

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Черненко Антоніна Іванівна

Кваліфікаційна робота

**на тему: «Психологічні особливості розвитку емпатії у
підлітків»**

Група ТУбц-8-24-М₁ПС (2,0зс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: магістр

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

А.І. Черненко

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

О.П. Хомчук

(прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

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

**Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук**
(назва навчального підрозділу)
Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
Галузь знань: **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
Спеціальність: **053 «Психологія»**
Спеціалізація: _____

«Затверджую»
Завідувач кафедри

(підпис, 1 ПІБ)

« ____ » _____ 20 ____ р.

Завдання
на дипломну (магістерську) роботу студента

Черненко Антоніна Іванівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема дипломної (магістерської) роботи
«Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків»

Керівник дипломної (магістерської) роботи

Кандидат психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Хомчук Олена Павлівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

2. Строк подання студентом дипломної (магістерської) роботи на попередній захист: « 07 » травня 2026 р.

3. Вихідні дані до дипломної (магістерської) роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням (окремі аспекти роботи, обсяги роботи)):

Об'єкт дослідження: емпатія як психологічний феномен у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків, соціально-психологічні чинники її формування та психолого-педагогічні умови розвитку емпатійних здібностей у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків, а також визначити ефективні психолого-педагогічні умови, методи та засоби розвитку емпатійних здібностей і емоційної культури підлітків.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань у роботі було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, а саме:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукової психологічної літератури з проблеми розвитку емпатії у підлітків, що дали змогу визначити сутність основних понять дослідження, охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку та чинники розвитку емпатії;

- емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням методик: методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка; методика «Визначення рівня емпатійності» І. М. Юсупова;

- методи кількісної та якісної обробки даних: аналіз, узагальнення та інтерпретація результатів дослідження, визначення відсоткового співвідношення отриманих показників.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних педагогів та класних керівників у роботі з підлітками. Результати дослідження можуть бути використані для діагностики рівня розвитку емпатії, виявлення особливостей емоційної сфери підлітків та організації психолого-педагогічної роботи щодо розвитку емпатійних здібностей і емоційної культури особистості.

Розроблена програма розвитку емпатії, психологічні вправи, тренінгові методи та практичні рекомендації можуть застосовуватися у діяльності закладів освіти з метою розвитку навичок співпереживання, конструктивного спілкування, профілактики агресивної поведінки, булінгу та покращення психологічного клімату у підлітковому колективі. Матеріали дослідження можуть бути використані під час проведення тренінгів, виховних заходів, психологічних консультацій та корекційно-розвивальної роботи з підлітками.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:

У роботі подано три таблиці та три рисунки, які ілюструють основні результати теоретичного та емпіричного дослідження.

5. Календарний план виконання дипломної (магістерської) роботи

№ п/п	Назва етапів виконання дипломної роботи	Строки виконання		Примітки
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Вступ	05.01.26	05.01.26	
2.	Розділ 1.	05.02.26	05.02.26	
3.	Розділ 2.	05.03.26	05.03.26	
4.	Розділ 3.	06.04.26	06.04.26	
5.	Висновки	30.04.26	30.04.26	

6. Дата видачі завдання « 03 » грудня 2025 р.

Студент

(підпис)А. І. Черненко

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)О.П. Хомчук

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Черненко А. І. «Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків»

– кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретичні особливості дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків, а саме: теоретичні підходи до дослідження емпатії у психологічній науці, психологічна характеристика підліткового віку та особливості емоційного розвитку підлітків, психологічні особливості розвитку емпатії у підлітковому віці, соціально-психологічні чинники та умови розвитку емпатії у підлітків.

Представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків та описано його результати.

Проаналізовано психолого-педагогічні умови розвитку емпатії у підлітків. Розроблено та обґрунтовано зміст програми розвитку емпатії у підлітків та психологічні вправи та тренінгові методи розвитку емпатійних здібностей підлітків. Запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та емоційної культури підлітків.

Ключові слова: емпатія, розвиток емпатії, підлітковий вік, емоційний розвиток, емоційна сфера особистості, емоційна чутливість, співпереживання, емоційне розуміння, міжособистісна взаємодія, соціальна взаємодія, комунікативні навички, психологічний клімат, емоційний інтелект, толерантність, самосвідомість, психолого-педагогічні умови, емоційна саморегуляція.

ABSTRACT

Chernenko A. I. «Psychological features of the development of empathy in adolescents» – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical features of the study of the psychological features of the development of empathy in adolescents, namely: theoretical approaches to the study of empathy in psychological science, psychological characteristics of adolescence and features of the emotional development of adolescents, psychological features of the development of empathy in adolescence, socio-psychological factors and conditions for the development of empathy in adolescents.

The results of an empirical study of the psychological features of the development of empathy in adolescents are presented and its results are described.

The psychological and pedagogical conditions for the development of empathy in adolescents are analyzed. The content of the program for the development of empathy in adolescents and psychological exercises and training methods for the development of empathic abilities in adolescents are developed and substantiated. Practical recommendations are proposed for the development of empathy and emotional culture in adolescents.

Keywords: empathy, development of empathy, adolescence, emotional development, emotional sphere of personality, emotional sensitivity, empathy, emotional understanding, interpersonal interaction, social interaction, communication skills, psychological climate, emotional intelligence, tolerance, self-awareness, psychological and pedagogical conditions, emotional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	13
1.1. Теоретичні підходи до дослідження емпатії у психологічній науці.....	13
1.2. Психологічна характеристика підліткового віку та особливості емоційного розвитку підлітків.....	25
1.3. Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітковому віці.....	31
1.4. Соціально-психологічні чинники та умови розвитку емпатії у підлітків.....	34
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	41
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків.....	41
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків.....	51
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	60
3.1. Розробка програми розвитку емпатії у підлітків.....	60
3.2. Психологічні вправи та тренінгові методи розвитку емпатійних здібностей підлітків.....	64
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та емоційної культури підлітків.....	67
Висновки до третього розділу	78
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків зумовлена значними змінами, які відбуваються у сучасному суспільстві та безпосередньо впливають на емоційний розвиток молодого покоління. У сучасних умовах проблема міжособистісного розуміння, емоційної чутливості та здатності до співпереживання набуває особливого значення, оскільки саме емпатія виступає важливою умовою гармонійної взаємодії людини з оточенням, розвитку гуманістичних цінностей та формування морально зрілої особистості.

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційного напруження, соціальної нестабільності, збільшенням кількості конфліктних ситуацій та поширенням проявів агресивної поведінки серед молоді. Особливо гостро проблема недостатнього розвитку емпатії проявляється у підлітковому середовищі, де нерідко спостерігаються булінг, емоційна відчуженість, труднощі міжособистісного спілкування та невміння конструктивно вирішувати конфлікти. Усе це негативно впливає на психологічний стан підлітків, їхню соціальну адаптацію та формування позитивних взаємин з іншими людьми [18].

Особливу актуальність проблема розвитку емпатії набуває в умовах активного поширення цифрових технологій та віртуального спілкування. Значна частина сучасних підлітків проводить багато часу у соціальних мережах та онлайн-просторі, що часто супроводжується зниженням рівня безпосереднього емоційного контакту між людьми. Віртуальна комунікація не завжди сприяє розвитку здатності розуміти емоційний стан співрозмовника, співчувати та адекватно реагувати на переживання інших людей. Унаслідок цього у підлітків можуть формуватися труднощі емоційного самовираження, зниження рівня чуйності та емоційної відкритості.

Підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом розвитку особистості, оскільки саме у цей період активно формується самосвідомість, моральна

сфера, система цінностей та навички міжособистісної взаємодії. Підлітки починають глибше усвідомлювати власні переживання, прагнуть до самоствердження, визнання серед однолітків та емоційної близькості у спілкуванні. Саме тому розвиток емпатії у цьому віці є важливою умовою формування соціальної компетентності, емоційної зрілості та здатності будувати конструктивні взаємини з іншими людьми [22].

Важливість дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків визначається також тим, що рівень сформованості емпатійних здібностей значною мірою впливає на поведінку підлітків, їхню здатність до співпраці, взаєморозуміння та соціальної адаптації. Високий рівень емпатії сприяє розвитку гуманістичних якостей, толерантності, чуйності, доброзичливості та відповідальності. Водночас недостатній розвиток емпатії може супроводжуватися агресивністю, конфліктністю, байдужістю до почуттів інших людей та труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Актуальність теми дослідження посилюється необхідністю пошуку ефективних психолого-педагогічних засобів розвитку емпатії та емоційної культури сучасних підлітків. У сучасній психологічній та педагогічній практиці важливого значення набуває розробка програм, тренінгів та корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на формування навичок співпереживання, емоційного розуміння та конструктивної взаємодії у підлітковому середовищі.

Крім того, проблема розвитку емпатії є важливою у контексті профілактики агресивної поведінки, булінгу та емоційної дезадаптації підлітків. Формування здатності розуміти почуття інших людей, контролювати власні емоційні реакції та проявляти гуманістичне ставлення до оточення сприяє створенню позитивного психологічного клімату у колективі та гармонізації міжособистісних взаємин.

Наукова актуальність теми полягає також у необхідності поглибленого вивчення психологічних механізмів розвитку емпатії у підлітковому віці, визначення впливу соціально-психологічних чинників на формування емпатійних здібностей та дослідження особливостей емоційної сфери сучасних

підлітків. Аналіз теоретичних підходів та емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії дозволяють глибше зрозуміти закономірності формування емоційної культури особистості та визначити ефективні шляхи її розвитку.

Таким чином, актуальність теми дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків визначається соціальною значущістю проблеми емоційного розвитку молоді, необхідністю формування гуманістичних цінностей та потребою у створенні ефективних психолого-педагогічних умов для розвитку емоційної чутливості, співпереживання та конструктивної міжособистісної взаємодії у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: емпатія як психологічний феномен у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків, соціально-психологічні чинники її формування та психолого-педагогічні умови розвитку емпатійних здібностей у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків, а також визначити ефективні психолого-педагогічні умови, методи та засоби розвитку емпатійних здібностей і емоційної культури підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні особливості дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків, а саме: теоретичні підходи до дослідження емпатії у психологічній науці, психологічна характеристика підліткового віку та особливості емоційного розвитку підлітків, психологічні особливості розвитку емпатії у підлітковому віці, соціально-психологічні чинники та умови розвитку емпатії у підлітків.

2. Здійснити експериментальне дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків та описати його результати.

3. Проаналізувати психолого-педагогічні умови розвитку емпатії у підлітків.

4. Розробити програму розвитку емпатії у підлітків та психологічні

вправи та тренінгові методи розвитку емпатійних здібностей підлітків..

5. Запропонувати практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та емоційної культури підлітків.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань у роботі було використано комплекс взаємодоповнювальних **методів** дослідження, а саме:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукової психологічної літератури з проблеми розвитку емпатії у підлітків, що дали змогу визначити сутність основних понять дослідження, охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку та чинники розвитку емпатії;

– емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням методик: методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка; методика «Визначення рівня емпатійності» І. М. Юсупова;

– методи кількісної та якісної обробки даних: аналіз, узагальнення та інтерпретація результатів дослідження, визначення відсоткового співвідношення отриманих показників.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості розвитку емпатії у підлітковому віці. У роботі здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до розуміння сутності емпатії, визначено її структурні компоненти та охарактеризовано особливості розвитку емпатійних здібностей у підлітків. Уточнено роль соціально-психологічних чинників у формуванні емпатії, зокрема вплив сімейного виховання, міжособистісного спілкування, освітнього середовища та емоційного розвитку особистості. Отримані результати розширюють наукові уявлення про закономірності розвитку емпатії у підлітковому віці та можуть бути використані у подальших психологічних дослідженнях проблем емоційного розвитку, міжособистісної взаємодії та формування емоційної культури особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів,

соціальних педагогів та класних керівників у роботі з підлітками. Результати дослідження можуть бути використані для діагностики рівня розвитку емпатії, виявлення особливостей емоційної сфери підлітків та організації психолого-педагогічної роботи щодо розвитку емпатійних здібностей і емоційної культури особистості.

Розроблена програма розвитку емпатії, психологічні вправи, тренінгові методи та практичні рекомендації можуть застосовуватися у діяльності закладів освіти з метою розвитку навичок співпереживання, конструктивного спілкування, профілактики агресивної поведінки, булінгу та покращення психологічного клімату у підлітковому колективі. Матеріали дослідження можуть бути використані під час проведення тренінгів, виховних заходів, психологічних консультацій та корекційно-розвивальної роботи з підлітками.

Експериментальна база дослідження: Одеський ліцей з початковою школою та гімназією «Школа Мрії».

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 3 таблицями та 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичні підходи до дослідження емпатії у психологічній науці

Проблема емпатії є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки в умовах активного розвитку суспільства, зростання інтенсивності міжособистісних контактів та емоційного навантаження особливого значення набуває здатність людини розуміти внутрішній світ інших людей, співпереживати їм та будувати конструктивні взаємини. Емпатія виступає важливою психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективність соціальної взаємодії, сприяє взаєморозумінню між людьми, розвитку моральних якостей та формуванню гуманістичних цінностей. Саме здатність до співчуття, емоційної підтримки та розуміння переживань інших людей дозволяє людині успішно адаптуватися у соціальному середовищі, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та уникати конфліктних ситуацій [7].

У сучасних умовах проблема розвитку емпатії набуває особливої значущості у зв'язку зі зростанням проявів агресивності, емоційної відчуженості, труднощів комунікації, конфліктності та булінгу серед молоді. Недостатній рівень емпатії часто призводить до нерозуміння почуттів інших людей, байдужості, жорстокості та порушення міжособистісних взаємин. Саме тому дослідження емпатії сьогодні розглядається як важливий напрям психологічної науки, спрямований на вивчення умов гармонійного розвитку особистості та формування соціально зрілої поведінки.

Особливого значення проблема емпатії набуває у підлітковому віці, який є одним із найскладніших і найважливіших етапів психічного розвитку людини. У цей період відбувається активне становлення особистості,

формування системи моральних цінностей, самосвідомості, емоційної сфери та навичок міжособистісного спілкування. Підліток починає глибше усвідомлювати власні переживання та емоційні стани інших людей, вчиться оцінювати поведінку оточення, співвідносити власні вчинки з моральними нормами та соціальними вимогами.

Саме у підлітковому віці значно зростає роль спілкування з однолітками, формується потреба у дружбі, підтримці, визнанні та емоційній близькості. Здатність до емпатії допомагає підліткам налагоджувати позитивні взаємини, розуміти емоції та переживання інших людей, уникати конфліктів і проявів агресії. Водночас недостатній розвиток емпатії може спричиняти труднощі у спілкуванні, прояви жорстокості, нерозуміння почуттів інших та схильність до асоціальної поведінки [45].

Крім того, підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю емоційних реакцій та прагненням до самоствердження, що робить процес розвитку емпатії особливо важливим для формування емоційної зрілості особистості. Саме тому вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків є актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування міжособистісних взаємин та визначити ефективні шляхи розвитку гуманістичних якостей особистості.

Термін «емпатія» походить від грецького слова «*empathia*», що у перекладі означає «співпереживання», «співчуття», «вчування у переживання іншого». У науковий обіг це поняття було введене наприкінці XIX – на початку XX століття та поступово стало одним із ключових понять у психологічній науці. Спочатку категорія емпатії використовувалася переважно у сфері естетики для пояснення процесу емоційного сприйняття мистецтва. Дослідники вважали, що людина здатна емоційно «вживатися» у художній образ, відчувати його внутрішній зміст, переживати емоції та стани, які передає автор твору. Саме така здатність до емоційного ототожнення з об'єктом сприйняття стала основою подальшого розвитку поняття емпатії [32].

Згодом інтерес до феномена емпатії значно зріс, а саме поняття почало активно використовуватися у психології, філософії, педагогіці та соціології. У психологічній науці емпатія стала розглядатися як важлива характеристика міжособистісної взаємодії, що забезпечує здатність людини розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та будувати гармонійні стосунки. Дослідники почали трактувати емпатію не лише як емоційне «вчування», а як складний психологічний процес, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Великий внесок у розвиток теорії емпатії зробили представники різних психологічних напрямів. На початкових етапах дослідження емпатії акцент робився переважно на емоційному аспекті цього феномена. Емпатія розумілася як здатність людини відчувати ті самі емоції, які переживає інша особа, внутрішньо відгукуватися на її стан та емоційно включатися у переживання співрозмовника. Пізніше науковці почали розглядати емпатію ширше – як здатність не лише співпереживати, а й усвідомлювати внутрішній світ іншої людини, розуміти мотиви її поведінки, думки та переживання [56].

Поступово поняття емпатії набуло широкого поширення у сучасній психології та стало одним із центральних понять у дослідженні емоційної сфери особистості. Емпатія почала розглядатися як важлива умова ефективної комунікації, соціальної адаптації та морального розвитку людини. Здатність до емпатії забезпечує встановлення довірливих міжособистісних взаємин, сприяє розвитку гуманістичних цінностей, толерантності, чуйності та взаєморозуміння між людьми.

Особливе значення емпатія має у процесі розвитку особистості, оскільки саме вона сприяє формуванню моральної свідомості, емоційної культури та навичок конструктивної взаємодії з оточенням. У сучасних психологічних дослідженнях емпатія розглядається як складне багаторівневе особистісне утворення, яке формується у процесі соціалізації людини та значною мірою визначає характер її поведінки, ставлення до інших людей і здатність до міжособистісної взаємодії [14].

У психологічній науці існують різні підходи до трактування сутності емпатії, що свідчить про складність і багатогранність цього феномена. У процесі розвитку психологічної науки дослідники по-різному визначали зміст емпатії, акцентуючи увагу на окремих її аспектах – емоційних, когнітивних або поведінкових. Така різноманітність підходів пояснюється тим, що емпатія є складним психологічним утворенням, яке проявляється у міжособистісній взаємодії, спілкуванні, моральній поведінці та емоційному реагуванні людини.

Одні науковці розглядають емпатію насамперед як емоційний процес співпереживання іншій людині. У межах цього підходу головна увага приділяється здатності особистості емоційно відгукуватися на переживання інших людей, розділяти їхні почуття та внутрішньо співпереживати їм. Представники емоційного підходу вважають, що саме емоційна чутливість і здатність до співчуття є основою емпатійної взаємодії між людьми. Емпатія у такому розумінні виступає як особлива форма емоційного контакту, яка дозволяє людині відчувати психічний стан іншого та встановлювати глибокі міжособистісні зв'язки [31].

Інші дослідники трактують емпатію як когнітивну здатність людини розуміти внутрішній світ іншої особистості, усвідомлювати її думки, мотиви поведінки, емоційні стани та переживання. У межах когнітивного підходу емпатія пов'язується зі здатністю людини аналізувати поведінку співрозмовника, ставити себе на його місце, бачити ситуацію з позиції іншої людини та прогнозувати її емоційні реакції. Такий підхід підкреслює значення процесів мислення, рефлексії та соціального пізнання у формуванні емпатії.

Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше розглядають емпатію як інтегральну особистісну властивість, яка поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. У цьому контексті емпатія розуміється як складне багаторівневе утворення, що включає здатність емоційно співпереживати іншій людині, розуміти її внутрішній світ та проявляти готовність до підтримки, допомоги й гуманного ставлення. Такий підхід дозволяє найбільш повно охарактеризувати сутність емпатії та її роль у міжособистісній взаємодії [27].

Одним із перших науковців, які досліджували феномен емпатії, був Т. Ліппс. Саме його праці стали основою для подальшого розвитку наукових уявлень про природу емпатії. Т. Ліппс визначав емпатію як процес емоційного «вчування» людини в переживання іншого. На його думку, людина здатна внутрішньо відтворювати емоційний стан співрозмовника, ніби «переносити» себе у його внутрішній світ та переживати подібні емоції. Завдяки цьому стає можливим глибше розуміння почуттів, переживань та поведінки іншої людини [35].

