонструвати певну емоційну дистанцію у взаємодії, що призводить до укладення при встановленні ефективних міжособистісних контактів. Також було зафіксовано дуже низький рівень емпатії (у 10% осіб), що може свідчити про суттєву несформованість емпатійних здібностей.

Крім того встановлено, що переважна частина досліджуваних мають показник вище середнього рівня перешкод у встановленні емоційних контактів, а 30% – високий його рівень. Тобто, у більшості студентів спостерігаються виражені труднощі в емоційній взаємодії, які можуть проявлятися у напруженості, емоційній стриманості, зниженій відкритості у спілкуванні або труднощах у встановленні довірливих контактів. Високий рівень перешкод у частини респондентів може вказувати на значну емоційну скутість, підвищений внутрішній контроль або труднощі у вираженні власних почуттів, що ускладнює формування глибоких міжособистісних взаємин з оточенням.

Отримані дані загалом свідчать про достатній, але неоднорідний рівень емпатійного розвитку студентів та наявність труднощів у сфері емоційної саморегуляції, що потребує подальшого формування комунікативної відкритості та емпатійних навичок.

## ВИСНОВОК

У курсовій роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емпатійних здібностей студентів під час війни в Україні.

1. На основі теоретичного аналізу літератури було розкрито сутність поняття емпатії як складного багатокomпонентного психологічного явища, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та відіграє ключову роль у процесі міжособистісної взаємодії. З'ясовано, що розвинена емпатія та емпатійні здібності є важливим чинником формування міжособистісних відносин і становлення комунікативної компетентності особистості. Вони забезпечують більш довірливу та ефективну взаємодію між людьми, сприяють зменшенню кількості конфліктів і непорозумінь, а також підтримують розвиток взаємної поваги, емоційного контакту та психологічної підтримки. Крім того, емпатія відіграє важливу роль у процесі адаптації студентів до умов навчання та соціального середовища.

Встановлено, що студентський вік є періодом активного формування особистості, професійної спрямованості та соціальних навичок. Водночас він часто супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження та стресу. Особливо в умовах воєнного стану психоемоційний стан студентської молоді стає більш нестабільним, що може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні та зниженні якості міжособистісної взаємодії, а також впливати на навчальну діяльність. Постійний стрес, інформаційне перевантаження та емоційна втома можуть призводити до зниження здатності до співпереживання. Водночас у частини студентів може спостерігатися протилежна тенденція – посилення емпатійності, зростання соціальної згуртованості та взаємної підтримки як реакція на спільні життєві труднощі.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що емпатійні здібності більшості студентів характеризуються переважно середнім рівнем розвитку, що свідчить про достатню здатність до розуміння емоцій інших людей та адекватного реагування у міжособистісній взаємодії, однак ці прояви не завжди є глибокими

та стійкими. Водночас виявлено частину студентів із зниженим рівнем емпатії, а також поодинокі випадки дуже низького її рівня, що вказує на недостатню сформованість емпатійних якостей та певні труднощі у встановленні емоційних контактів з оточенням. Також зафіксовано, що у переважній більшості досліджуваних студентів спостерігається підвищений рівень перешкод у встановленні емоційних контактів, що свідчить про наявність у них емоційних бар'єрів у спілкуванні, що можуть проявлятися у стриманості, напруженості, зниженій відкритості та труднощах у формуванні довірливих міжособистісних взаємин.

Отримані результати загалом свідчать про неоднорідність емпатійного розвитку студентів: при наявності базового рівня здатності до співпереживання у значної частини вибірки простежуються як знижені показники емпатії, так і виражені труднощі в емоційній взаємодії, що актуалізує необхідність подальшого розвитку емпатійних та комунікативних якостей студентів.

Таким чином, поставлені у роботі завдання виконано, мету дослідження досягнуто. Отримані результати підтверджують, що емпатійні здібності студентів перебувають на етапі активного формування та професійного становлення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Балашов Е. М. Емпатія як чинник розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2014.
- 2.Балашов Е. М. Психологія особистості: соціальна емпатія у студентів як засіб саморегуляції. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 45–52.
- 3.Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. № 1. С. 34–42.
- 4.Гнезділов Д. Ю. Особливості внутрішньої структури емпатії. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 22–26.
- 5.Горіна О. Особистісна самооцінка студентської молоді як критерій психологічної безпеки в умовах війни. *Навчально-методичний збірник ДДУВС*. 2022. С. 22–30.
- 6.Доценко Л. Взаємозв'язок емпатії та просоціальної поведінки у студентському середовищі. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2020. № 1. С. 134–140.
- 7.Єрмакова С. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). С. 511–521. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-511-521](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-511-521)
- 8.Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2007.
- 9.Ічанська О., Закревська А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2021. № 4. С. 56–60.
- 10.Карпінська Р., Беляк В. Розвиток емпатії у студентів-медиків в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 56–59.
- 11.Коломієць Т. В. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка*. 2011. С. 302–312.

12. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. 2023. 344с.
13. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. Київ: НУБіП, 2018. С. 55–65.
14. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій*. 2025. № 7(10). С. 45–52.
15. Сакалюк О. П. Емпатія як соціально-психологічний феномен. *Науковий вісник*. 2020. № 5. С. 210–215.
16. Соціальна психологія: навчально-методичні матеріали до проведення лабораторних робіт / укладач Тетяна Володимирівна Федотова. Луцьк : ПП Іванюк В.П. 2021. 60 с.
17. Станович С. А. Розвиток емпатії у фахівців соціальної роботи: кваліфікаційна робота. УКУ, 2025. 67 с.
18. Decety J., Cowell, J. M. The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*. 2014. №18 (7). P.337–339
19. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
20. Rogers C. R. Formation of Personality. A Look at Psychotherapy. Exmo-Press, 2001.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика діагностики емпатійних здібностей В. Бойка

Інструкція: Оцініть, чи властиві вам наведені особливості та чи згодні ви з твердженнями. Якщо згодні — оберіть варіант «Так», якщо ні — «Ні».

1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі проявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше довіряю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами колег.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо це потрібно.
6. Зазвичай я вже з першої зустрічі відчуваю «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — більш надійний засіб розуміння людей, ніж знання або досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої людини — нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її поведінку та стан.
13. Я рідко замислююся над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко беру близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю, що з близькою людиною щось має статися, і це справджується.
16. У спілкуванні з діловими партнерами я зазвичай уникаю розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мені в черствості, неуважності до них.
18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій допитливий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай мене заражає.
21. Часто, діючи навмання, я все ж знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — безглуздо.
23. Я здатен(на) повністю злитися з коханою людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко траплялися люди, яких я розумів(ла) б без зайвих слів.
25. Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її логічно.
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у членів сім'ї.
29. Мені було б важко щиро й довірливо розмовляти із засмученою, замкненою людиною.
30. Я маю творчу натуру — поетичну, художню, артистичну.
31. Я без особливої цікавості вислуховую зізнання нових знайомих.
32. Я засмучуюся, коли бачу людину, яка плаче.
33. Моє мислення більш конкретне, послідовне і логічне, ніж інтуїтивне.
34. Коли друзі починають говорити про свої проблеми, я надаю перевагу зміні теми.
35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погані настрої, я зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

## ДОДАТОК Б

## Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів

В. В. Бойка

**Інструкція:** Оцініть, чи властиві вам такі особливості. Якщо згодні — поставте «+» у колонці «Так», якщо ні — у колонці «Ні».

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити гарне враження (я гублюся, хвилююся, замикаюся або, навпаки, занадто багато говорю, перевозбуджуюся, поведжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Ймовірно, я здаюся оточуючим надто суворим(ою).
5. Я загалом проти того, щоб удавати ввічливість, якщо не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто під час спілкування з колегами я думаю про щось своє.
8. Буває, я хочу висловити підтримку (увагу, співчуття), але співрозмовник цього не відчуває.
9. Найчастіше в моїх очах або виразі обличчя помітна стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії.
11. Усі мої неприємні переживання зазвичай відображаються на обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, моя міміка стає надто виразною.
13. Можливо, я дещо емоційно скутий(а), затиснутий(а).
14. Я зазвичай перебуваю в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться тиснути руки в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди зауважують мені: «розслаб обличчя», «не криви губи» тощо.
17. Під час розмови я надмірно жестикулюю.
18. У новій ситуації мені важко бути розкутим(ою), природним(ою).
19. Моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, навіть коли на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
21. Якщо я хочу, то завжди можу приховати неприязнь до людини.
22. Мені часто буває весело без причини.
23. Мені дуже легко свідомо відтворювати різні вирази обличчя: сум, радість, страх тощо.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає проявляти теплоту і симпатію, навіть якщо я це відчуваю.