У працях Т. Ліппса емпатія розглядалася переважно як емоційне явище, пов'язане із здатністю людини до співпереживання та емоційного ототожнення з іншими. Учений вважав, що процес емпатії має несвідомий характер і виникає природно у процесі сприйняття емоційного стану іншої людини. Саме через емоційне «вчування» людина може зрозуміти внутрішній стан співрозмовника, його переживання та мотиви поведінки.

Погляди Т. Ліппса мали значний вплив на подальший розвиток психологічних досліджень емпатії. Його підхід став основою для формування емоційної теорії емпатії, у межах якої головна увага приділялася емоційному компоненту міжособистісної взаємодії. Незважаючи на те, що сучасна психологія розглядає емпатію значно ширше, ідеї Т. Ліппса про здатність людини до емоційного співпереживання й сьогодні залишаються важливими для розуміння психологічної природи цього феномена [35].

Подальший розвиток теорії емпатії тісно пов'язаний із становленням гуманістичної психології, у межах якої особлива увага приділялася внутрішньому світу людини, її переживанням, потребам та можливостям особистісного розвитку. Представники гуманістичного напрямку розглядали людину як унікальну особистість, здатну до саморозвитку, самореалізації та побудови гармонійних взаємин з іншими людьми. Саме в цьому контексті емпатія почала трактуватися не лише як емоційне співпереживання, а як важливий механізм глибокого розуміння іншої людини та встановлення довірливого міжособистісного контакту [29].

Значний внесок у вивчення емпатії зробив К. Роджерс – один із провідних представників гуманістичної психології. У своїх працях К. Роджерс розглядав емпатію як здатність людини проникати у внутрішній світ іншої особистості, розуміти її переживання, емоції та почуття, сприймати їх так, ніби вони є власними, але при цьому не втрачати відчуття «ніби». На думку вченого, справжнє емпатійне розуміння полягає не лише у співчутті чи емоційному відгуку, а у глибокому прийнятті внутрішнього світу іншої людини без осуду та критики [33].

К. Роджерс підкреслював, що емпатія є однією з найважливіших умов ефективного психологічного консультування та психотерапії. Він вважав, що лише за умови емпатійного ставлення психолог може створити атмосферу довіри, безпеки та психологічного комфорту, необхідну для особистісного розвитку клієнта. Емпатійне розуміння дозволяє людині відчути підтримку, прийняття та емоційну близькість, що сприяє зниженню внутрішньої напруги, розвитку самопізнання та гармонізації емоційного стану [33].

У гуманістичній психології емпатія також розглядалася як важлива умова конструктивного міжособистісного спілкування. На думку К. Роджерса, здатність розуміти почуття та переживання іншої людини сприяє формуванню довірливих стосунків, взаємоповаги та взаєморозуміння між людьми. Емпатія допомагає людині бути більш уважною до емоційних потреб оточення, проявляти чуйність, підтримку та толерантність у взаємодії з іншими [33].

Крім гуманістичного підходу, значний вплив на розвиток теорії емпатії мав психоаналітичний напрям. У психоаналізі емпатія розглядалася як механізм несвідомого емоційного ототожнення людини з іншою особою. Представники цього напрямку вважали, що здатність до співпереживання формується ще в ранньому дитинстві у процесі взаємодії дитини з батьками та найближчим соціальним оточенням. Саме характер емоційного контакту в сім'ї, рівень батьківської турботи, підтримки та емоційної близькості значною мірою визначають подальший розвиток емпатійності особистості [4].

Психоаналітики підкреслювали, що перший досвід емоційної взаємодії

дитина отримує саме у родині. Якщо батьки проявляють чуйність, турботу, емоційне прийняття та підтримку, у дитини формується здатність розуміти почуття інших людей і співпереживати їм. Натомість емоційна холодність, байдужість або агресивність у сімейних стосунках можуть негативно впливати на розвиток емпатії та ускладнювати формування гармонійних міжособистісних взаємин у майбутньому [35].

Важливе місце у дослідженні емпатії займає також когнітивний підхід, представники якого розглядають емпатію насамперед як інтелектуальну здатність людини розуміти думки, мотиви поведінки та емоційні стани іншої особи. На відміну від емоційного підходу, де основна увага приділяється співпереживанню, когнітивний напрям акцентує увагу на процесах мислення, аналізу та соціального пізнання.

У межах когнітивного підходу емпатія пов'язується зі здатністю людини поставити себе на місце іншого, подивитися на ситуацію з його позиції та зрозуміти особливості його переживань. Така здатність передбачає розвиток рефлексії, децентрації та соціального інтелекту. Людина вчиться не лише емоційно реагувати на переживання інших, а й усвідомлювати причини їхньої поведінки, мотиви вчинків та внутрішні переживання [35].

Представники когнітивного підходу вважають, що емпатія формується у процесі соціального досвіду, спілкування та розвитку пізнавальних здібностей особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність людини аналізувати соціальні ситуації, прогнозувати реакції інших людей та усвідомлювати наслідки власної поведінки для оточення. Саме тому когнітивний компонент емпатії є важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних навичок та формування моральної поведінки особистості.

Важливе значення для розвитку теорії емпатії мав діяльнісний підхід, представлений у працях вітчизняних психологів, які розглядали психічні явища у тісному взаємозв'язку з діяльністю та соціальною взаємодією людини. У межах цього підходу емпатія трактується не лише як окрема емоційна реакція

чи інтелектуальна здатність, а як складне особистісне утворення, що формується і розвивається в процесі активної взаємодії людини з навколишнім соціальним середовищем. Представники діяльнісного підходу підкреслювали, що емпатія є результатом соціального досвіду особистості, її морального розвитку, виховання та включення у систему міжособистісних взаємин [58].

У цьому контексті емпатія розглядається як важлива характеристика особистості, яка формується поступово у процесі спілкування, спільної діяльності та засвоєння соціальних норм і цінностей. Науковці зазначають, що розвиток емпатії безпосередньо залежить від рівня моральної свідомості людини, її здатності розуміти почуття інших людей, оцінювати власні вчинки та усвідомлювати наслідки своєї поведінки для оточення. Саме тому емпатія тісно пов'язана з моральними якостями особистості, такими як чуйність, доброзичливість, відповідальність, толерантність та гуманність.

Особливу увагу представники діяльнісного підходу приділяли ролі комунікативного досвіду у формуванні емпатії. У процесі міжособистісного спілкування людина вчиться розуміти емоційні стани інших, співвідносити власні переживання з переживаннями співрозмовника, аналізувати поведінку та емоційні реакції оточення. Чим багатшим є соціальний досвід людини, тим вищим стає рівень її емпатійності та здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми [48].

Важливим чинником розвитку емпатії є також рівень емоційної культури особистості. Емоційна культура передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, проявляти чуйність до переживань інших людей та будувати позитивні міжособистісні стосунки. Розвинена емоційна культура сприяє формуванню здатності до співпереживання, емоційної підтримки та гуманного ставлення до оточення [61].

Значну роль у розвитку емпатії відіграють також особливості виховання особистості. Атмосфера емоційної підтримки, довіри, взаєморозуміння та поваги у сім'ї й освітньому середовищі створює сприятливі умови для

формування емпатійності. Натомість емоційна холодність, агресивність, байдужість або дефіцит позитивного спілкування можуть негативно впливати на розвиток здатності до співпереживання та ускладнювати процес соціальної адаптації особистості.

У сучасній психології більшість дослідників дотримуються інтегративного підходу до розуміння емпатії, який дозволяє найбільш повно розкрити її психологічну сутність. Відповідно до цього підходу емпатія розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Інтегративний підхід ґрунтується на тому, що процес емпатійної взаємодії не може обмежуватися лише емоційним співпереживанням або лише інтелектуальним розумінням іншої людини. Для повноцінного прояву емпатії необхідне поєднання емоційного відгуку, усвідомлення внутрішнього стану співрозмовника та готовності до відповідної поведінкової реакції [2].

Одним із важливих компонентів емпатії є емоційний компонент, який передбачає здатність людини співпереживати, емоційно реагувати на переживання інших людей, проявляти співчуття, чуйність та емоційну підтримку. Саме емоційний компонент забезпечує внутрішній емоційний зв'язок між людьми та створює основу для міжособистісного розуміння.

Когнітивний компонент емпатії пов'язаний зі здатністю людини розуміти внутрішній світ іншої особистості, усвідомлювати її думки, мотиви поведінки, почуття та емоційні стани. Цей компонент передбачає розвиток рефлексії, соціального мислення, уміння аналізувати поведінку інших людей та дивитися на ситуацію з позиції співрозмовника. Завдяки когнітивному компоненту людина може не лише співпереживати, а й усвідомлено розуміти причини переживань іншої особи.

Поведінковий компонент емпатії проявляється у готовності людини надавати підтримку, допомогу, проявляти гуманістичне ставлення до інших людей та будувати конструктивні міжособистісні взаємини. Саме цей компонент визначає практичне втілення емпатії у поведінці людини, її здатність до

моральних вчинків, співпраці та соціальної підтримки.

Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати емпатію як складне багаторівневе психологічне явище, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, розвиток комунікативної компетентності та успішну соціальну адаптацію особистості. Поєднання емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів робить емпатію важливою умовою гармонійного розвитку людини, формування моральної свідомості та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що емпатія виконує надзвичайно важливі функції у житті людини та є необхідною умовою повноцінного розвитку особистості. Вона забезпечує здатність людини розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм, проявляти чуйність, підтримку та гуманістичне ставлення у процесі міжособистісної взаємодії. Саме емпатія допомагає людині будувати гармонійні стосунки з оточенням, ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі та підтримувати позитивний психологічний клімат у спілкуванні [10].

Однією з найважливіших функцій емпатії є її вплив на формування моральних якостей особистості. Здатність до співпереживання сприяє розвитку таких моральних рис, як доброзичливість, чуйність, милосердя, толерантність, відповідальність та повага до інших людей. Емпатійна людина краще усвідомлює емоційний стан співрозмовника, здатна враховувати його переживання та потреби, що позитивно впливає на характер міжособистісних взаємин. Саме тому емпатія є важливою основою гуманістичного ставлення до людей та формування моральної свідомості особистості.

Важливе значення емпатія має також у попередженні агресивної поведінки, конфліктів та проявів жорстокості. Людина, яка здатна розуміти почуття інших та співпереживати їм, значно рідше проявляє агресію, оскільки усвідомлює можливі негативні наслідки власної поведінки для оточення. Емпатія допомагає уникати непорозумінь у спілкуванні, сприяє розвитку

взаємоповаги, емоційної підтримки та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Саме тому високий рівень емпатійності є важливою умовою гармонійної взаємодії між людьми та психологічного благополуччя особистості.

Емпатія забезпечує емоційне розуміння між людьми та створює основу для встановлення довірливих міжособистісних стосунків. Завдяки здатності співпереживати людина може краще розуміти емоційний стан співрозмовника, проявляти підтримку, увагу та емоційну близькість. Це сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у сім'ї, колективі та соціальному оточенні загалом. Емпатія допомагає людині відчувати себе прийнятою, зрозумілою та емоційно захищеною у процесі спілкування [20].

Особливого значення емпатія набуває у підлітковому віці, який є важливим етапом становлення особистості та розвитку її емоційної сфери. Саме в цей період активно формується самосвідомість, моральні переконання, система цінностей та навички соціальної взаємодії. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до самоствердження та посиленням потреби у спілкуванні з однолітками. У цей період для підлітків особливо важливими стають дружба, підтримка, прийняття та визнання з боку оточення.

У процесі особистісного розвитку підлітки поступово навчаються усвідомлювати власні емоційні переживання, аналізувати поведінку інших людей та співвідносити свої вчинки з моральними нормами суспільства. Саме розвиток емпатії допомагає підліткам краще розуміти почуття інших людей, співпереживати їм та враховувати емоційний стан співрозмовника у процесі взаємодії. Завдяки цьому формуються навички конструктивного спілкування, взаєморозуміння та здатність до емоційної підтримки інших людей.

Розвиток емпатії у підлітковому віці є важливою умовою формування соціальної компетентності та моральної зрілості особистості. Емпатійні підлітки, як правило, легше встановлюють дружні стосунки, проявляють більшу чуйність та толерантність у спілкуванні, краще адаптуються до

соціального середовища та рідше демонструють агресивну поведінку. Водночас недостатній рівень розвитку емпатії може призводити до труднощів міжособистісної взаємодії, конфліктності, емоційної відчуженості та асоціальних проявів поведінки.

У сучасних умовах проблема розвитку емпатії у підлітків набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням проявів агресії, булінгу, емоційної байдужості та труднощів у міжособистісному спілкуванні. Поширення віртуального спілкування, зниження рівня безпосередніх емоційних контактів між людьми, підвищення психологічного навантаження та соціальної напруженості негативно впливають на розвиток емоційної сфери підлітків. У багатьох випадках це призводить до зниження здатності до співпереживання, труднощів у розумінні емоцій інших людей та порушення гармонійних міжособистісних взаємин [20].

Саме тому дослідження теоретичних підходів до вивчення емпатії дозволяє глибше зрозуміти психологічну природу цього феномена, механізми його формування та особливості розвитку у підлітковому віці. Вивчення емпатії має важливе практичне значення для розробки ефективних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної культури, гуманістичних цінностей, навичок конструктивного спілкування та попередження агресивної поведінки серед підлітків.

Отже, аналіз наукових підходів свідчить про те, що емпатія є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Незважаючи на різноманітність підходів до трактування цього феномена, більшість дослідників визнають важливу роль емпатії у розвитку особистості, формуванні міжособистісних взаємин та успішній соціальній адаптації людини. Особливого значення розвиток емпатії набуває саме у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення емоційної сфери, моральної свідомості та системи соціальних відносин особистості.

1.2. Психологічна характеристика підліткового віку та особливості емоційного розвитку підлітків

Підлітковий вік є одним із найважливіших і найскладніших етапів психічного розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються суттєві зміни у фізичному, психічному, емоційному та соціальному розвитку людини, формується самосвідомість, система цінностей, моральні переконання та особистісна ідентичність. Підлітковий вік характеризується переходом від дитинства до дорослості, що супроводжується значними внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю та прагненням до самостійності.

У психологічній науці підлітковий вік традиційно визначається як період активного становлення особистості, розвитку її індивідуальності та формування соціальної зрілості. Більшість дослідників відносять до підліткового віку часовий проміжок приблизно від 11–12 до 15–16 років, хоча межі цього періоду можуть дещо змінюватися залежно від індивідуальних, соціальних та культурних особливостей розвитку дитини [15].

Підлітковий вік часто називають «кризовим» періодом розвитку, оскільки саме в цей час відбувається перебудова всіх психічних процесів та системи взаємин особистості з навколишнім світом. Підліток уже не сприймає себе дитиною, однак ще не є повністю дорослим, що зумовлює внутрішню суперечливість його поведінки та переживань. Прагнення до самостійності, незалежності та самоствердження часто поєднується з невпевненістю у собі, підвищеною чутливістю до оцінки оточення та емоційною нестійкістю.

Однією з провідних психологічних особливостей підліткового віку є інтенсивний розвиток самосвідомості, який визначає процес становлення особистості та її ставлення до себе й навколишнього світу. Саме в цей період підліток починає більш глибоко усвідомлювати власну індивідуальність, аналізувати свої якості, можливості, поведінку, емоційні переживання та особливості взаємин з іншими людьми. Якщо у дитячому віці самооцінка значною мірою залежала від оцінки дорослих, то у підлітковому віці дитина

вже прагне самостійно осмислювати власну особистість, визначати свої сильні та слабкі сторони, порівнювати себе з іншими людьми та шукати своє місце у суспільстві.

У підлітковому віці активно формується уявлення про власне «Я», яке включає усвідомлення власних психологічних особливостей, інтересів, здібностей, моральних якостей та життєвих цінностей. Підліток починає замислюватися над тим, яким він є насправді, яким його сприймають інші люди та яким він хотів би бути у майбутньому. У процесі самопізнання виникає прагнення зрозуміти власні переживання, мотиви поведінки та внутрішній світ. Саме тому підлітковий вік характеризується підвищеною увагою до себе, власних почуттів і переживань.

Важливою особливістю цього вікового періоду є прагнення підлітка до самовираження та самоствердження. У нього виникає потреба демонструвати свою індивідуальність, відстоювати власну думку, проявляти незалежність та самостійність у прийнятті рішень. Підлітки прагнуть, щоб їх сприймали як дорослих, здатних самостійно оцінювати ситуації та відповідати за власні вчинки. Саме тому вони часто гостро реагують на обмеження, контроль або недооцінку з боку дорослих [25].

У процесі формування самосвідомості особливого значення набуває потреба у визнанні та схваленні з боку інших людей. Підліток прагне бути прийнятим у колективі, відчувати підтримку та позитивне ставлення оточення. Особливо значущою у цей період стає оцінка однолітків, оскільки саме спілкування з ровесниками починає відігравати провідну роль у житті підлітка. Думка друзів, товаришів та членів групи часто має для нього більше значення, ніж оцінка дорослих.

Потреба у соціальному схваленні суттєво зростає, а тому підлітки стають більш чутливими до критики, осуду чи неприйняття з боку однолітків. Позитивна оцінка оточення сприяє формуванню впевненості у собі, підвищенню самооцінки та емоційному благополуччю підлітка. Водночас відсутність підтримки, труднощі у спілкуванні або негативне ставлення з боку

ровесників можуть спричиняти невпевненість, тривожність, замкнутість та емоційні переживання.

У підлітковому віці самооцінка часто є нестійкою та суперечливою. Підлітки можуть одночасно прагнути самостійності й потребувати підтримки, демонструвати впевненість та водночас переживати внутрішню невпевненість у собі. Це пояснюється тим, що процес формування особистісної ідентичності ще триває, а уявлення про себе не є остаточно сформованим. Саме тому підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, внутрішніми переживаннями та прагненням знайти власне місце у системі соціальних відносин [30].

Таким чином, розвиток самосвідомості у підлітковому віці є важливим етапом становлення особистості, який визначає формування самооцінки, моральних переконань, системи цінностей та особливостей міжособистісної взаємодії. Саме у цей період закладаються основи особистісної зрілості, соціальної активності та здатності до саморозвитку.

Важливу роль у розвитку особистості підлітка відіграє спілкування з однолітками, яке у цей віковий період набуває особливого психологічного значення. Якщо у молодшому шкільному віці провідною діяльністю дитини була навчальна діяльність, а головним авторитетом залишалися дорослі, то у підлітковому віці провідного значення набуває міжособистісне спілкування з ровесниками. Саме через взаємодію з однолітками підліток пізнає себе, формує власну систему цінностей, розвиває навички соціальної поведінки та вчиться будувати взаємини з іншими людьми.

Спілкування з ровесниками стає для підлітка важливою сферою само-реалізації та емоційного самовираження. У процесі взаємодії з однолітками він навчається встановлювати дружні стосунки, проявляти довіру, підтримку, взаєморозуміння та співпрацю. Саме у групі однолітків підліток отримує перший досвід рівноправного спілкування, де він може висловлювати власну думку, відстоювати свої погляди та водночас враховувати позицію інших людей.

У процесі міжособистісної взаємодії підліток поступово оволодіває

важливими соціальними навичками. Він вчиться аргументувати власну позицію, вирішувати конфлікти, домовлятися, співпрацювати та адаптуватися до вимог групи. Спілкування з однолітками сприяє розвитку комунікативної компетентності, уміння слухати співрозмовника, розуміти його емоції та враховувати особливості його поведінки. Саме тому взаємодія з ровесниками є важливим чинником соціалізації підлітка [36].

Особливого значення у підлітковому віці набуває емоційний аспект спілкування. Підлітки прагнуть до емоційної близькості, підтримки та прийняття з боку однолітків. Для них надзвичайно важливо відчувати себе частиною групи, бути зрозумілими та визнаними серед ровесників. Саме тому дружба у підлітковому віці стає більш глибокою, емоційно насиченою та значущою. У дружніх стосунках підлітки діляться власними переживаннями, емоціями, думками та особистими проблемами, що сприяє розвитку довіри та емоційної відкритості.

Група однолітків стає для підлітка важливим джерелом підтримки, самоствердження та емоційного комфорту. Саме у спілкуванні з ровесниками підліток отримує можливість відчути власну значущість, знайти однопумців та задовольнити потребу у соціальному визнанні. Позитивне ставлення з боку однолітків сприяє формуванню впевненості у собі, підвищенню самооцінки та психологічному благополуччю підлітка.

Разом із тим значущість спілкування з ровесниками робить підлітків дуже чутливими до оцінки групи. Неприйняття, ізоляція, конфлікти або труднощі у взаєминах з однолітками можуть викликати сильні емоційні переживання, почуття самотності, невпевненість у собі та тривожність. Саме тому характер взаємин у колективі значною мірою впливає на емоційний стан підлітка, його поведінку та особистісний розвиток [2].

У процесі спілкування з однолітками також активно формується здатність до емпатії та емоційного розуміння інших людей. Підлітки поступово навчаються помічати емоційні стани співрозмовника, співпереживати, враховувати почуття інших та контролювати власні емоційні реакції. Завдяки цьому

розвиваються навички конструктивної взаємодії, моральна свідомість та гуманістичне ставлення до оточення.

Таким чином, спілкування з однолітками у підлітковому віці виступає одним із провідних чинників розвитку особистості. Воно сприяє формуванню самосвідомості, соціальної компетентності, емоційної зрілості, моральних якостей та здатності до міжособистісної взаємодії. Саме через систему взаємин з ровесниками підліток набуває важливого соціального досвіду, необхідного для подальшого особистісного розвитку та успішної адаптації у суспільстві.

Разом із тим підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю емоційної сфери. Це пов'язано як із фізіологічними змінами організму, так і з активним психічним розвитком особистості. У підлітків часто спостерігаються різкі зміни настрою, імпульсивність, підвищена тривожність, образливість та емоційна вразливість. Вони гостро реагують на критику, невдачі та несправедливе ставлення з боку дорослих або однолітків [13].

Емоційний розвиток у підлітковому віці характеризується ускладненням емоційних переживань та формуванням здатності до глибшого усвідомлення власних почуттів. Якщо у дитячому віці емоції часто мають ситуативний та безпосередній характер, то у підлітковому віці переживання стають більш усвідомленими, стійкими та внутрішньо диференційованими. Підлітки починають аналізувати власні емоції, замислюватися над причинами своїх переживань та емоційних реакцій інших людей.

Важливою особливістю емоційного розвитку підлітків є посилення здатності до рефлексії. Підліток починає не лише переживати певні емоції, а й усвідомлювати їх, оцінювати власний емоційний стан, аналізувати мотиви поведінки та ставлення оточення до себе. Саме розвиток рефлексії створює умови для формування емпатії, емоційного самоконтролю та моральної свідомості.

У підлітковому віці також активно формується здатність до емоційного саморегулювання. Підлітки поступово навчаються контролювати власні

емоційні реакції, стримувати імпульсивність, регулювати поведінку відповідно до соціальних норм та вимог. Однак цей процес ще не є достатньо сформованим, тому емоційні реакції підлітків часто залишаються нестійкими та суперечливими [155].

Важливим аспектом емоційного розвитку підлітків є формування моральних почуттів та ціннісних орієнтацій. У цей період підлітки починають більш усвідомлено ставитися до понять добра і зла, справедливості, дружби, відповідальності та гуманного ставлення до інших людей. Вони стають більш чутливими до переживань оточення, прагнуть до взаєморозуміння та емоційної підтримки у спілкуванні.

Особливого значення у підлітковому віці набуває розвиток емпатії як здатності розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм. Саме у цей період формується вміння поставити себе на місце іншої людини, усвідомити її переживання та враховувати емоційний стан співрозмовника у процесі взаємодії. Розвинена емпатія сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків, попередженню конфліктів та розвитку моральної поведінки підлітків.

Разом із тим емоційний розвиток підлітків значною мірою залежить від умов соціального середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, стиль виховання, характер взаємин із батьками, психологічний клімат у колективі та особливості спілкування з однолітками. Атмосфера підтримки, довіри та емоційного прийняття сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери підлітка, тоді як конфліктність, байдужість або жорстокість можуть негативно впливати на його психоемоційний стан.

Сучасні соціальні умови також суттєво впливають на емоційний розвиток підлітків. Інтенсивне використання цифрових технологій, поширення віртуального спілкування, високий рівень інформаційного навантаження та соціальної напруженості можуть спричиняти емоційне виснаження, підвищення тривожності, труднощі комунікації та зниження рівня емоційної чутливості. У зв'язку з цим проблема розвитку емоційної сфери та емпатії

підлітків набуває особливої актуальності у сучасному суспільстві [18].

Отже, підлітковий вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, який характеризується значними змінами у самосвідомості, емоційній сфері та системі міжособистісних взаємин. Особливості емоційного розвитку підлітків проявляються у підвищеній емоційній чутливості, нестабільності емоційних реакцій, розвитку рефлексії, моральних почуттів та здатності до емпатії. Саме у цей період закладаються основи емоційної зрілості, соціальної компетентності та моральної поведінки особистості.

1.3. Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітковому віці

Підлітковий вік є важливим етапом формування емоційної сфери особистості та розвитку здатності до міжособистісного розуміння. Саме у цей період активно розвивається емпатія як складне психологічне утворення, що забезпечує здатність людини розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та будувати конструктивні взаємини з оточенням. Розвиток емпатії у підлітковому віці має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, моральних цінностей, емоційної чутливості та навичок соціальної взаємодії.

Підлітковий вік характеризується суттєвими змінами у психоемоційній сфері особистості. Підлітки стають більш чутливими до власних переживань та емоційних станів інших людей, починають глибше усвідомлювати внутрішній світ оточення та аналізувати міжособистісні взаємини. У цей період поступово формується здатність не лише емоційно реагувати на переживання інших, а й усвідомлено розуміти причини їхніх почуттів, мотиви поведінки та особливості емоційних реакцій [6].

Розвиток емпатії у підлітковому віці безпосередньо пов'язаний із формуванням самосвідомості та здатності до рефлексії. Підліток починає аналізувати власні почуття, оцінювати свої вчинки та замислюватися над тим, як його

поведінка впливає на інших людей. Завдяки розвитку рефлексії формується здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її емоційний стан та усвідомити її переживання. Саме це створює психологічну основу для розвитку емпатії.

Однією з важливих психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці є посилення емоційної чутливості. Підлітки гостро реагують на прояви несправедливості, конфлікти, переживання друзів та близьких людей. Вони стають більш уважними до емоційних станів інших, прагнуть підтримувати друзів, проявляти співчуття та взаєморозуміння. Саме у цей період виникає потреба у глибоких емоційних контактах та довірливому спілкуванні.

Разом із тим емоційна сфера підлітків ще характеризується нестабільністю та суперечливістю. Емоційні реакції можуть бути імпульсивними, різкими та недостатньо контрольованими. Підлітки часто переживають внутрішні конфлікти, невпевненість у собі, підвищену тривожність та емоційну вразливість. Це може ускладнювати процес емпатійного розуміння інших людей, оскільки надмірна зосередженість на власних переживаннях інколи заважає усвідомленню емоційного стану співрозмовника.

Важливу роль у розвитку емпатії відіграє спілкування з однолітками. Саме у процесі міжособистісної взаємодії підлітки навчаються розуміти почуття інших людей, співпереживати, враховувати інтереси співрозмовника та будувати гармонійні взаємини. Дружні стосунки у підлітковому віці стають більш емоційно насиченими та значущими. Підлітки прагнуть взаєморозуміння, підтримки, довіри та емоційної близькості, що сприяє розвитку здатності до співчуття та емоційного відгуку.

У процесі розвитку емпатії важливого значення набуває формування моральної свідомості підлітка. У цьому віці особистість починає більш усвідомлено ставитися до моральних норм, понять справедливості, гуманності, відповідальності та взаємодопомоги. Підлітки вчаться оцінювати власну поведінку з позиції моральних цінностей, усвідомлювати наслідки своїх вчинків

для інших людей та враховувати почуття оточення. Саме моральний розвиток створює основу для формування гуманістичного ставлення до інших людей та розвитку емпатії.

Особливістю розвитку емпатії у підлітковому віці є також активне формування когнітивного компонента емпатії. Підлітки поступово оволодівають здатністю аналізувати поведінку інших людей, розуміти мотиви їхніх вчинків, прогнозувати емоційні реакції та бачити ситуацію з позиції співрозмовника. Розвиток соціального мислення та децентрації сприяє більш глибокому розумінню внутрішнього світу інших людей.

Поряд із цим у підлітковому віці активно формується поведінковий компонент емпатії, який проявляється у готовності допомагати іншим людям, підтримувати друзів, проявляти турботу та чуйність у міжособистісних взаєминах. Саме здатність не лише розуміти переживання іншої людини, а й виявляти це у поведінці є важливим показником сформованості емпатії [16].

Розвиток емпатії у підлітковому віці значною мірою залежить від умов соціального середовища. Важливий вплив на цей процес мають сімейні взаємини, стиль виховання, характер спілкування з батьками, психологічний клімат у колективі та особливості взаємодії з однолітками. Атмосфера підтримки, взаєморозуміння та емоційної близькості сприяє розвитку емпатійності підлітка. Натомість конфліктність, агресивність, емоційна холодність або дефіцит позитивного спілкування можуть негативно впливати на формування здатності до співпереживання.

Важливу роль у розвитку емпатії відіграє також освітнє середовище. У процесі навчання та виховання підлітки засвоюють моральні норми, навчаються співпраці, взаємодопомозі та відповідальному ставленню до інших людей. Педагогічна підтримка, позитивний психологічний клімат у колективі та розвиток комунікативної культури сприяють формуванню емпатійної поведінки підлітків.

У сучасних умовах проблема розвитку емпатії у підлітків набуває особливої актуальності. Поширення віртуального спілкування, зниження рівня

безпосередньої емоційної взаємодії, прояви булінгу, агресії та емоційної байдужості негативно впливають на розвиток здатності до співпереживання. Часто підлітки мають труднощі у вираженні власних почуттів, розумінні емоцій інших людей та побудові конструктивних взаємин. Саме тому важливого значення набуває створення психологічних умов для розвитку емпатії, емоційної культури та гуманістичних цінностей у підлітковому середовищі [21].

Таким чином, розвиток емпатії у підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, який пов'язаний із формуванням самосвідомості, моральної сфери, емоційної чутливості та соціальної компетентності особистості. Підлітковий вік створює сприятливі умови для розвитку здатності до співпереживання, розуміння емоцій інших людей та формування гуманістичного ставлення до оточення. Саме рівень розвитку емпатії значною мірою визначає характер міжособистісних взаємин підлітка, його соціальну адаптацію та психологічне благополуччя.

1.4. Соціально-психологічні чинники та умови розвитку емпатії у підлітків

Розвиток емпатії у підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, який залежить від впливу численних соціально-психологічних чинників. Саме у підлітковому віці відбувається активне формування емоційної сфери, моральної свідомості, системи цінностей та навичок міжособистісної взаємодії, що створює сприятливі умови для розвитку здатності до співпереживання та емоційного розуміння інших людей. Водночас рівень розвитку емпатії значною мірою визначається особливостями соціального середовища, умовами виховання, характером взаємин із близькими людьми та досвідом міжособистісного спілкування.

Одним із найважливіших соціально-психологічних чинників розвитку

емпатії є сім'я. Саме сімейне середовище виступає першим простором соціалізації дитини, у якому формуються базові емоційні реакції, моральні цінності та моделі взаємодії з іншими людьми. Характер взаємин між батьками та дитиною суттєво впливає на розвиток здатності до співпереживання, чуйності та емоційної відкритості.

У сім'ях, де панує атмосфера емоційної підтримки, довіри, взаєморозуміння та поваги, підлітки мають більше можливостей для розвитку емпатії. Батьки, які проявляють турботу, увагу до переживань дитини, вміють вислухати та підтримати її, формують у підлітка позитивний досвід емоційної взаємодії. У таких умовах дитина навчається розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей, проявляти співчуття та будувати гармонійні міжособистісні взаємини [22].

Натомість несприятливий психологічний клімат у сім'ї може негативно впливати на розвиток емпатії. Конфлікти між батьками, агресивне ставлення, емоційна холодність, байдужість або надмірна авторитарність часто спричиняють труднощі у формуванні емоційної чутливості підлітка. У таких умовах дитина може ставати замкнутою, емоційно відчуженою або проявляти агресивні форми поведінки у спілкуванні з іншими людьми.

Важливим чинником розвитку емпатії у підлітковому віці є спілкування з однолітками. Саме у процесі взаємодії з ровесниками підліток отримує можливість навчатися розуміти емоції інших людей, співпереживати, підтримувати друзів та враховувати почуття співрозмовника. Група однолітків виступає важливим середовищем соціалізації, у якому формуються навички співпраці, взаєморозуміння, взаємодопомоги та емоційної підтримки.

Дружні взаємини у підлітковому віці сприяють розвитку емоційної відкритості та здатності до довірливого спілкування. У процесі дружби підлітки навчаються висловлювати власні переживання, ділитися емоціями, підтримувати один одного у складних ситуаціях. Саме це створює умови для формування емпатійності та гуманістичного ставлення до інших людей.

Разом із тим негативний досвід взаємодії з однолітками може ускладнювати розвиток емпатії. Прояви булінгу, агресії, ізоляції або неприйняття у колективі часто викликають у підлітків емоційні переживання, тривожність, недовіру до оточення та труднощі у встановленні міжособистісних контактів. У деяких випадках це може сприяти формуванню емоційної байдужості, агресивності або зниженню здатності до співпереживання.

Важливе значення у розвитку емпатії має освітнє середовище. Школа виступає важливим соціальним інститутом, який впливає не лише на інтелектуальний, а й на емоційний та моральний розвиток особистості. Позитивний психологічний клімат у навчальному колективі, доброзичливі взаємини між учнями та педагогами, атмосфера взаємоповаги і підтримки сприяють розвитку емпатії у підлітків [26].

Особливу роль у цьому процесі відіграє особистість педагога. Учителі, які демонструють чуйність, толерантність, емоційну підтримку та повагу до учнів, стають важливим прикладом гуманістичної поведінки. У процесі взаємодії з такими педагогами підлітки навчаються конструктивному спілкуванню, співчуттю та відповідальному ставленню до інших людей.

Одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку емпатії є рівень розвитку емоційної культури особистості. Емоційна культура передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, розуміти переживання інших людей та адекватно реагувати на них. Підлітки з високим рівнем емоційної культури, як правило, краще розуміють емоційний стан оточення, проявляють чуйність та здатність до співпереживання.

Важливе значення для розвитку емпатії має також рівень морального розвитку підлітка. Формування моральних цінностей, гуманістичних переконань, почуття відповідальності та справедливості створює основу для розвитку здатності до співчуття та підтримки інших людей. Саме моральна свідомість допомагає підлітку усвідомлювати значення гуманного ставлення до оточення та необхідність врахування почуттів інших людей у процесі взаємодії [28].

Розвиток емпатії значною мірою залежить і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Темперамент, рівень тривожності, емоційна стабільність, комунікативні здібності та самооцінка впливають на здатність підлітка до емоційного контакту та співпереживання. Наприклад, відкриті та комунікабельні підлітки зазвичай легше встановлюють міжособистісні взаємини та проявляють вищий рівень емпатійності.

У сучасних умовах важливим чинником розвитку емпатії стає вплив інформаційного середовища та цифрових технологій. З одного боку, сучасні засоби комунікації розширюють можливості спілкування та соціальної взаємодії. З іншого боку, надмірне використання соціальних мереж та віртуального спілкування може знижувати рівень безпосереднього емоційного контакту між людьми. Відсутність живого спілкування, емоційної взаємодії та невербальних засобів комунікації іноді ускладнює розвиток здатності до розуміння почуттів інших людей.

Особливої актуальності проблема розвитку емпатії набуває в умовах соціальної нестабільності, психологічної напруженості та поширення агресивних форм поведінки серед молоді. Зростання випадків булінгу, емоційної байдужості та конфліктності у підлітковому середовищі свідчить про необхідність створення сприятливих психологічних умов для розвитку емпатії, гуманістичних цінностей та емоційної культури особистості.

Важливими умовами розвитку емпатії у підлітків є організація позитивного емоційного середовища, підтримка довірливих взаємин у сім'ї та колективі, розвиток навичок конструктивного спілкування, формування моральних цінностей та емоційної компетентності. Ефективними засобами розвитку емпатії можуть бути тренінгові програми, групові форми роботи, психологічні вправи, арт-терапевтичні методики та організація спільної діяльності, яка сприяє розвитку співпраці та взаєморозуміння [30].

Таким чином, розвиток емпатії у підлітковому віці визначається комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідне значення мають сімейне виховання, взаємини з однолітками, освітнє середовище, рівень

морального та емоційного розвитку особистості. Створення сприятливих умов для розвитку емпатії є важливим завданням сучасного суспільства, оскільки саме емпатія виступає основою гуманістичних взаємин, соціальної компетентності та психологічного благополуччя підлітків.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків встановлено, що емпатія є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке забезпечує здатність людини розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та будувати конструктивні міжособистісні взаємини. У сучасній психологічній науці емпатія розглядається як важлива умова соціальної взаємодії, морального розвитку особистості, формування гуманістичних цінностей та емоційної культури людини.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що існують різні підходи до трактування сутності емпатії. Представники емоційного підходу розглядають емпатію як процес співпереживання та емоційного «вчування» у переживання іншої людини. Когнітивний підхід акцентує увагу на здатності особистості розуміти внутрішній світ іншої людини, її думки, мотиви та емоційні стани. У межах діяльнісного підходу емпатія трактується як особистісне утворення, що формується у процесі соціальної взаємодії та діяльності людини. Сучасна психологія переважно дотримується інтегративного підходу, відповідно до якого емпатія включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Теоретичний аналіз показав, що значний внесок у розвиток теорії емпатії зробили представники різних психологічних напрямів, зокрема Т. Ліппс, К. Роджерс, представники психоаналітичного, когнітивного та гуманістичного підходів. У їхніх працях емпатія розглядається як важливий механізм емоційного розуміння, міжособистісної взаємодії та розвитку особистості. Науковці

підкреслюють, що здатність до емпатії формується поступово у процесі соціалізації людини та залежить від особливостей виховання, морального розвитку, емоційної культури та комунікативного досвіду особистості.

У ході дослідження встановлено, що підлітковий вік є одним із найважливіших етапів розвитку емпатії. Саме у цей період відбувається активне формування самосвідомості, моральних переконань, емоційної сфери та навичок соціальної взаємодії. Підлітки починають глибше усвідомлювати власні переживання, аналізувати поведінку інших людей, співвідносити свої вчинки з моральними нормами та враховувати емоційний стан співрозмовника у процесі спілкування. Розвиток рефлексії, емоційної чутливості та соціального мислення створює психологічну основу для формування здатності до співпереживання та емоційного розуміння інших людей.

Визначено, що важливу роль у розвитку емпатії у підлітковому віці відіграє спілкування з однолітками. Саме у процесі міжособистісної взаємодії підлітки навчаються розуміти почуття інших людей, проявляти підтримку, співчуття та гуманістичне ставлення до оточення. Дружні взаємини сприяють розвитку емоційної відкритості, довіри та навичок конструктивного спілкування. Водночас негативний досвід взаємодії з однолітками, прояви булінгу, конфліктності або соціального неприйняття можуть негативно впливати на розвиток емпатії та емоційної сфери підлітка.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що розвиток емпатії у підлітків значною мірою залежить від впливу соціально-психологічних чинників. Провідне значення у цьому процесі мають сімейне виховання, характер взаємин із батьками, психологічний клімат у колективі, освітнє середовище, рівень морального та емоційного розвитку особистості. Атмосфера підтримки, взаєморозуміння, емоційної близькості та позитивного спілкування сприяє розвитку емпатійності підлітків, тоді як емоційна холодність, агресивність, конфліктність та дефіцит емоційного контакту можуть ускладнювати формування здатності до співпереживання.

З'ясовано, що у сучасних умовах проблема розвитку емпатії у підлітків

набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням проявів агресії, булінгу, емоційної байдужості та труднощів міжособистісної взаємодії. Поширення віртуального спілкування, зниження рівня безпосереднього емоційного контакту та підвищення психологічного навантаження негативно впливають на розвиток емоційної сфери сучасних підлітків. Саме тому важливого значення набуває створення сприятливих психологічних умов для розвитку емпатії, емоційної культури та гуманістичних цінностей особистості.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що емпатія є важливою складовою емоційного та морального розвитку особистості підлітка. Рівень розвитку емпатії значною мірою визначає характер міжособистісних взаємин, соціальну адаптацію, емоційне благополуччя та поведінку підлітків. Це підтверджує необхідність подальшого дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії та розробки ефективних психолого-педагогічних засобів її формування у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків

Актуальність емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків зумовлена зростаючим значенням емоційної сфери особистості у сучасному суспільстві та необхідністю формування гуманістичних цінностей у молодого покоління. У сучасних соціальних умовах проблема розвитку емпатії набуває особливої важливості, оскільки саме здатність людини розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та будувати конструктивні міжособистісні взаємини виступає необхідною умовою ефективної соціальної взаємодії, психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційної напруженості, зростанням кількості міжособистісних конфліктів, агресивної поведінки, проявів булінгу, емоційної байдужості та труднощів у спілкуванні між підлітками. Поширення віртуального спілкування, надмірне використання цифрових технологій та зниження рівня безпосереднього емоційного контакту між людьми нерідко призводять до ослаблення здатності до співпереживання, труднощів у розумінні почуттів інших людей та зниження рівня емоційної чутливості. У зв'язку з цим проблема розвитку емпатії у підлітковому віці стає одним із важливих напрямів сучасних психологічних досліджень [18].

Особливого значення дослідження емпатії набуває саме у підлітковому віці, який є складним і відповідальним етапом становлення особистості. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, моральних переконань, емоційної сфери та системи міжособистісних взаємин. Підлітки починають глибше усвідомлювати власні переживання та емоційні стани інших

людей, формують навички спілкування, співпраці та соціальної взаємодії. Саме тому розвиток емпатії у підлітковому віці є важливою умовою формування соціальної компетентності, емоційної зрілості та моральної поведінки особистості.

Актуальність емпіричного дослідження також зумовлена тим, що недостатній рівень розвитку емпатії у підлітків може негативно впливати на їхню поведінку, міжособистісні взаємини та психологічний стан. Низька здатність до співпереживання часто супроводжується труднощами у встановленні емоційних контактів, підвищеною конфліктністю, агресивністю, байдужістю до переживань інших людей та порушенням соціальної адаптації. Водночас високий рівень емпатії сприяє розвитку гуманістичних якостей, толерантності, чуйності, доброзичливості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Необхідність емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків визначається також потребою у практичному вивченні рівня сформованості емпатійних здібностей сучасних підлітків, виявленні особливостей емоційного реагування, міжособистісного розуміння та факторів, які впливають на розвиток емпатії. Емпіричне дослідження дозволяє не лише теоретично проаналізувати проблему емпатії, а й отримати об'єктивні дані щодо особливостей прояву емпатійних тенденцій у підлітковому середовищі.

Важливість емпіричного дослідження полягає і в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емпатії, емоційної культури та навичок конструктивного спілкування у підлітків. Формування здатності до співпереживання є важливим засобом профілактики агресивної поведінки, булінгу, емоційної відчуженості та міжособистісних конфліктів у підлітковому середовищі.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю психологічного

супроводу підлітків у сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та підвищеного емоційного напруження. Розвиток емпатії сприяє зміцненню психологічної стійкості особистості, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню позитивних міжособистісних взаємин та підвищенню рівня психологічного благополуччя підлітків.

Таким чином, актуальність емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків визначається соціальною значущістю проблеми розвитку емоційної сфери особистості, необхідністю формування гуманістичних цінностей та потребою у створенні ефективних психологічних умов для гармонійного розвитку сучасних підлітків. Емпіричне вивчення особливостей розвитку емпатії дозволяє глибше зрозуміти механізми формування міжособистісних взаємин, визначити рівень розвитку емпатійних здібностей підлітків та окреслити шляхи їх подальшого розвитку.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків було організовано на базі Одеський ліцей з початковою школою та гімназією «Школа Мрії». Вибір даного закладу освіти зумовлений можливістю проведення психодіагностичної роботи з учнями підліткового віку та дослідження особливостей розвитку їхньої емоційної сфери й міжособистісної взаємодії.

У дослідженні взяли участь 75 підлітків, які навчаються у закладі освіти. Досліджувані належали до підліткової вікової категорії, що дозволило здійснити комплексне вивчення особливостей розвитку емпатії саме у період активного формування самосвідомості, емоційної сфери, моральних цінностей та навичок міжособистісного спілкування.

Організація емпіричного дослідження передбачала створення сприятливих психологічних умов для проведення психодіагностичної роботи. Учасники дослідження були ознайомлені з метою та особливостями проведення дослідження, а також отримали інструкції щодо виконання запропонованих методик. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних норм психологічної діяльності.

У процесі дослідження особлива увага приділялася вивченню рівня розвитку емпатійних здібностей підлітків, особливостей їхнього емоційного реагування, здатності до співпереживання та міжособистісного розуміння. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці та визначення напрямів психолого-педагогічної роботи щодо розвитку емоційної культури й гуманістичних якостей особистості.

Для реалізації мети емпіричного дослідження та вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який дозволив комплексно дослідити рівень розвитку емпатійних здібностей, особливості емоційного реагування, здатність до співпереживання та міжособистісного розуміння (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження психологічних
особливостей розвитку емпатії у підлітків

№	Назва методики	Автор методики	Мета використання методики
1.	Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» [9]	В. Бойко	Дослідження рівня розвитку емпатійних здібностей, визначення особливостей емоційного, раціонального та інтуїтивного компонентів емпатії
2.	Методика «Визначення рівня емпатійності» [23]	І. Юсупов	Визначення загального рівня емпатійності, емоційної чутливості та здатності до співпереживання у підлітків

Застосування зазначених психодіагностичних методик забезпечило можливість комплексного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків, отримання об'єктивних результатів щодо рівня сформованості емпатійних здібностей та визначення особливостей емоційної сфери досліджуваних. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу емпіричних даних та формулювання висновків дослідження.

Проаналізуємо методики дослідження.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для дослідження емпатії як складної особистісної характеристики. Методика спрямована на визначення рівня розвитку емпатійних здібностей особистості, а також на дослідження окремих компонентів емпатії, які проявляються у процесі міжособистісної взаємодії. Вона дозволяє комплексно оцінити здатність людини до співпереживання, емоційного розуміння інших людей, емоційного відгуку та гуманістичного ставлення до оточення [9].

Методика ґрунтується на уявленні про емпатію як багатокompонентне психологічне утворення, що включає емоційні, когнітивні, інтуїтивні та поведінкові аспекти. Автор методики В. Бойко розглядає емпатію як важливу умову ефективного спілкування, взаєморозуміння між людьми та гармонійної міжособистісної взаємодії. На думку дослідника, рівень розвитку емпатійних здібностей значною мірою визначає характер соціальних контактів особистості, її здатність до співчуття, підтримки та емоційної чутливості.

Методика складається із 36 тверджень, які стосуються особливостей сприйняття інших людей, ставлення до їхніх переживань, уміння розуміти емоційні стани співрозмовника та здатності до співпереживання. Респонденту пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та дати відповідь «так» або «ні» залежно від того, наскільки це твердження відповідає його поведінці, переживанням або особистісним особливостям. Така форма проведення методики є зручною та доступною для досліджуваних різного віку, зокрема й для підлітків.

Особливістю методики є те, що вона дозволяє визначити не лише загальний рівень емпатії, а й окремі структурні компоненти емпатійних здібностей. Для цього у методиці виділено шість основних шкал, кожна з яких характеризує певний аспект емпатії.

Першою шкалою є раціональний канал емпатії. Він характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення особистості на іншу людину, її

переживання, поведінку та проблеми. Цей компонент відображає здатність людини проявляти інтерес до внутрішнього світу співрозмовника, аналізувати його емоційні стани та намагатися зрозуміти причини його поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про уважність до інших людей, здатність помічати особливості їхнього емоційного стану та прагнення до міжособистісного розуміння.

Другою шкалою є емоційний канал емпатії, який відображає здатність людини емоційно реагувати на переживання інших людей, співчувати їм та входити в емоційний контакт із співрозмовником. Цей компонент характеризує рівень емоційної чутливості особистості, її здатність до співпереживання, співучасті та емоційної підтримки. Високий рівень розвитку емоційного каналу емпатії свідчить про здатність людини тонко відчувати емоційний стан інших людей та емоційно включатися у процес спілкування.

Третьою складовою є інтуїтивний канал емпатії. Він характеризує здатність особистості розуміти інших людей на основі інтуїції, життєвого досвіду та підсвідомого сприйняття. Цей компонент проявляється у здатності людини прогнозувати поведінку співрозмовника, відчувати його внутрішній стан навіть за недостатньої кількості інформації. Високі показники за цією шкалою свідчать про добре розвинену інтуїцію та здатність до неусвідомленого емоційного розуміння інших людей.

Наступною шкалою є установки, які сприяють емпатії. Вона відображає загальну спрямованість особистості на міжособистісне спілкування, готовність проявляти інтерес до внутрішнього світу інших людей, доброзичливість, відкритість та позитивне ставлення до оточення. Ця шкала дозволяє визначити, наскільки людина психологічно налаштована на емоційний контакт та взаєморозуміння у процесі спілкування.

П'ятою шкалою є здатність до емпатії, яка характеризує загальну готовність особистості до емоційного контакту, співчуття, підтримки та розуміння переживань інших людей. Вона відображає рівень сформованості емпатійної поведінки та готовність людини враховувати емоційний стан

співрозмовника у процесі взаємодії.

Шостою шкалою є ідентифікація в емпатії. Цей компонент пов'язаний зі здатністю людини поставити себе на місце іншої особи, зрозуміти її переживання через емоційне ототожнення та співпереживання. Високий рівень розвитку ідентифікації свідчить про гнучкість емоційної сфери, здатність до наслідування емоційних станів співрозмовника та глибокого емоційного розуміння іншої людини.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що збігаються з ключем, окремо за кожною шкалою. Після цього визначається загальний показник рівня емпатії, який може варіюватися від 0 до 36 балів. Отримані результати дозволяють визначити рівень розвитку емпатійних здібностей особистості. Згідно з інтерпретацією автора методики, показник від 30 балів і вище свідчить про дуже високий рівень емпатії; від 22 до 29 балів – про середній рівень; від 15 до 21 балів – про низький рівень; менше 14 балів – про дуже низький рівень розвитку емпатійних здібностей.

Методика В. Бойка широко використовується у психологічних дослідженнях, практичній психології, психодіагностиці та психолого-педагогічній роботі. Вона є ефективним засобом вивчення особливостей емоційної сфери особистості, рівня розвитку міжособистісної чутливості та здатності до співпереживання. Особливо цінною ця методика є у дослідженні підлітків, оскільки саме у підлітковому віці активно формується емоційна сфера, навички соціальної взаємодії та здатність до емпатії.

Використання методики у дослідженні психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків дозволяє визначити рівень сформованості емпатійних здібностей, виявити особливості емоційного реагування, міжособистісного розуміння та здатності до співчуття. Отримані результати можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційної культури, гуманістичних цінностей, навичок конструктивного спілкування та попередження агресивної поведінки у підлітковому

середовищі.

Методика «Визначення рівня емпатійності» І. Юсупова є однією з найбільш відомих психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня розвитку емпатії як важливої психологічної характеристики особистості. Методика дозволяє визначити здатність людини до співпереживання, емоційного розуміння інших людей, чуйності, співчуття та готовності до емоційної підтримки у процесі міжособистісної взаємодії. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях, практичній психології, педагогіці та психодіагностичній роботі з підлітками і дорослими [23].

Теоретичною основою методики є уявлення про емпатію як складне особистісне утворення, що проявляється у здатності людини емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їхній внутрішній світ та будувати гуманістичні взаємини з оточенням. Автор методики І. Юсупов розглядає емпатію як важливу умову ефективного спілкування, соціальної адаптації та розвитку моральної свідомості особистості. На думку дослідника, рівень емпатійності визначає особливості міжособистісної взаємодії людини, її здатність до співчуття, толерантності, підтримки та емоційної чутливості.

Методика складається із 36 тверджень, які стосуються різних аспектів поведінки, емоційних реакцій, ставлення до інших людей, тварин, батьків, дітей, літніх людей та особливостей міжособистісного спілкування. Твердження побудовані таким чином, щоб виявити рівень емоційної чутливості, здатності до співпереживання та особливості емоційного реагування особистості у різних життєвих ситуаціях.

Під час проведення методики респонденту пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та оцінити ступінь своєї згоди з ним. Для цього використовується шкала відповідей: «не знаю» – 0 балів, «ні, ніколи» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали, «так, завжди» – 5 балів. Така система оцінювання дозволяє більш точно визначити інтенсивність прояву емпатійних тенденцій та емоційної чутливості особистості.

Особливістю методики є те, що вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень емпатійності, а й виявити ступінь щирості відповідей респондента. Перед обробкою результатів здійснюється перевірка достовірності відповідей, що дає можливість визначити, наскільки відверто досліджуваній відповідав на поставлені запитання. Якщо респондент дає занадто соціально бажані відповіді або намагається представити себе у кращому світлі, результати можуть вважатися недостатньо достовірними. Такий підхід підвищує надійність отриманих результатів та дозволяє більш об'єктивно оцінити рівень розвитку емпатійності.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості балів за визначеними пунктами методики. Отриманий показник дозволяє визначити рівень розвитку емпатійних тенденцій особистості. Інтерпретація результатів ґрунтується на розподілі показників за кількома рівнями емпатійності.

Дуже високий рівень емпатійності характеризується надзвичайно розвиненою здатністю до співпереживання та емоційної чутливості. Люди з таким рівнем емпатії дуже тонко реагують на емоційний стан оточення, легко помічають зміни настрою інших людей та глибоко переживають їхні проблеми. Вони здатні швидко встановлювати емоційний контакт, викликають довіру у співрозмовників та часто виступають для інших джерелом психологічної підтримки. Разом із тим надмірна емоційна чутливість може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та внутрішніх переживань.

Високий рівень емпатійності свідчить про добре розвинену здатність до співчуття, емоційної підтримки та розуміння інших людей. Такі люди є чуйними, доброзичливими, легко встановлюють контакти з оточенням, прагнуть уникати конфліктів та схильні до компромісної поведінки. Вони уважно ставляться до переживань інших людей, проявляють гуманістичне ставлення та здатність до емоційного відгуку.

Нормальний рівень емпатійності вважається характерним для більшості людей. Особи з таким рівнем емпатії здатні розуміти емоційні стани інших

людей та проявляти співчуття, однак їхні емоційні реакції зазвичай перебувають під контролем. Вони здатні до конструктивного спілкування, однак не завжди глибоко занурюються у переживання співрозмовника. Такий рівень емпатії забезпечує достатню ефективність міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації особистості.

Низький рівень емпатійності свідчить про труднощі у встановленні емоційних контактів з іншими людьми, недостатню чутливість до переживань оточення та схильність до раціонального сприйняття ситуацій. Такі люди часто відчують дискомфорт у великому колективі, надають перевагу індивідуальній діяльності та можуть мати труднощі у розумінні емоційних реакцій інших людей.

Дуже низький рівень емпатійності характеризується слабким розвитком здатності до співпереживання та емоційного розуміння інших людей. Особи з такими показниками можуть мати труднощі у міжособистісному спілкуванні, часто залишаються емоційно відстороненими, уникають глибоких емоційних контактів та недостатньо враховують переживання інших людей у процесі взаємодії.

Методика І. Юсупова є ефективним засобом дослідження емоційної сфери особистості та рівня розвитку емпатії. Вона дозволяє виявити особливості емоційного реагування, рівень чутливості до переживань інших людей та здатність до співпереживання. Особливо цінною ця методика є у роботі з підлітками, оскільки саме у підлітковому віці активно формується емоційна сфера, моральна свідомість та система міжособистісних взаємин.

Використання методики у дослідженні психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків дає можливість визначити рівень сформованості емпатійних тенденцій, виявити особливості міжособистісного спілкування, емоційної чутливості та гуманістичного ставлення до інших людей. Отримані результати можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційної культури, комунікативних навичок, здатності до співпереживання та попередження агресивної поведінки

у підлітковому середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків

За результатами проведеного емпіричного дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка було здійснено аналіз рівня розвитку емпатійних здібностей у підлітків. Дослідження дозволило визначити особливості емоційного реагування, здатності до співпереживання, міжособистісного розуміння та готовності підлітків до емоційної взаємодії з іншими людьми.

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних підлітків переважає середній рівень розвитку емпатійних здібностей. Це вказує на достатньо сформовану здатність до розуміння емоційних станів інших людей, співчуття та емоційного реагування у процесі міжособистісної взаємодії. Такі підлітки здатні підтримувати позитивні взаємини з однолітками, проявляти чуйність та враховувати переживання співрозмовника у процесі спілкування.

Разом із тим частина підлітків продемонструвала низький рівень розвитку емпатійних здібностей, що свідчить про труднощі у розумінні емоцій інших людей, недостатню емоційну чутливість та певні труднощі у міжособистісній взаємодії. У незначної кількості досліджуваних було виявлено дуже високий рівень емпатії, який характеризується високою емоційною чутливістю, здатністю до глибокого співпереживання та емоційного розуміння інших людей (рис. 2.1).

Аналіз результатів показав, що найбільша кількість підлітків – 56 % – має середній рівень розвитку емпатійних здібностей. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних здатні до емоційного розуміння інших людей та

прояву співпереживання, однак рівень розвитку окремих компонентів емпатії ще потребує подальшого вдосконалення.

У 27 % підлітків було виявлено низький рівень емпатійних здібностей. Такі результати можуть свідчити про недостатню сформованість навичок емоційного реагування, труднощі у розумінні переживань інших людей та певну емоційну стриманість у спілкуванні. Підлітки з низьким рівнем емпатії можуть мати труднощі у встановленні довірливих міжособистісних взаємин та потребувати психологічної підтримки щодо розвитку емоційної сфери.

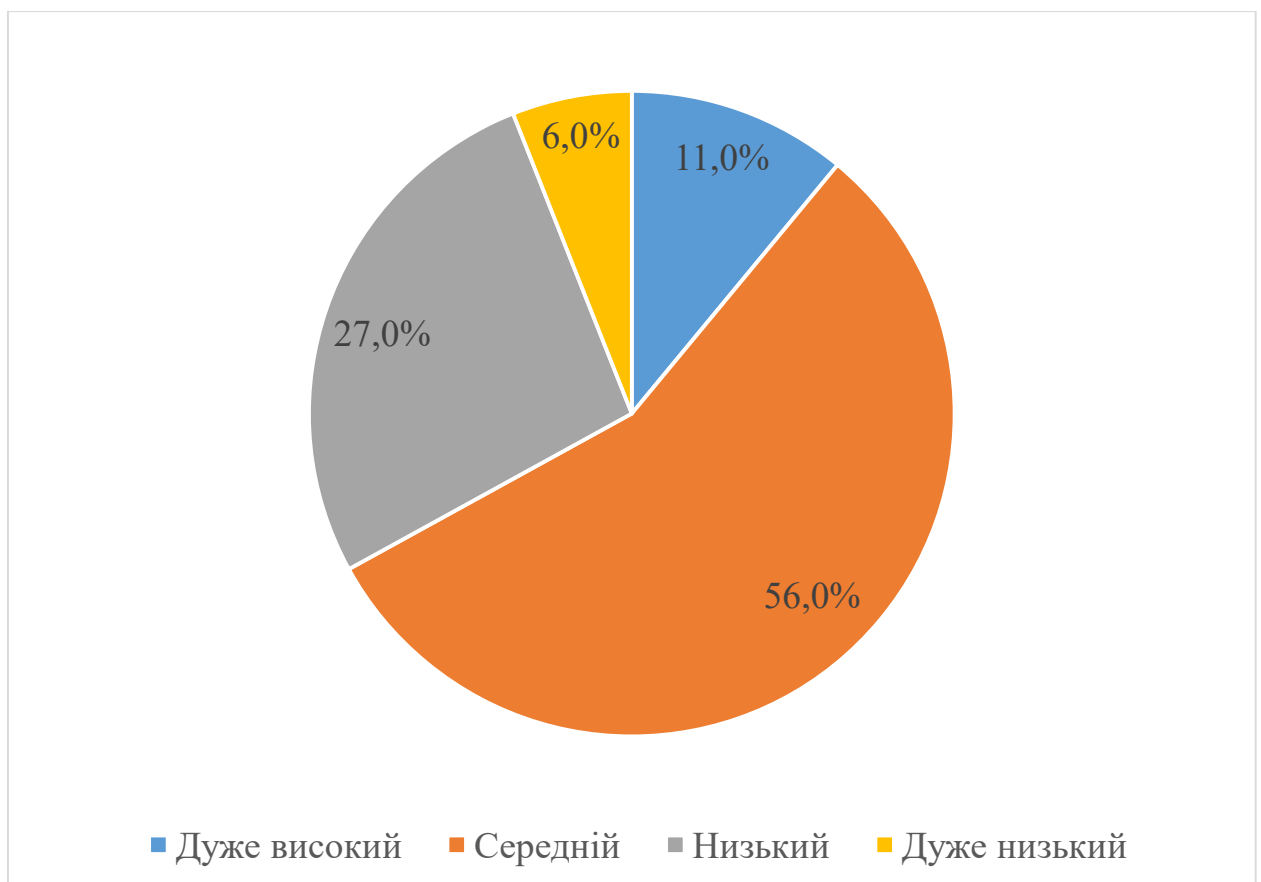


Рис. 2.1. Рівень розвитку емпатійних здібностей підлітків за методикою В. Бойка

Дуже високий рівень емпатії було виявлено у 11 % досліджуваних. Такі підлітки характеризуються високою емоційною чутливістю, здатністю до співчуття, розуміння емоційного стану інших людей та готовністю надавати підтримку у складних ситуаціях. Водночас дуже низький рівень емпатії

спостерігався у 6 % підлітків, що свідчить про труднощі у прояві співпереживання та емоційного контакту з оточенням.

Також було проаналізовано результати за окремими шкалами методики В. Бойка, що дозволило визначити особливості структурних компонентів емпатії у підлітків (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження структурних компонентів емпатії за методикою В. Бойка

Компоненти емпатії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Раціональний канал емпатії	32 %	49 %	19 %
Емоційний канал емпатії	41 %	44 %	15 %
Інтуїтивний канал емпатії	28 %	51 %	21 %
Установки, що сприяють емпатії	37 %	46 %	17 %
Здатність до емпатії	35 %	48 %	17 %
Ідентифікація в емпатії	39 %	43 %	18 %

Отримані результати свідчать про те, що найбільш розвиненим компонентом у підлітків є емоційний канал емпатії, високий рівень якого виявлено у 41 % досліджуваних. Це свідчить про здатність значної частини підлітків емоційно реагувати на переживання інших людей, проявляти співчуття та емоційну підтримку у процесі спілкування.

Достатньо високі показники також були виявлені за шкалою «Ідентифікація в емпатії», що свідчить про здатність підлітків ставити себе на місце іншої людини та розуміти її емоційний стан через емоційне ототожнення.

Водночас найнижчі показники були зафіксовані за інтуїтивним каналом емпатії, що може свідчити про недостатньо сформовану здатність підлітків до інтуїтивного розуміння внутрішнього стану співрозмовника та прогнозування його емоційних реакцій.

Отже, результати дослідження за методикою В. Бойка дозволяють зробити висновок про переважання середнього рівня розвитку емпатійних здібностей у підлітків. Отримані дані свідчать про необхідність подальшого

розвитку емоційної чутливості, навичок міжособистісного розуміння та здатності до співпереживання у підлітковому віці.

За результатами проведеного дослідження за методикою «Визначення рівня емпатійності» І. Юсупова було здійснено аналіз рівня розвитку емпатійності у підлітків, особливостей їхньої емоційної чутливості, здатності до співпереживання та гуманістичного ставлення до інших людей. Методика дозволила визначити ступінь сформованості емпатійних тенденцій особистості та виявити особливості емоційного реагування підлітків у процесі міжособистісної взаємодії.

Отримані результати свідчать про те, що для більшості досліджуваних підлітків характерним є нормальний рівень емпатійності. Це вказує на достатню здатність підлітків до розуміння емоційних станів інших людей, прояву співчуття та емоційної підтримки у процесі спілкування. Такі підлітки здатні будувати позитивні міжособистісні взаємини, однак не завжди глибоко занурюються у переживання інших людей.

Разом із тим частина досліджуваних продемонструвала високий рівень емпатійності, що свідчить про добре розвинену емоційну чутливість, здатність до співпереживання та уважне ставлення до почуттів оточення. Такі підлітки є більш відкритими до емоційної взаємодії, прагнуть підтримувати інших людей та уникати конфліктних ситуацій.

Водночас у певної кількості підлітків було виявлено низький рівень емпатійності, який характеризується труднощами у розумінні емоцій інших людей, недостатньою емоційною чутливістю та схильністю до стриманого емоційного реагування. Невелика кількість досліджуваних продемонструвала дуже високий або дуже низький рівень емпатійності (рис. 2.2).

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільша кількість підлітків – 45 % – має нормальний рівень емпатійності. Це свідчить про достатній рівень розвитку здатності до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та конструктивної міжособистісної взаємодії. Такі підлітки здатні

підтримувати позитивні стосунки з однолітками, проявляти чуйність та враховувати емоційний стан співрозмовника у процесі спілкування.

Високий рівень емпатійності було виявлено у 25 % досліджуваних. Дані результати свідчать про добре розвинену емоційну сферу, здатність до співчуття, гуманістичне ставлення до інших людей та готовність до емоційної підтримки. Такі підлітки характеризуються відкритістю у спілкуванні, емоційною чутливістю та прагненням до взаєморозуміння.

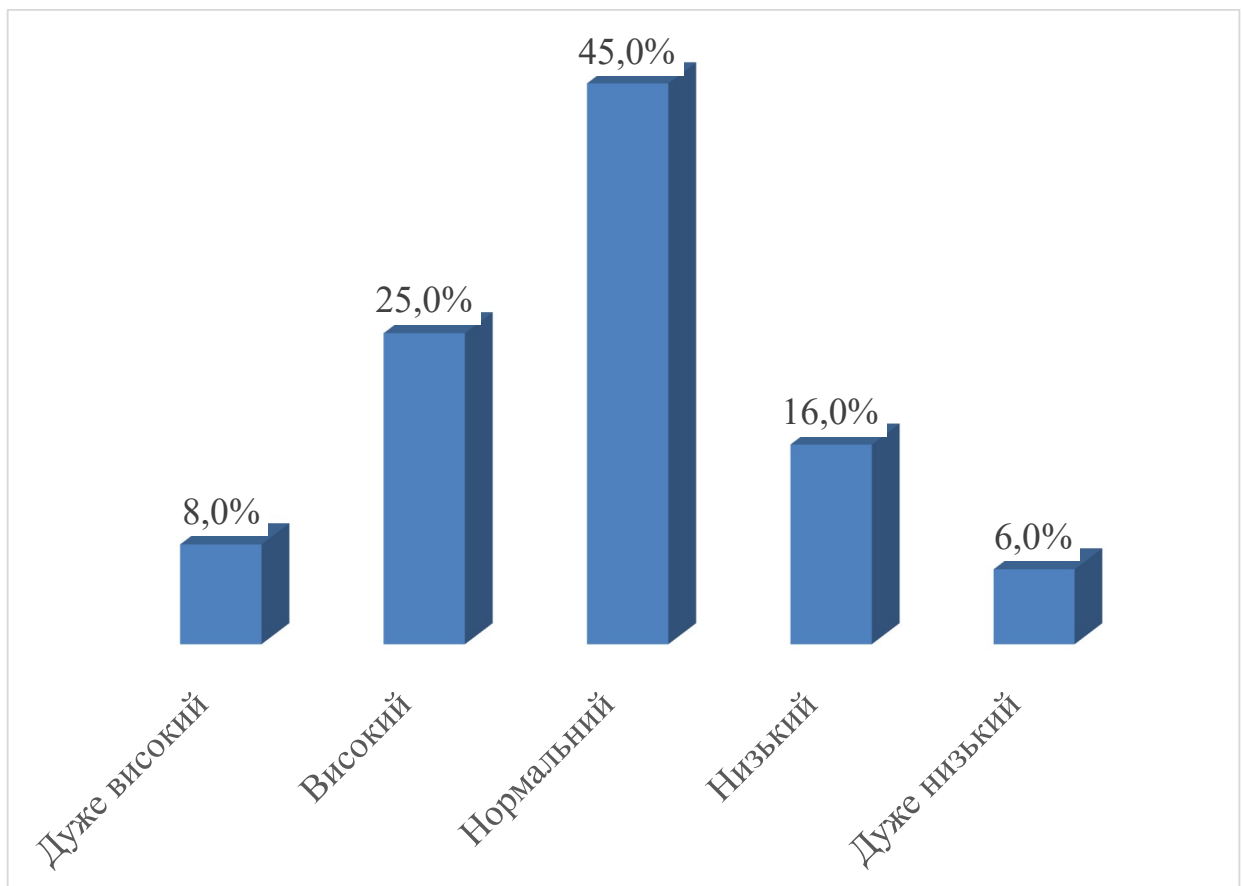


Рис. 2.2. Рівень емпатійності підлітків за методикою І. Юсупова

Низький рівень емпатійності був характерний для 16 % підлітків. Це може свідчити про недостатній рівень розвитку емоційної чутливості, труднощі у встановленні емоційного контакту та недостатню здатність до співпереживання. Такі підлітки можуть відчувати труднощі у процесі міжособистісної взаємодії та потребувати психологічної підтримки щодо розвитку емоційної сфери.

Дуже високий рівень емпатійності було виявлено у 8 % досліджуваних. Такі підлітки характеризуються надзвичайно високою емоційною чутливістю, здатністю тонко відчувати емоційний стан інших людей та глибоко співпереживати їхнім проблемам. Водночас дуже низький рівень емпатійності було зафіксовано у 6 % підлітків, що свідчить про емоційну відстороненість, труднощі у розумінні почуттів інших людей та недостатню здатність до емоційного контакту.

Для більш детального аналізу було узагальнено рівні розвитку емпатійності підлітків (рис. 2.3).

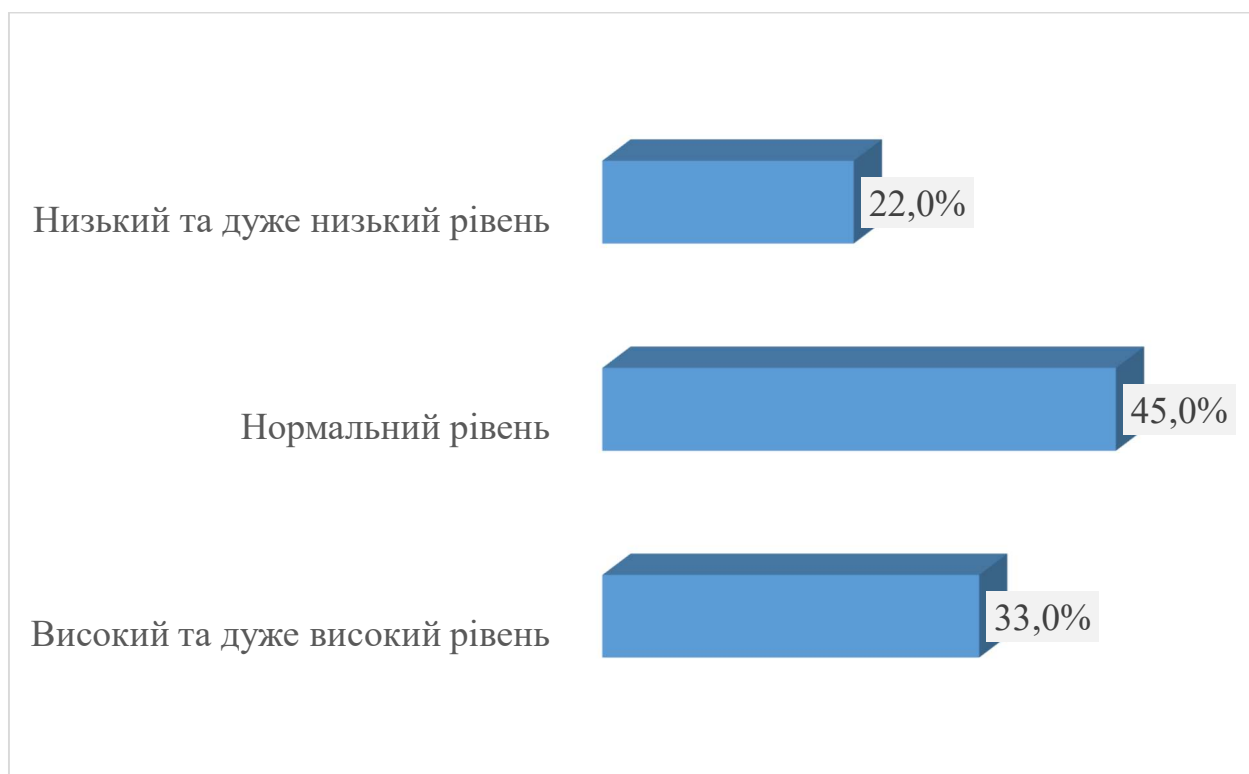


Рис. 2.3. Узагальнені показники розвитку емпатійності у підлітків

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість підлітків має нормальний або високий рівень емпатійності, що є позитивним показником розвитку емоційної сфери та міжособистісної взаємодії. Водночас наявність значної кількості підлітків із низьким рівнем емпатійності свідчить про необхідність організації психолого-педагогічної роботи, спрямованої на

розвиток емоційної чутливості, навичок співпереживання та гуманістичного ставлення до інших людей.

Таким чином, результати дослідження за методикою І. Юсупова дозволяють зробити висновок про переважання нормального рівня емпатійності серед підлітків. Отримані дані підтверджують важливість подальшого розвитку емоційної культури, міжособистісного розуміння та здатності до співпереживання у підлітковому віці.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків було здійснено комплексний аналіз рівня сформованості емпатійних здібностей, особливостей емоційного реагування, здатності до співпереживання та міжособистісного розуміння. Дослідження проводилося на базі Одеський ліцей з початковою школою та гімназією «Школа Мрії» за участю 75 підлітків, що дозволило отримати об'єктивні результати щодо особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка та Методика «Визначення рівня емпатійності» І. Юсупова. Застосування зазначеного психодіагностичного інструментарію дало можливість всебічно дослідити структурні компоненти емпатії, визначити рівень емоційної чутливості підлітків, їхню здатність до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та готовність до гуманістичної взаємодії.

Результати дослідження за методикою В. Бойка показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень розвитку емпатійних здібностей. Це свідчить про достатньо сформовану здатність досліджуваних до емоційного реагування, співпереживання та міжособистісного розуміння. Підлітки із середнім рівнем емпатії здатні враховувати емоційний стан інших людей,

підтримувати позитивні взаємини з однолітками та проявляти чуйність у процесі спілкування. Водночас результати засвідчили, що окремі компоненти емпатії ще потребують подальшого розвитку та вдосконалення.

Аналіз структурних компонентів емпатії за методикою В. Бойка дозволив встановити, що найбільш розвиненим у підлітків є емоційний канал емпатії. Це свідчить про здатність значної частини досліджуваних емоційно реагувати на переживання інших людей, проявляти співчуття та емоційну підтримку. Достатньо високі показники також були виявлені за шкалою «Ідентифікація в емпатії», що характеризує здатність підлітків ставити себе на місце іншої людини та розуміти її емоційний стан через емоційне ототожнення.

Разом із тим результати дослідження показали, що найменш сформованим компонентом емпатії є інтуїтивний канал. Це може свідчити про недостатньо розвинену здатність підлітків інтуїтивно розуміти внутрішній стан співрозмовника, прогнозувати його емоційні реакції та швидко орієнтуватися у міжособистісних ситуаціях. Такі результати підтверджують необхідність розвитку навичок емоційного сприйняття, міжособистісного розуміння та психологічної чутливості у підлітковому віці.

Результати дослідження за методикою І. Юсупова засвідчили, що для більшості підлітків характерним є нормальний рівень емпатійності. Це свідчить про достатній рівень розвитку здатності до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та конструктивної міжособистісної взаємодії. Підлітки з нормальним рівнем емпатійності здатні підтримувати позитивні соціальні контакти, враховувати переживання співрозмовника та проявляти гуманістичне ставлення до оточення.

Частина досліджуваних продемонструвала високий рівень емпатійності, що характеризується добре розвиненою емоційною чутливістю, здатністю до співчуття, відкритістю у спілкуванні та прагненням до взаєморозуміння. Такі підлітки легше встановлюють емоційний контакт з іншими людьми, проявляють підтримку та мають більш розвинені навички міжособистісної взаємодії. Водночас у певної кількості підлітків було виявлено низький або

дуже низький рівень емпатійності, що свідчить про труднощі у розумінні емоцій інших людей, недостатню емоційну чутливість та схильність до емоційної відстороненості.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що рівень розвитку емпатії у підлітків є неоднорідним і залежить від особливостей емоційної сфери, рівня сформованості міжособистісних навичок та здатності до емоційного розуміння інших людей. Переважання середнього та нормального рівнів емпатії свідчить про наявність у більшості підлітків достатнього потенціалу до розвитку гуманістичних якостей, чуйності та конструктивної соціальної взаємодії.

Разом із тим наявність значної кількості підлітків із низьким рівнем емпатійних здібностей свідчить про необхідність організації цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи щодо розвитку емоційної культури, навичок співпереживання та гуманістичного ставлення до інших людей. Особливої уваги потребує розвиток емоційної чутливості, уміння розуміти внутрішній стан співрозмовника, контролювати власні емоційні реакції та будувати конструктивні міжособистісні взаємини.

Результати емпіричного дослідження підтвердили важливість розвитку емпатії у підлітковому віці як необхідної умови формування соціальної компетентності, моральної свідомості та психологічного благополуччя особистості. Отримані дані можуть бути використані для розробки корекційно-розвивальних програм, тренінгів та психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емпатії, емоційної культури та навичок конструктивного спілкування у підлітковому середовищі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Розробка програми розвитку емпатії у підлітків

Проблема розвитку емпатії у підлітковому віці є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній та педагогічній практиці. Саме у підлітковому віці активно формується емоційна сфера особистості, система моральних цінностей, навички міжособистісної взаємодії та ставлення до інших людей. Розвиток емпатії у цей період сприяє формуванню гуманістичних якостей особистості, розвитку емоційної культури, здатності до співпереживання, конструктивного спілкування та попередження агресивної поведінки.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що значна частина підлітків має середній або недостатній рівень розвитку емпатійних здібностей, що проявляється у труднощах емоційного розуміння інших людей, недостатній чутливості до переживань оточення та певних труднощах у міжособистісній взаємодії. Саме тому виникла необхідність розробки спеціальної психолого-педагогічної програми, спрямованої на розвиток емпатії у підлітків.

Програма розвитку емпатії у підлітків була розроблена з урахуванням вікових та психологічних особливостей підліткового віку, результатів емпіричного дослідження та сучасних підходів до розвитку емоційної сфери особистості. Основною метою програми є розвиток емпатійних здібностей підлітків, формування навичок емоційного розуміння інших людей, здатності до співпереживання, розвитку гуманістичного ставлення до оточення та вдосконалення навичок конструктивного міжособистісного спілкування.

Основними завданнями програми є:

- розвиток емоційної чутливості підлітків;
- формування здатності розуміти емоційні стани інших людей;
- розвиток навичок співпереживання та емоційної підтримки;

- формування гуманістичних цінностей та толерантного ставлення до оточення;
- розвиток навичок конструктивного спілкування;
- попередження агресивної поведінки та конфліктності у міжособистісних взаєминах;
- розвиток здатності до рефлексії та усвідомлення власних емоцій.

Програма розвитку емпатії ґрунтується на принципах гуманістичного підходу, особистісно орієнтованого навчання та психологічної підтримки особистості. У процесі реалізації програми важливого значення набуває створення безпечної, доброзичливої та емоційно комфортної атмосфери, яка сприяє відкритому спілкуванню, самовираженню та розвитку позитивних міжособистісних взаємин між учасниками.

При розробці програми враховувалися психологічні особливості підліткового віку, зокрема підвищена емоційна чутливість, потреба у спілкуванні з однолітками, прагнення до самоствердження та розвиток самосвідомості. Саме тому основний акцент у програмі зроблено на використанні інтерактивних форм роботи, групових вправ, тренінгових методів та творчих завдань, які сприяють активному залученню підлітків до емоційної взаємодії та самопізнання.

Програма передбачає проведення систематичних занять, спрямованих на розвиток емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів емпатії. Розвиток емоційного компонента здійснюється через вправи, спрямовані на усвідомлення та вираження власних емоцій, розвиток здатності співпереживати та емоційно реагувати на переживання інших людей. Особлива увага приділяється формуванню навичок емоційної підтримки, чуйності та доброзичливого ставлення до оточення.

Когнітивний компонент емпатії розвивається через вправи на розвиток рефлексії, соціального мислення, здатності аналізувати поведінку інших людей та розуміти причини їхніх емоційних реакцій. Підлітки навчаються дивитися на ситуацію з позиції іншої людини, усвідомлювати її почуття, мотиви поведінки та особливості переживань.

Поведінковий компонент програми спрямований на формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, співпраці, взаємодопомоги та толерантного спілкування. Підлітки навчаються ефективно взаємодіяти у групі, вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом, проявляти підтримку та повагу до інших людей.

Структура програми включає кілька основних етапів. Перший етап має діагностично-мотиваційний характер і спрямований на формування позитивної мотивації до участі у програмі, створення атмосфери довіри та психологічного комфорту. На цьому етапі учасники знайомляться між собою, визначають правила роботи у групі та усвідомлюють значення емпатії у житті людини.

Другий етап програми є корекційно-розвивальним і передбачає проведення комплексу психологічних вправ, тренінгових занять, рольових ігор, дискусій та творчих завдань, спрямованих на розвиток емпатійних здібностей. Саме на цьому етапі відбувається активний розвиток емоційної чутливості, навичок співпереживання та міжособистісного розуміння.

Третій етап є підсумково-рефлексивним і спрямований на узагальнення отриманого досвіду, розвиток навичок самоаналізу та оцінку особистісних змін учасників. Підлітки аналізують власні досягнення, діляться враженнями від участі у програмі та усвідомлюють значення емпатії для міжособистісних взаємин і особистісного розвитку.

У процесі реалізації програми доцільно використовувати різноманітні форми та методи роботи: психологічні тренінги, рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток емоційної сфери, методи арт-терапії, казкотерапії, психогімнастики, вправи на розвиток рефлексії та емоційного самовираження. Такі методи сприяють активному включенню підлітків у процес емоційної взаємодії та створюють умови для формування позитивного досвіду міжособистісного спілкування.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня розвитку емпатійних здібностей підлітків, розвиток емоційної чутливості, здатності до співпереживання, покращення навичок міжособистісного спілкування та

формування гуманістичного ставлення до інших людей. Крім того, програма сприятиме зниженню рівня агресивності, конфліктності та емоційної напруженості у підлітковому середовищі.

Важливим результатом реалізації програми має стати розвиток позитивного психологічного клімату у групі, формування атмосфери довіри, взаємоповаги та підтримки між підлітками. Це створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості, емоційного благополуччя та успішної соціальної адаптації підлітків.

Таким чином, розроблена програма розвитку емпатії у підлітків є важливим засобом формування емоційної культури, гуманістичних цінностей та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Її реалізація сприятиме розвитку здатності до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та формуванню психологічно зрілої особистості підлітка.

Нижче представлено тематичний зміст програми розвитку емпатії у підлітків, яка спрямована на розвиток емоційної чутливості, здатності до співпереживання, формування гуманістичного ставлення до інших людей та вдосконалення навичок міжособистісного спілкування (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Тематичний зміст програми розвитку емпатії у підлітків

№	Назва заняття	Мета заняття
1.	«Світ моїх емоцій»	Формування вміння розпізнавати та усвідомлювати власні емоції й емоційні стани інших людей; розвиток емоційної відкритості та самопізнання
2.	«Я тебе розумію»	Розвиток здатності до емоційного розуміння, співпереживання та вміння поставити себе на місце іншої людини
3.	«Мистецтво спілкування»	Формування навичок конструктивного міжособистісного спілкування, активного слухання та толерантної взаємодії
4.	«Довіра та підтримка»	Розвиток доброзичливості, взаємопідтримки, уміння проявляти чуйність та емоційну підтримку у спілкуванні з однолітками
5.	«Конфлікти без агресії»	Формування навичок мирного вирішення конфліктних ситуацій, контролю емоційних реакцій та розвитку толерантної поведінки
6.	«Емпатія у моєму житті»	Узагальнення отриманого досвіду, розвиток рефлексії та усвідомлення значення емпатії для міжособистісних взаємин і особистісного розвитку

3.2. Психологічні вправи та тренінгові методи розвитку емпатійних здібностей підлітків

Розвиток емпатійних здібностей у підлітковому віці потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, оскільки саме в цей період активно формується емоційна сфера особистості, навички міжособистісного спілкування, моральна свідомість та здатність до емоційного розуміння інших людей. Одним із найбільш ефективних засобів розвитку емпатії у підлітків є використання психологічних вправ та тренінгових методів, спрямованих на формування емоційної чутливості, здатності до співпереживання, розвитку рефлексії та навичок конструктивної взаємодії.

Тренінгова форма роботи є особливо ефективною у підлітковому віці, оскільки дозволяє створити безпечне середовище для відкритого спілкування, емоційного самовираження та взаємодії з однолітками. У процесі тренінгових занять підлітки отримують можливість не лише усвідомити власні емоції, а й навчитися розуміти почуття інших людей, проявляти підтримку та будувати позитивні міжособистісні взаємини [50].

Важливою умовою ефективності тренінгової роботи є створення доброзичливої атмосфери довіри, взаємоповаги та психологічного комфорту. Під час проведення занять необхідно дотримуватися принципів добровільності, конфіденційності, емоційної безпеки та активної участі кожного учасника. Саме такі умови сприяють формуванню відкритості, розвитку емоційної чутливості та позитивної групової взаємодії.

Одним із важливих напрямів розвитку емпатії є формування здатності підлітків усвідомлювати власні емоційні стани та емоції інших людей. З цією метою доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток емоційного самопізнання.

Прикладом такої вправи є вправа «Мій емоційний стан». Учасникам пропонується обрати картку із зображенням певної емоції або описати свій настрій за допомогою кольору, образу чи асоціації. Після цього підлітки по

черзі пояснюють свої переживання та обговорюють, у яких ситуаціях можуть виникати подібні емоції. Виконання цієї вправи сприяє розвитку емоційної відкритості, саморефлексії та здатності розпізнавати емоційні стани інших людей.

Ефективним методом розвитку емпатії є також вправи на формування навичок активного слухання та емоційного розуміння співрозмовника. Однією з таких вправ є «Активний слухач». Учасники об'єднуються у пари. Один із підлітків розповідає про певну життєву ситуацію або власне переживання, а інший повинен уважно слухати, не перебиваючи співрозмовника, підтримувати зоровий контакт та демонструвати зацікавленість у спілкуванні. Після завершення розповіді слухач має коротко переказати почуте та визначити емоції співрозмовника. Така вправа сприяє розвитку уважності до почуттів інших людей, вміння слухати та розуміти емоційний стан співрозмовника [41].

Важливе значення у розвитку емпатії мають рольові ігри, які дозволяють підліткам поставити себе на місце іншої людини та пережити певну емоційну ситуацію. Наприклад, під час вправи «Поміняйся ролями» учасникам пропонується розіграти конфліктну або проблемну ситуацію, після чого вони змінюються ролями та намагаються відтворити почуття і переживання іншої людини. Така діяльність допомагає підліткам краще зрозуміти емоційний стан співрозмовника, усвідомити наслідки власної поведінки та розвивати здатність до співпереживання.

Ефективним методом розвитку емпатійних здібностей є використання вправ на розвиток невербального розуміння емоцій. Прикладом може бути вправа «Вгадай емоцію». Один із учасників за допомогою міміки, жестів або пантоміміки демонструє певний емоційний стан, а інші учасники повинні визначити, яку емоцію він зображує. Після виконання вправи проводиться обговорення того, за якими ознаками учасники змогли розпізнати емоцію та чому важливо вміти помічати невербальні прояви почуттів інших людей.

Для розвитку здатності до співчуття та підтримки доцільно використовувати вправи, спрямовані на формування гуманістичного ставлення до інших

людей. Однією з таких вправ є «Добрі слова». Учасники по черзі говорять один одному компліменти або слова підтримки. Після завершення вправи підлітки діляться своїми враженнями та обговорюють, як позитивні слова впливають на емоційний стан людини. Вправа сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у групі, розвитку доброзичливості та емоційної підтримки.

Особливе значення для розвитку емпатії має формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. У підлітковому віці конфліктні ситуації є досить поширеними через емоційну нестабільність, прагнення до самоствердження та труднощі емоційного самоконтролю. Саме тому важливим елементом тренінгової роботи є вправи, спрямовані на розвиток толерантності, саморегуляції та мирного вирішення конфліктів.

Прикладом такої вправи є «Конфлікт очима іншого». Учасникам пропонується опис конфліктної ситуації між двома підлітками. Завдання полягає у тому, щоб кожен учасник спробував пояснити переживання та мотиви поведінки кожної сторони конфлікту. Після цього група обговорює можливі способи мирного вирішення ситуації. Виконання вправи сприяє розвитку децентрації, емоційного розуміння та навичок конструктивної взаємодії.

У процесі розвитку емпатійних здібностей ефективними є також арт-терапевтичні методи, які допомагають підліткам виражати власні емоції та краще розуміти почуття інших людей. Наприклад, вправа «Малюнок емоцій» передбачає зображення певного емоційного стану за допомогою кольорів, символів або образів. Після завершення малювання учасники пояснюють зміст своїх робіт та обговорюють емоції, які вони намагалися передати. Такі вправи сприяють розвитку емоційної рефлексії, творчого самовираження та емоційної чутливості.

Для розвитку групової згуртованості та довіри ефективними є вправи на взаємодію та співпрацю. Однією з таких вправ є «Спільна історія». Учасники по черзі продовжують розповідь, додаючи до неї нові події та емоції героїв. У процесі виконання вправи підлітки навчаються уважно слухати один

одного, враховувати думки інших та спільно створювати позитивну атмосферу взаємодії.

Важливим елементом тренінгової роботи є рефлексія, яка дозволяє учасникам усвідомити власні емоції, оцінити отриманий досвід та проаналізувати зміни у власному ставленні до інших людей. Наприкінці кожного заняття доцільно проводити обговорення, під час якого підлітки можуть поділитися своїми враженнями, переживаннями та висновками після виконання вправ [61].

Систематичне використання психологічних вправ та тренінгових методів сприяє розвитку емоційної чутливості, здатності до співпереживання, формуванню гуманістичних цінностей та вдосконаленню навичок міжособистісного спілкування підлітків. У процесі тренінгової роботи підлітки навчаються краще розуміти власні емоції та почуття інших людей, проявляти підтримку, співчуття та повагу у процесі взаємодії.

Таким чином, психологічні вправи та тренінгові методи є ефективним засобом розвитку емпатійних здібностей у підлітків. Їх використання створює сприятливі умови для формування емоційної культури, розвитку моральної свідомості, навичок конструктивного спілкування та гармонійної міжособистісної взаємодії.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та емоційної культури підлітків

Розвиток емпатії та емоційної культури підлітків є важливим напрямом сучасної психолого-педагогічної роботи, оскільки саме у підлітковому віці відбувається активне формування емоційної сфери, моральних цінностей, навичок міжособистісного спілкування та ставлення до інших людей. Здатність до співпереживання, емоційного розуміння та гуманістичної взаємодії виступає необхідною умовою гармонійного розвитку особистості, успішної соціальної

адаптації та формування позитивних міжособистісних взаємин.

Результати проведеного дослідження показали, що значна частина підлітків має недостатньо сформовані навички емоційного розуміння інших людей, труднощі у прояві співпереживання та недостатній рівень емоційної чутливості. Саме тому важливого значення набуває організація систематичної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емпатії, емоційної культури та гуманістичних якостей особистості.

Однією з основних умов розвитку емпатії у підлітків є створення сприятливого емоційного середовища у сім'ї, оскільки саме родина виступає першим і найважливішим соціальним середовищем, у якому формується емоційна сфера дитини, її ставлення до себе та інших людей. Саме у процесі сімейного виховання підліток засвоює перші моделі емоційної взаємодії, навчається виражати власні почуття, розуміти переживання інших людей та будувати міжособистісні взаємини. Атмосфера, яка панує у родині, значною мірою визначає рівень емоційної відкритості, психологічної стійкості та здатності дитини до співпереживання.

Батьки мають приділяти особливу увагу емоційному стану підлітка, його переживанням, внутрішнім труднощам та особливостям взаємин із однолітками. Підлітковий вік супроводжується значними психологічними змінами, підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та потребою у підтримці й розумінні. Саме тому важливо, щоб дитина відчувала, що її переживання є значущими для батьків, а її думки та емоції сприймаються з повагою та увагою.

Особливого значення набуває підтримка відкритості у спілкуванні між батьками та підлітком. Дитина повинна мати можливість вільно висловлювати свої почуття, ділитися переживаннями, говорити про власні страхи, труднощі чи конфлікти без страху бути засудженою або висміяною. Відкрите емоційне спілкування сприяє формуванню довіри між членами родини та створює умови для розвитку емоційної близькості. Якщо підліток знає, що його вислухають, зрозуміють і підтримають, у нього поступово формується здатність так само

уважно ставитися до переживань інших людей.

Важливо, щоб у сімейному середовищі панували чуйність, взаємоповага та емоційна підтримка. Батьки мають демонструвати дитині приклад доброзичливого ставлення, толерантності, вміння співчувати та підтримувати інших у складних життєвих ситуаціях. Саме через спостереження за поведінкою дорослих підлітки засвоюють основні моделі міжособистісної взаємодії та вчаться емоційно реагувати на переживання інших людей.

Надзвичайно важливо, щоб дитина відчувала психологічну безпеку у сімейному колі. Атмосфера постійної критики, конфліктів, агресії або емоційної холодності негативно впливає на розвиток емоційної сфери підлітка та може призводити до формування замкнутості, тривожності або емоційної байдужості. Натомість позитивний емоційний клімат у родині сприяє розвитку здатності до співчуття, емоційної відкритості, довіри до людей та гуманістичного ставлення до оточення.

Батькам доцільно частіше обговорювати з підлітками їхні емоції, переживання та різноманітні міжособистісні ситуації, які виникають у повсякденному житті. Такі бесіди допомагають дитині краще усвідомлювати власний емоційний стан, розуміти причини своїх переживань та вчитися адекватно виражати емоції. Важливо не лише вислуховувати підлітка, а й допомагати йому аналізувати власні почуття та поведінку інших людей.

Наприклад, після конфліктної ситуації дорослі можуть запитати підлітка: «Що ти відчував у цій ситуації?», «Чому ця ситуація тебе засмутила або розсердила?», «Як, на твою думку, почувалася інша людина?», «Що могло вплинути на її поведінку?», «Що можна було зробити по-іншому, щоб уникнути конфлікту?». Такі запитання допомагають дитині не лише аналізувати власні емоції, а й намагатися зрозуміти внутрішній стан іншої людини, її мотиви та переживання.

Подібні бесіди сприяють розвитку рефлексії, емоційного мислення та здатності до децентрації – вміння дивитися на ситуацію з позиції іншої людини. Поступово підліток навчається враховувати почуття інших людей, прогнозувати

наслідки власної поведінки та проявляти більше чуйності у процесі спілкування. Саме завдяки таким щоденним формам емоційної взаємодії у сім'ї формується здатність до співпереживання, емоційного розуміння та гуманістичного ставлення до інших людей.

Крім того, батькам важливо підтримувати позитивну самооцінку підлітка та розвивати його впевненість у собі. Дитина, яка відчуває підтримку та прийняття з боку близьких людей, зазвичай є більш відкритою до міжособистісної взаємодії, краще розуміє емоції інших людей та легше встановлює довірливі стосунки з оточенням. Саме емоційно сприятливе сімейне середовище створює необхідні умови для гармонійного розвитку особистості та формування високого рівня емпатії у підлітковому віці.

Важливою умовою розвитку емпатії у підлітків є особистий приклад дорослих, оскільки саме через спостереження за поведінкою значущих людей дитина засвоює основні моделі емоційної взаємодії та міжособистісного спілкування. Підлітковий вік характеризується активним формуванням системи цінностей, моральних переконань та соціальних установок, тому поведінка батьків, педагогів та інших дорослих має надзвичайно важливий вплив на розвиток емоційної сфери особистості.

Підлітки значною мірою переймають моделі поведінки через спостереження за взаєминами у сім'ї, шкільному колективі та соціальному оточенні. Саме тому дорослі повинні демонструвати приклади гуманного ставлення до інших людей, вміння співчувати, підтримувати та проявляти повагу до почуттів оточення. Якщо дитина постійно спостерігає доброзичливість, взаємодопомогу, толерантність та чуйність у поведінці дорослих, вона поступово починає сприймати такі форми взаємодії як природні та соціально значущі.

Особливе значення має стиль спілкування батьків між собою та з дитиною. Якщо у сім'ї панує атмосфера взаємоповаги, емоційної підтримки та конструктивного вирішення конфліктів, підліток вчиться адекватно реагувати на емоції інших людей, контролювати власні емоційні реакції та знаходити мирні способи вирішення суперечностей. Навпаки, агресивна поведінка, грубість,

емоційна холодність або постійні конфлікти між дорослими можуть негативно впливати на формування емпатії та сприяти розвитку емоційної байдужості або агресивності у підлітка.

Важливо, щоб батьки не лише говорили про необхідність поважного ставлення до інших людей, а й демонстрували це у власній поведінці. Наприклад, прояв турботи про близьких, готовність допомогти людині у складній ситуації, вміння вислухати співрозмовника та підтримати його є важливими прикладами гуманістичної поведінки, які формують у підлітка здатність до співпереживання та емоційного розуміння інших людей.

Велике значення має також ставлення дорослих до емоцій самої дитини. Якщо батьки уважно ставляться до переживань підлітка, не знецінюють його почуття та допомагають конструктивно переживати складні емоційні ситуації, у дитини формується позитивний досвід емоційної взаємодії. Це сприяє розвитку емоційної чутливості, відкритості та здатності до співчуття.

Не менш важливу роль у розвитку емпатії та емоційної культури підлітків відіграє освітнє середовище, оскільки саме школа є одним із провідних соціальних інститутів, у межах якого формується система міжособистісних взаємин, навички спілкування та моральна поведінка особистості. Шкільний колектив створює широкі можливості для розвитку співпраці, взаєморозуміння, відповідальності та емоційного контакту між учнями.

Педагогам рекомендується створювати у класному колективі атмосферу взаємоповаги, підтримки та психологічного комфорту. Дуже важливо, щоб кожен учень відчував себе прийнятим, значущим та захищеним у шкільному середовищі. Позитивний психологічний клімат у класі сприяє формуванню довіри між учнями, розвитку доброзичливості та готовності до взаємодопомоги.

Особливу увагу педагоги повинні приділяти розвитку культури спілкування у підлітковому колективі. Важливо навчати учнів висловлювати власну думку без агресії, поважати позицію іншої людини, вміти слухати співрозмовника та враховувати його емоційний стан. Саме у процесі щоденної взаємодії у шкільному середовищі підлітки набувають важливого соціального

досвіду, який впливає на розвиток емпатії та моральної свідомості.

У процесі навчальної діяльності доцільно використовувати інтерактивні методи роботи, які сприяють активному залученню учнів до міжособистісної взаємодії та розвитку емоційного розуміння. Ефективними є групові завдання, колективні творчі проєкти, дискусії, тренінгові вправи, рольові ігри та ситуаційні завдання. Такі форми роботи допомагають підліткам навчитися співпрацювати, враховувати думки інших людей, розуміти емоційні переживання однокласників та формувати навички конструктивного спілкування.

Наприклад, під час групових дискусій учні можуть аналізувати різні життєві ситуації, висловлювати власні думки та намагатися зрозуміти позицію інших учасників. Рольові ігри дозволяють підліткам поставити себе на місце іншої людини та пережити певний емоційний досвід, що сприяє розвитку здатності до співпереживання та децентрації.

Важливе значення має також організація спільної діяльності, яка сприяє розвитку згуртованості колективу та формуванню позитивних міжособистісних взаємин. Спільні творчі заходи, волонтерські проєкти, благодійні акції та командні завдання допомагають підліткам відчувати цінність взаємопідтримки, співпраці та відповідальності за інших людей.

Отже, особистий приклад дорослих та позитивне освітнє середовище є важливими чинниками розвитку емпатії та емоційної культури підлітків. Саме через систему міжособистісних взаємин у сім'ї та школі формуються гуманістичні цінності, емоційна чутливість, здатність до співпереживання та навички конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Педагогам важливо звертати увагу не лише на навчальні досягнення учнів, рівень їхньої успішності чи дисциплінованість, а й на емоційний стан підлітків, особливості їхніх взаємин у колективі та загальний психологічний клімат у групі. Саме емоційне благополуччя учнів значною мірою впливає на їхню поведінку, мотивацію до навчання, здатність до міжособистісної взаємодії та рівень розвитку емпатії. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою, потребою у визнанні та

підтримці з боку однолітків, тому своєчасне виявлення емоційних труднощів є важливим завданням педагогічної діяльності.

Особливої уваги потребують підлітки, які демонструють замкнутість, агресивність, підвищену тривожність, труднощі у спілкуванні або низький рівень емоційної чутливості. Такі прояви можуть свідчити про внутрішні переживання, проблеми у взаєминах з однолітками, труднощі адаптації або недостатній розвиток навичок емоційного самовираження. Замкнуті підлітки часто уникають спілкування, неохоче беруть участь у колективній діяльності, мають труднощі у вираженні власних почуттів та встановленні емоційного контакту з іншими людьми. Агресивність, у свою чергу, може бути проявом внутрішньої напруги, невпевненості у собі або невміння конструктивно виражати емоції.

Педагогам важливо своєчасно помічати подібні прояви та створювати умови для психологічної підтримки таких учнів. У подібних випадках доцільно проводити індивідуальні бесіди, під час яких підліток матиме можливість відкрито висловити свої переживання, труднощі та емоційні стани. Важливо, щоб спілкування відбувалося у доброзичливій атмосфері довіри та поваги, без осуду чи надмірної критики. Саме підтримувальна позиція педагога допомагає підлітку відчувати емоційну безпеку та поступово розвивати відкритість у спілкуванні.

Ефективним засобом підтримки є також психологічні консультації, які можуть допомогти учням краще зрозуміти власні емоції, навчитися контролювати емоційні реакції та будувати конструктивні взаємини з оточенням. У деяких випадках важливим є залучення шкільного психолога до роботи з підлітками, які мають труднощі у соціальній адаптації або демонструють ознаки емоційної відчуженості.

Особливу роль у розвитку емпатії відіграє залучення учнів до групових форм взаємодії. Саме колективна діяльність створює умови для розвитку навичок співпраці, взаєморозуміння, підтримки та емоційного контакту між підлітками. У процесі спільної діяльності учні навчаються враховувати думки інших людей, розуміти емоційний стан однокласників, проявляти взаємодопомогу та

відповідальність за спільний результат.

Для розвитку емоційної культури підлітків рекомендується активно використовувати психологічні тренінги та спеціальні вправи, спрямовані на формування навичок емоційного самопізнання, співпереживання та конструктивного спілкування. Тренінгові форми роботи є особливо ефективними у підлітковому віці, оскільки дозволяють поєднувати емоційне спілкування, практичну діяльність та групову взаємодію.

Важливим напрямом такої роботи є розвиток навичок активного слухання. Багато підлітків мають труднощі не лише у вираженні власних почуттів, а й у сприйнятті переживань інших людей. Саме тому вправи на активне слухання допомагають навчити підлітків уважно ставитися до співрозмовника, помічати його емоційний стан та проявляти підтримку у процесі спілкування.

Ефективними є також вправи на розпізнавання емоцій та аналіз міжособистісних ситуацій. Такі завдання допомагають підліткам краще розуміти невербальні прояви почуттів, аналізувати причини поведінки інших людей та прогнозувати можливі емоційні реакції у різних ситуаціях. Це сприяє розвитку емоційного мислення, рефлексії та здатності до децентрації.

Важливим елементом розвитку емпатії є формування навичок підтримки інших людей. Підлітків необхідно навчати проявляти співчуття, допомагати друзям у складних ситуаціях, використовувати слова підтримки та виявляти доброзичливість у міжособистісній взаємодії. Саме такі форми поведінки сприяють розвитку гуманістичних цінностей та позитивного психологічного клімату у колективі.

Наприклад, вправа «Емоції у моєму житті» допомагає підліткам усвідомлювати власні переживання та відкрито говорити про свої почуття. Учасникам пропонується описати ситуацію, яка викликала сильні емоції — радість, образ, страх, тривогу або хвилювання — та пояснити свої переживання. Після цього інші учасники намагаються визначити емоційний стан оповідача, зрозуміти його почуття та запропонувати слова підтримки або можливі способи вирішення ситуації.

У процесі виконання вправи підлітки навчаються не лише говорити про власні емоції, а й уважно слухати інших людей, помічати особливості їхніх переживань та емоційно реагувати на них. Такі вправи сприяють розвитку емоційної відкритості, чуйності, взаєморозуміння та навичок міжособистісної підтримки. Крім того, подібна діяльність допомагає створити атмосферу довіри у групі, знижує рівень емоційної напруги та сприяє розвитку позитивних взаємин між підлітками.

Систематичне використання психологічних тренінгів та вправ у роботі з підлітками сприяє розвитку емоційної культури, формуванню здатності до співпереживання, розвитку навичок конструктивного спілкування та гармонізації міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі.

Особливу увагу у процесі розвитку емпатії та емоційної культури підлітків необхідно приділяти формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, імпульсивністю, прагненням до самоствердження та чутливістю до оцінки з боку оточення, тому конфліктні ситуації у цей період виникають досить часто. Невміння контролювати власні емоції, недостатній розвиток навичок спілкування та труднощі у розумінні почуттів інших людей можуть призводити до агресивної поведінки, образ, непорозумінь та порушення міжособистісних взаємин.

Саме тому важливим завданням психолого-педагогічної роботи є навчання підлітків конструктивним способам вирішення суперечностей. Підлітків доцільно навчати контролювати власні емоційні реакції, усвідомлювати причини виникнення конфліктів та знаходити компромісні способи взаємодії. Важливо формувати у них розуміння того, що будь-яку конфліктну ситуацію можна вирішити без агресії, приниження чи емоційного тиску.

У процесі роботи необхідно розвивати навички емоційної саморегуляції, тобто здатність керувати власними емоціями у складних ситуаціях. Підлітків варто навчати зупинятися перед проявом агресії, аналізувати свої почуття та прогнозувати наслідки власної поведінки для інших людей. Наприклад, перед

тим як різко відповісти співрозмовнику, підліток повинен навчитися ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Чому я так реагую?», «Як мої слова можуть вплинути на іншу людину?». Подібний самоаналіз допомагає знижувати імпульсивність та формувати більш усвідомлену поведінку.

Ефективним методом формування навичок конструктивного вирішення конфліктів є використання рольових ігор та ситуаційних вправ. Під час таких занять учасники аналізують різні конфліктні ситуації, моделюють поведінку учасників конфлікту та спільно шукають шляхи їх мирного розв'язання. Наприклад, підліткам можна запропонувати ситуацію непорозуміння між друзями або конфлікту у класному колективі та попросити визначити причини суперечки, емоції кожного учасника та можливі способи примирення.

У процесі виконання подібних вправ підлітки вчаться бачити ситуацію з різних позицій, враховувати почуття інших людей та усвідомлювати значення компромісу у міжособистісній взаємодії. Крім того, рольові ігри сприяють розвитку навичок співпраці, толерантності та емоційного самоконтролю.

Важливим напрямом роботи є також розвиток здатності до рефлексії. Саме рефлексія допомагає підлітку усвідомлювати власні переживання, аналізувати поведінку та оцінювати наслідки своїх вчинків для інших людей. У підлітковому віці активно формується самосвідомість, тому розвиток рефлексії має важливе значення для емоційного та морального становлення особистості.

Підлітків необхідно навчати аналізувати власну поведінку, усвідомлювати причини своїх емоційних реакцій та оцінювати вплив своїх слів і дій на оточення. Наприклад, після певної конфліктної або емоційно складної ситуації педагог чи психолог може запропонувати учням відповісти на запитання: «Що я відчував у цій ситуації?», «Чому я так вчинив?», «Як почувалася інша людина?», «Що можна було зробити по-іншому?». Подібний аналіз допомагає підліткам краще розуміти себе та розвивати здатність до емоційного розуміння інших людей.

Розвиток рефлексії сприяє формуванню відповідальності за власну пове-

дінку, самоконтролю та більш глибокого усвідомлення значення міжособистісних взаємин. Поступово підлітки починають краще розуміти, що їхні слова та вчинки можуть впливати на емоційний стан інших людей, а тому стають більш уважними та чуйними у спілкуванні.

Для розвитку емпатії та емоційної культури доцільно активно залучати підлітків до спільної творчої діяльності, волонтерських проєктів, благодійних акцій та різноманітних групових форм взаємодії. Саме колективна діяльність створює умови для розвитку співпраці, взаємодопомоги, емоційної підтримки та відповідального ставлення до інших людей.

Участь у волонтерських та благодійних заходах допомагає підліткам усвідомити важливість допомоги іншим людям, розвиває гуманістичні цінності, чуйність та здатність до співчуття. Наприклад, участь у благодійних акціях, допомога людям похилого віку, підтримка дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах, або турбота про тварин сприяють формуванню моральної відповідальності та емоційної зрілості особистості.

Не менш важливою є організація спільної творчої діяльності – колективних проєктів, творчих конкурсів, театралізованих вистав, групових презентацій або тематичних заходів. У процесі такої діяльності підлітки навчаються взаємодіяти один з одним, враховувати інтереси інших людей, розподіляти обов'язки та підтримувати членів команди. Саме спільна діяльність формує навички співробітництва, взаєморозуміння та емоційної підтримки.

Групові форми взаємодії також сприяють розвитку комунікативних здібностей та створенню позитивного психологічного клімату у колективі. У процесі спільної роботи підлітки отримують можливість краще пізнати один одного, навчитися довіряти, підтримувати та розуміти емоційні стани оточення.

Таким чином, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвиток рефлексії та залучення підлітків до спільної соціально значущої діяльності є важливими умовами розвитку емпатії та емоційної культури особистості. Систематична робота у цьому напрямі сприяє розвитку емоційної чутливості, гуманістичних цінностей, навичок конструктивного спілкування та

гармонізації міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі.

Ефективним засобом розвитку емоційної культури є також використання арт-терапевтичних методів. Малювання, музикотерапія, казкотерапія, вправи на творче самовираження допомагають підліткам краще усвідомлювати власні емоції, знижувати рівень емоційної напруги та розвивати здатність до емоційного розуміння інших людей.

У сучасних умовах важливим є також формування культури цифрового спілкування. Підліткам необхідно пояснювати значення поважного ставлення до інших людей у соціальних мережах, недопустимість проявів булінгу, агресії чи емоційного приниження в онлайн-середовищі. Розвиток емпатії має поширюватися не лише на безпосереднє спілкування, а й на віртуальну взаємодію.

Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії мають бути спрямовані і на профілактику емоційного виснаження підлітків. Важливо навчати їх способам емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості та підтримання психологічного благополуччя. Для цього доцільно використовувати вправи на релаксацію, дихальні техніки, методи позитивного мислення та вправи на стабілізацію емоційного стану.

Важливою умовою розвитку емпатії є систематичність та комплексність психолого-педагогічної роботи. Формування емоційної культури не може бути результатом одноразових заходів, а потребує тривалої та послідовної роботи з боку батьків, педагогів та психологів.

Таким чином, розвиток емпатії та емоційної культури підлітків потребує створення сприятливого психологічного середовища, організації емоційно насиченої міжособистісної взаємодії та використання спеціальних психолого-педагогічних методів роботи. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме розвитку емоційної чутливості, гуманістичних цінностей, навичок конструктивного спілкування та формуванню психологічно зрілої особистості підлітка.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розглянуто психолого-педагогічні умови розвитку емпатії у підлітків, визначено основні напрями формування емоційної культури особистості та обґрунтовано ефективність використання спеціально організованої корекційно-розвивальної роботи у підлітковому середовищі. Проведений теоретичний аналіз та розробка практичних рекомендацій дали змогу встановити, що розвиток емпатії є важливою умовою гармонійного особистісного становлення підлітків, формування гуманістичних цінностей, емоційної зрілості та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

У процесі дослідження було розроблено програму розвитку емпатії у підлітків, яка ґрунтується на принципах гуманістичного підходу, психологічної підтримки особистості та особистісно орієнтованої взаємодії. Основною метою програми визначено розвиток емпатійних здібностей підлітків, формування навичок емоційного розуміння інших людей, здатності до співпереживання та вдосконалення навичок конструктивного спілкування. Розроблена програма враховує вікові та психологічні особливості підліткового віку, зокрема підвищену емоційну чутливість, потребу у міжособистісному спілкуванні, розвиток самосвідомості та прагнення до самоствердження.

Було встановлено, що ефективний розвиток емпатії у підлітковому віці потребує комплексного впливу на емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти особистості. Саме тому структура програми передбачає використання різноманітних форм і методів роботи: психологічних тренінгів, рольових ігор, групових дискусій, вправ на розвиток емоційної сфери, арт-терапевтичних методів, вправ на розвиток рефлексії та навичок міжособистісної взаємодії. Використання інтерактивних методів роботи створює сприятливі умови для активного залучення підлітків до емоційної взаємодії та розвитку позитивного досвіду спілкування.

У ході аналізу психологічних вправ та тренінгових методів розвитку емпатійних здібностей було визначено, що особливо ефективними є вправи,

спрямовані на розвиток емоційного самопізнання, активного слухання, розпізнавання емоцій, співпереживання та конструктивного вирішення конфліктів. Такі вправи сприяють розвитку емоційної чутливості, навичок емоційного розуміння інших людей, формуванню гуманістичного ставлення до оточення та покращенню міжособистісної взаємодії у підлітковому колективі.

Важливим результатом проведеного аналізу стало визначення ролі рефлексії у розвитку емпатії підлітків. Було встановлено, що здатність аналізувати власні емоції, поведінку та наслідки своїх вчинків для інших людей сприяє формуванню відповідальності, самоконтролю та більш глибокого розуміння почуттів оточення. Розвиток рефлексивних умінь дозволяє підліткам усвідомлювати емоційний вплив власних слів і дій, що позитивно позначається на розвитку емпатійності та емоційної культури особистості.

У процесі дослідження було також визначено важливу роль сім'ї у формуванні емпатії підлітків. З'ясовано, що позитивний емоційний клімат у родині, підтримка відкритого спілкування, чуйність батьків та їх особистий приклад гуманістичної поведінки є важливими умовами розвитку емоційної чутливості та здатності до співпереживання. Саме у сімейному середовищі підліток засвоює перші моделі емоційної взаємодії та міжособистісного спілкування.

Не менш важливим чинником розвитку емпатії виступає освітнє середовище. Було встановлено, що створення у шкільному колективі атмосфери взаємоповаги, підтримки та психологічного комфорту сприяє формуванню позитивних міжособистісних взаємин, розвитку толерантності та навичок співпраці. Важливого значення набуває використання педагогами інтерактивних форм роботи, групових проєктів, дискусій, тренінгів та рольових ігор, які сприяють розвитку емоційного розуміння та гуманістичного ставлення до інших людей.

Проведений аналіз дозволив встановити, що особливу увагу у роботі з підлітками необхідно приділяти формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів та емоційної саморегуляції. Підлітки повинні навчатися контролювати власні емоційні реакції, аналізувати причини конфліктів,

враховувати почуття інших людей та знаходити мирні способи вирішення суперечностей. Формування подібних навичок сприяє зниженню рівня агресивності, розвитку толерантності та покращенню психологічного клімату у підлітковому середовищі.

Важливим напрямом розвитку емпатії визначено залучення підлітків до спільної творчої діяльності, волонтерських проєктів, благодійних акцій та групових форм взаємодії. Колективна діяльність створює умови для розвитку взаємодопомоги, співробітництва, відповідальності та емоційної підтримки, а також сприяє формуванню гуманістичних цінностей та позитивної соціальної спрямованості особистості.

Окрему увагу у практичних рекомендаціях було приділено використанню арт-терапевтичних методів, розвитку культури цифрового спілкування та профілактиці емоційного виснаження підлітків. Було визначено, що розвиток емпатії має здійснюватися не лише у безпосередньому міжособистісному спілкуванні, а й у сфері онлайн-взаємодії, що є особливо актуальним у сучасних умовах.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що розвиток емпатії та емоційної культури підлітків потребує систематичної, комплексної та цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи. Реалізація розробленої програми, використання психологічних тренінгів, інтерактивних методів роботи та створення сприятливого емоційного середовища у сім'ї та школі сприятимуть розвитку емоційної чутливості, гуманістичних цінностей, навичок конструктивного спілкування та формуванню психологічно зрілої особистості підлітка.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітків, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

Теоретичне дослідження проблеми розвитку емпатії у підлітковому віці дало можливість визначити, що емпатія є однією з ключових психологічних характеристик особистості, яка забезпечує здатність людини розуміти емоційні переживання інших людей, співчувати, підтримувати та встановлювати гармонійні міжособистісні взаємини. У сучасній психології емпатія розглядається як важливий компонент емоційної культури, моральної свідомості та соціальної компетентності особистості.

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що проблема емпатії є багатогранною та досліджується представниками різних психологічних напрямів. Науковці по-різному трактують зміст і структуру цього феномена, однак більшість із них визнають його важливе значення для особистісного розвитку та соціальної взаємодії людини. Зокрема, емоційний підхід пов'язує емпатію зі здатністю до співпереживання та емоційного відгуку на переживання іншої людини. Когнітивний підхід акцентує увагу на здатності особистості усвідомлювати внутрішній світ іншої людини, розуміти її думки, мотиви та емоційні стани. У межах гуманістичного підходу емпатія розглядається як основа міжособистісного розуміння, психологічної підтримки та розвитку позитивних взаємин між людьми.

Установлено, що сучасні наукові підходи переважно розглядають емпатію як інтегративне психологічне утворення, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент відображає здатність до співпереживання та емоційної чутливості, когнітивний — уміння розуміти внутрішній стан іншої людини, а поведінковий — готовність до підтримки, допомоги та гуманістичної взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати емпатію як складне особистісне утворення, що формується у

процесі соціалізації та міжособистісної взаємодії.

У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що підлітковий вік є особливо важливим етапом для розвитку емпатії, оскільки саме у цей період активно формується самосвідомість, моральна сфера, емоційна чутливість та здатність до рефлексії. Підлітки починають глибше усвідомлювати власні переживання, аналізувати поведінку інших людей та оцінювати свої вчинки з позиції моральних норм. Розвиток здатності до самоаналізу, децентрації та соціального мислення створює психологічне підґрунтя для формування емпатійності та навичок емоційного розуміння інших людей.

Визначено, що провідну роль у розвитку емпатії підлітків відіграє міжособистісне спілкування з однолітками. Саме у процесі взаємодії з ровесниками підлітки набувають досвіду співпраці, взаємопідтримки, емоційного обміну та конструктивного вирішення конфліктів. Дружні взаємини сприяють формуванню довіри, відкритості та здатності враховувати почуття інших людей. Водночас негативний соціальний досвід, конфлікти, прояви агресії або булінгу можуть негативно позначатися на розвитку емоційної сфери підлітка та знижувати рівень емпатійності.

Теоретичний аналіз також показав, що розвиток емпатії значною мірою залежить від впливу соціально-психологічних чинників. Важливу роль у формуванні емпатійних здібностей відіграють сімейне виховання, стиль спілкування у родині, характер взаємин із батьками, психологічний клімат у шкільному колективі та особливості соціального оточення. Атмосфера підтримки, емоційної близькості, взаєморозуміння та довіри сприяє розвитку емоційної відкритості, чуйності та гуманістичного ставлення до інших людей.

Встановлено, що позитивний вплив на розвиток емпатії мають сприятливе освітнє середовище, конструктивне спілкування, підтримка з боку дорослих та організація спільної діяльності підлітків. Саме у процесі соціальної взаємодії формуються навички співпереживання, емоційної підтримки та моральної відповідальності. Натомість емоційна холодність, конфліктність, агресивна поведінка дорослих або дефіцит емоційного контакту можуть

негативно впливати на розвиток емоційної сфери та міжособистісних взаємин підлітків.

У процесі дослідження встановлено, що проблема розвитку емпатії у сучасних підлітків набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня агресивності, конфліктності, емоційної відчуженості та поширенням проявів булінгу у підлітковому середовищі. Значний вплив на емоційний розвиток сучасних підлітків мають також цифровізація спілкування, зниження рівня безпосереднього емоційного контакту та збільшення психологічного навантаження. Усе це зумовлює необхідність створення сприятливих умов для розвитку емпатії, емоційної культури та гуманістичних цінностей особистості.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що емпатія є важливою складовою психологічного, морального та соціального розвитку підлітка. Рівень її сформованості впливає на характер міжособистісних взаємин, здатність до конструктивного спілкування, соціальну адаптацію та емоційне благополуччя особистості. Це підтверджує необхідність подальшого вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії у підлітковому віці та розробки ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування емпатійних здібностей і емоційної культури підлітків.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості розвитку емпатії у підлітків, визначити рівень сформованості емпатійних здібностей, а також проаналізувати рівень емоційної чутливості, здатності до співпереживання та міжособистісного розуміння. Дослідницька робота була організована на базі Одеський ліцей з початковою школою та гімназією «Школа Мрії», у якій взяли участь 75 підлітків. Отримані результати дали можливість комплексно оцінити психологічні особливості розвитку емпатії у досліджуваних та визначити основні тенденції формування емпатійності у підлітковому віці.

Для досягнення мети дослідження було використано психодіагностичний інструментарій, який дозволив всебічно дослідити різні компоненти емпатії.

тії. Зокрема, застосовувалися Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка та Методика «Визначення рівня емпатійності» І. Юсупова. Використання зазначених методик забезпечило можливість визначити рівень розвитку емпатійних здібностей підлітків, особливості їхнього емоційного реагування, здатність до емоційного розуміння інших людей та готовність до співпереживання і підтримки.

У результаті аналізу даних за методикою В. Бойка встановлено, що для більшості підлітків характерний середній рівень розвитку емпатійних здібностей. Це свідчить про достатній рівень сформованості здатності до емоційного реагування, співчуття та розуміння переживань інших людей. Більшість досліджуваних демонструють уміння підтримувати міжособистісні контакти, враховувати емоційний стан співрозмовника та проявляти доброзичливість у процесі спілкування. Водночас результати показали, що окремі компоненти емпатії сформовані недостатньо та потребують подальшого розвитку.

Дослідження структурних складових емпатії дозволило встановити, що найбільш вираженим компонентом у підлітків є емоційний канал емпатії. Це свідчить про достатньо високий рівень емоційної чутливості, здатність співпереживати та емоційно реагувати на переживання інших людей. Крім того, значна частина досліджуваних продемонструвала високі показники за шкалою «Ідентифікація в емпатії», що характеризує здатність підлітків ставити себе на місце іншої людини та розуміти її внутрішній стан через емоційне ототожнення.

Разом із тим було встановлено, що найменш розвиненим компонентом емпатії є інтуїтивний канал. Це свідчить про недостатньо сформовану здатність підлітків інтуїтивно розуміти емоційні стани інших людей, швидко орієнтуватися у міжособистісних ситуаціях та прогнозувати емоційні реакції співрозмовника. Такі результати вказують на необхідність розвитку психологічної чутливості, навичок емоційного сприйняття та здатності до більш глибокого емоційного розуміння інших людей.

Результати дослідження за методикою І. Юсупова засвідчили, що для

більшості досліджуваних характерним є нормальний рівень емпатійності. Це свідчить про достатній розвиток здатності до співпереживання, емоційного контакту та конструктивної взаємодії з оточенням. Такі підлітки здатні враховувати почуття інших людей, підтримувати позитивні соціальні взаємини та проявляти гуманістичне ставлення до однолітків.

Частина підлітків продемонструвала високий рівень емпатійності, що характеризується вираженою емоційною чутливістю, відкритістю у спілкуванні, здатністю до співчуття та прагненням підтримувати інших людей. Такі підлітки легше встановлюють довірливі міжособистісні взаємини, демонструють високий рівень емоційного розуміння та здатні ефективно взаємодіяти у колективі.

Водночас у частини досліджуваних було виявлено низький та дуже низький рівні емпатійності, що проявляється у труднощах емоційного розуміння інших людей, недостатній чутливості до переживань оточення та схильності до емоційної відстороненості. Подібні результати можуть свідчити про недостатній розвиток навичок міжособистісного спілкування, труднощі емоційної саморегуляції та потребу у психологічній підтримці.

Узагальнення результатів дослідження дозволило встановити, що розвиток емпатії у підлітковому віці має неоднорідний характер та залежить від індивідуальних особливостей емоційної сфери, рівня соціального досвіду, комунікативних умінь та здатності до емоційного самопізнання. Переважання середнього та нормального рівнів емпатії свідчить про наявність у більшості підлітків потенціалу до розвитку гуманістичних якостей, навичок співпереживання та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Разом із тим результати дослідження підтвердили необхідність організації спеціальної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емпатійних здібностей підлітків. Особливої уваги потребує розвиток емоційної чутливості, навичок емоційного самоконтролю, здатності розуміти внутрішній стан інших людей та конструктивно взаємодіяти у процесі спілкування.

Отримані результати підтверджують, що розвиток емпатії у підлітковому віці є важливою умовою формування соціальної компетентності, моральної зрілості та психологічного благополуччя особистості. Дані емпіричного дослідження можуть бути використані для створення психокорекційних програм, тренінгів, виховних заходів та психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної культури, гуманістичних цінностей та навичок конструктивного спілкування у підлітковому середовищі.

У третьому розділі було розкрито основні напрями психолого-педагогічної роботи щодо розвитку емпатії у підлітків та формування їхньої емоційної культури. У ході дослідження встановлено, що розвиток емпатійних здібностей є важливою умовою гармонійного особистісного розвитку підлітків, формування гуманістичних цінностей, навичок конструктивного спілкування та позитивної міжособистісної взаємодії.

У процесі роботи було розроблено програму розвитку емпатії, спрямовану на формування емоційної чутливості, здатності до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та вдосконалення навичок спілкування. Визначено, що ефективність розвитку емпатії забезпечується комплексним поєднанням психологічних тренінгів, рольових ігор, дискусій, вправ на розвиток рефлексії, арт-терапевтичних методів та групових форм взаємодії.

Особливу увагу приділено розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, емоційної саморегуляції та рефлексії. Визначено, що здатність аналізувати власні емоції та враховувати почуття інших людей позитивно впливає на розвиток емпатійності та покращення міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі.

Отже, результати дослідження підтвердили необхідність систематичної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емпатії та емоційної культури підлітків. Реалізація розробленої програми та використання інтерактивних методів роботи сприятимуть формуванню емоційної зрілості, гуманістичних цінностей та навичок ефективної соціальної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 352 с.
2. Андреева Г. М. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 416 с.
3. Андрущенко Н. В. Розвиток емпатії у підлітковому віці як психолого-педагогічна проблема // Психологічний часопис. 2021. № 6. С. 15–22.
4. Балл Г. О. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери підлітків // Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 45–52.
5. Барановська О. М. Особливості розвитку емоційної сфери підлітків // Науковий вісник Миколаївського національного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 24–31.
6. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
7. Божович Л. І. Особистість і її формування у дитячому віці. Київ : Либідь, 2019. 400 с.
8. Бойко І. В. Формування емпатійності у сучасних підлітків // Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 4. С. 36–42.
9. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2020. 688 с.
10. Василенко Л. М. Розвиток емпатії як чинник гуманізації міжособистісних відносин підлітків // Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 5. С. 18–24.
11. Васильєва Л. С. Психологічні чинники розвитку емпатії у підлітковому віці // Габітус. 2023. № 45. С. 78–84.
12. Вербицька Н. О. Роль сімейного виховання у формуванні емпатії підлітків // Психологія і особистість. 2021. № 2. С. 52–58.
13. Власенко Т. М. Емоційна чутливість як складова емпатії підлітків // Молодий вчений. 2022. № 8. С. 120–125.

14. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2020. 400 с.
15. Волкова Н. П. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 352 с.
16. Гаврилюк Н. В. Емпатія як чинник гуманізації міжособистісних взаємин підлітків // Психологічні перспективи. 2020. № 35. С. 41–49.
17. Гаврилюк Н. В. Особливості розвитку емпатії у підлітковому віці // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 33–39.
18. Гончар Л. І. Соціально-психологічні умови розвитку емпатії у підлітків // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2021. № 1. С. 30–37.
19. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям. Київ : Вінниця, 2019. 308 с.
20. Давидов В. В. Психічний розвиток у підлітковому віці. Харків : Основа, 2018. 287 с.
21. Деркач О. В. Особливості емоційного розвитку підлітків у сучасному суспільстві // Теорія і практика сучасної психології. 2022. № 3. С. 63–69.
22. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 424 с.
23. Дуткевич Т. В. Практична психодіагностика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 456 с.
24. Дяченко М. С. Розвиток здатності до співпереживання у підлітковому віці // Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка. 2023. Т. 6. С. 74–80.
25. Журавльова Л. П. Емпатія як психологічний механізм розвитку особистості // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11. С. 56–63.
26. Журавльова Л. П. Психологічна структура емпатії особистості // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11. С. 55–61.
27. Іваненко К. О. Емпатія як складова емоційного інтелекту підлітків

// Психологія: реальність і перспективи. 2021. № 16. С. 88–94.

28. Ільїн Є. П. Психологія спілкування та міжособистісних відносин. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 576 с.

29. Карамушка Л. М. Психологія особистості : сучасний підхід : навч. посіб. Київ : Інкос, 2020. 334 с.

30. Киричук О. В. Емоційний розвиток підлітків у системі міжособистісних взаємин // Психологічний часопис. 2022. № 4. С. 71–78.

31. Коваленко А. П. Вплив шкільного середовища на розвиток емпатії у підлітків // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2. С. 49–55.

32. Козаченко Н. І. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків // Вісник післядипломної освіти. 2021. № 17. С. 97–103.

33. Кон І. С. Психологія ранньої юності : навч. посіб. Київ : Освіта, 2018. 255 с.

34. Костенко О. М. Розвиток рефлексії як чинника формування емпатії у підлітків // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. № 18. С. 66–73.

35. Костюк Г. С. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Радянська школа, 2019. 384 с.

36. Кравченко В. І. Роль емоційної культури у розвитку особистості підлітка // Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 102–108.

37. Литвиненко Т. О. Емпатійність як умова ефективної комунікації підлітків // Психологія і суспільство. 2022. № 4. С. 83–90.

38. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 480 с.

39. Мартинюк І. В. Особливості формування гуманістичних цінностей у підлітковому віці // Молодь і ринок. 2021. № 7. С. 58–64.

40. Мельничук О. А. Психологічні тренінги як засіб розвитку емпатії у підлітків // Інноваційна педагогіка. 2023. № 58. С. 112–118.

41. Мельничук О. А. Формування емпатійної культури підлітків у процесі спілкування // Вісник післядипломної освіти. 2023. № 2. С. 88–95.

42. Мороз Л. В. Розвиток навичок емоційного самоконтролю у підлітків // Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2020. № 3. С. 71–77.
43. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 262 с.
44. Нечипоренко О. С. Вплив сімейного мікроклімату на розвиток емпатії підлітків // Педагогіка та психологія. 2021. № 1. С. 91–97.
45. Олійник Ю. М. Роль спілкування з однолітками у розвитку емпатійних здібностей // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2022. № 1. С. 132–138.
46. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2019. 560 с.
47. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 469 с.
48. Павленко С. І. Емпатія як чинник профілактики агресивної поведінки підлітків // Габітус. 2021. № 29. С. 145–151.
49. Паламарчук В. О. Арт-терапевтичні методи розвитку емпатії у підлітковому середовищі // Психологічний журнал. 2023. № 5. С. 39–46.
50. Петренко І. Л. Розвиток міжособистісного розуміння у підлітковому віці // Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. № 27. С. 214–220.
51. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2018. 280 с.
52. Савченко Р. М. Особливості емоційного реагування підлітків у процесі спілкування // Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2022. Т. 27, № 2. С. 98–105.
53. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 368 с.
54. Семиченко В. А. Психологія емоцій : навч. посіб. Київ : Магістр-S, 2019. 312 с.
55. Сидоренко Г. В. Розвиток толерантності та емпатії у підлітковому колективі // Соціальна психологія. 2021. № 3. С. 57–63.

56. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ: Каравела, 2021. 372 с.
57. Ткаченко Л. П. Формування навичок конструктивної взаємодії у підлітків // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 84–91.
58. Фурман А. В. Психологія особистості підлітка : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2020. 290 с.
59. Харченко Н. О. Емоційний інтелект та емпатія у структурі особистості підлітка // Психологія особистості. 2022. № 1. С. 73–80.
60. Хомуленко Т. Б. Емпатія як чинник розвитку міжособистісних взаємин підлітків // Проблеми сучасної психології. 2022. № 2. С. 112–119.
61. Шевченко О. В. Психологічні особливості розвитку емпатії у сучасних підлітків // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2021. № 2. С. 118–125.
62. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2019. 382 с.

ДОДАТКИ

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком

Інструкція. «На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-)»:

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 увійти 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, відчуті 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 полиці».
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 «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінок:

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

Інтерпретація результатів.

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Ідентифікаційний канал. Відображає вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29 – 22 середній; 21 – 15 – низький; менше 14 балів – дуже низький.

Визначення рівня емпатійності (і.М.Юсупова)

Інструкція до тесту. Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписувати відповідям такі числа: якщо Ви відповіли «не знаю» – 0, відповіді «ні, ніколи» – припишіть 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

Тестовий матеріал

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя відомих людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних передач віддаю перевагу передачам про сучасну музику.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Старі люди, як правило, уразливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його потрібно підганяти.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу підлітків чи дорослих, які сваряться, я втручаюся.
18. Я не звертаю увагу на поганий настрій своїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відклавши інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом облич і поведінкою незнайомих людей.

22. У дитинстві я приводив додому кішок і собак.
23. Усі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, я хочу вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Побачивши покалічену тварину, я намагаюся їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти у число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх господарів.
31. Зі скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна задовольняти будь-які прохання і дивацтва стариків.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді замислювалися.
35. Безпритульних домашніх тварин необхідно відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Ключ:

- «не знаю» – 0 балів
- «ні, ніколи» – 1 бал
- «іноді» – 2 бали
- «часто» – 3 бали
- «майже завжди» – 4 бали
- «так, завжди» – 5 балів

Обробка результатів тесту.

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з яким Ви відповідали. Чи не відповіли Ви «не знаю» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не позначили пункти 11, 13, 15, 27 відповідями «так, завжди?». Якщо це так, то Ви побажали бути відвертими перед собою, а в деяких випадках прагнули виглядати в кращому світлі. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження Ви дали не більш трьох неширих відповідей, якщо на чотири —

варто засумніватися в їхній вірогідності, а якщо на п'ять — можете вважати, що роботу виконали даремно.

Тепер підсумуйте всі бали, приписані відповідям на пункти: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Порівняйте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Аналіз результатів:

Якщо Ви набрали від 82 до 90 балів — це дуже високий рівень емпатійності. У Вас болісно розвинуте почуття співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, який ще не встиг сказати ні слова. Вам важко від того, що навколишні використовують Вас як громовідвід, обрушуючи на Вас свій емоційний стан. Погано відчуваєте себе в присутності «важких» людей. Дорослі і діти охоче довіряють Вам свої таємниці і звертаються за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, побоюючись завдати людям клопоту; не тільки словом, а й поглядом боїтеся зачепити їх. Тривога за рідних і близьких не полишає Вас. Водночас Ви самі дуже вразливі. Можете страждати, побачивши скалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового холодного привітання Вашого шефа. Ваша вразливість часом довго не дає заснути. Будучи засмученим, потребуєте емоційної підтримки збоку інших. З таким ставленням до життя Ви близькі до невротичних зривів. Потурбуйтеся про психічне здоров'я.

Від 63 до 81 бала — висока емпатійність. Ви чуттєві до нестатків і проблем навколишніх, великодушні, схильні багато чого їм прощати. З непідробним інтересом ставитеся до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя і «заглядати» в їхнє майбутнє. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти з навколишніми і знаходите спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до Вас. Навколишні цінують Вашу щиросердність. Ви намагаєтеся не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Волієте працювати з людьми, ніж наодинці. Постійно маєте потребу в соціальному схваленні своїх дій. Попри всі перелічені якості, Ви не завжди акуратні в точній і копіткій роботі. Не треба особливих зусиль, щоб вивести Вас з рівноваги.

Від 37 до 62 балів — нормальний рівень емпатійності, властивий переважній більшості людей. Навколишні не можуть назвати Вас «товстошкірим», але водночас Ви не належите до числа особливо чуттєвих. У міжособистісних стосунках судити про інших більш схильні за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Ви не позбавлені емоційних проявів, але здебільшого вони перебувають під самоконтролем. У спілкуванні уважні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж сказано словами, але

при зайвому впливі почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи упевненим, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуваєте труднощі у прогнозі розвитку відносин між людьми, тому, трапляється, їхні вчинки виявляються для Вас несподіваними. У Вас немає розкутості почуттів, і це заважає Вашому повноцінному сприйняттю людей.

12—36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте ускладнення у встановленні контактів з людьми, незатишно почуваєте себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках навколишніх часом здаються Вам незрозумілими і позбавленими змісту. Віддаєте перевагу окремим захопленням конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви — прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Імовірно, у Вас мало друзів, а тих, хто є, цінуєте більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Люди платять Вам тим самим.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинуті. Вам важко першим почати розмову, тримаєтесь окремо від товаришів по службі. Особливо важкі контакти з дітьми й особами, набагато старшими за Вас. У міжособистісних стосунках нерідко виявляєтесь в несприятливому становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з навколишніми. Любите гострі відчуття, надаєте перевагу спортивним змаганням, а не мистецтву. У діяльності занадто сконцентровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивними в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з іншими не завжди виглядаєте найкращим чином. Болісно переносите критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Необхідна гімнастика почуттів