

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю **053 «Психологія»**

КАЗИМИРЕЦЬ МИРОСЛАВА ОЛЕГІВНА

Кваліфікаційна робота

Науковий керівник:

допущена до захисту

Зав.кафедри: **Раєвська Я.М.**

«___»_____20__р.

Раєвська Я.М.,

доктор психол.наук,

професор

Рецензент: **Дзюбко Л.В.,**

кандидат психол. наук

Київ 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

**Рекомендовано
до захисту**

Раєвська Я.М.	
підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

Д.В. Бур'ян	
підпис	ініціали, прізвище

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

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*

курс IV (*бакалаврат*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Казимирець Мирослава Олегівна

Тема роботи: **Психологічні особливості емпатії в підлітковому віці**

Цільова установка: діти підліткового віку ; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

1. Перелік графічного матеріалу 6 табл., 2 рис.
2. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		

3. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічних факторів агресивної поведінки студентів

Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів агресивної поведінки студентів

Висновок.

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	Липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	жовтень 2025	жовтень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	листопад 2025	листопад 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень 2026	січень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	лютий- березень 2026	лютий- березень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Раєвська Я.М.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____

(Казимирець М.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 74 сторінки, 6 таблиць, 2 рисунки, 65 літературних джерел.

Об'єктом нашого дослідження є емпатія як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, емпіричному дослідженні особливостей емпатії у підлітковому віці та формулюванні практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що в підлітковому віці емпатія має специфічні вікові особливості прояву, зокрема нерівномірний розвиток її когнітивного та емоційного компонентів, а її рівень пов'язаний із показниками соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі **методи**:

• **теоретичні**: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;

• **емпіричні**:

- ✓ Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. Бойко)(Додаток 1),
- ✓ Тест емпатії (М. Юсупов) (Додаток 2),
- ✓ Індекс міжособистісної реактивності (IRI, Д. Девіс) (Додаток 3).

ЕМПАТІЯ, ЕМПАТІЙНІСТЬ, ПІДЛІТКИ ПСИХОДІАГНОСТИКА,
ПРОФІЛАКТИКА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ

EMPATHY, EMPATHY, ADOLESCENTS, PSYCHODIAGNOSTICS,
PREVENTION, SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	11
1.1. Поняття емпатії в психологічній науці.....	11
1.2. Вікові особливості підліткового розвитку.....	17
1.3. Емпатія як чинник міжособистісної взаємодії підлітків.....	21
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	31
2.1. Організація та проведення дослідження особливостей емпатії у підлітків.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей емпатії у підлітків.....	38
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у підлітків.....	47
Висновки до розділу 2.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність проблеми. Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найбільш значущих періодів онтогенезу, що характеризується інтенсивними психічними, соціальними та особистісними змінами. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, становлення моральних переконань, системи ціннісних орієнтацій та моделей міжособистісної взаємодії. Підліток переходить від дитячої залежності до поступового набуття автономії, що супроводжується пошуком власної ідентичності, переглядом авторитетів і підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків.

Особливої ваги у цей період набуває розвиток емоційно-чуттєвої сфери, зокрема здатності до емпатії як важливої умови конструктивної соціальної взаємодії. Саме в підлітковому віці розширюється коло соціальних контактів, зростає значущість дружніх і групових стосунків, що потребує сформованих навичок розуміння іншої людини, співпереживання та прийняття її позиції. Емпатія виступає внутрішнім психологічним механізмом, який забезпечує гармонізацію міжособистісних відносин і формування моральної відповідальності.

Емпатія є ключовим компонентом соціального пізнання та міжособистісного розуміння. Вона сприяє формуванню просоціальної поведінки, альтруїзму, толерантності, здатності до співпраці. Розвинена емпатія допомагає підліткам конструктивно вирішувати конфлікти, знижує рівень агресивності, сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі. Водночас недостатній рівень її розвитку може зумовлювати труднощі соціальної адаптації, підвищену конфліктність, прояви булінгу, емоційне відчуження та девіантні форми поведінки.

Актуальність проблеми зумовлюється також сучасними соціокультурними трансформаціями. Інформаційне перевантаження, інтенсивна цифровізація спілкування, поширення віртуальної комунікації призводять до зменшення безпосередніх емоційних контактів, що може негативно впливати на розвиток емоційної чутливості та здатності до співпереживання. У соціальних

мережах спілкування часто позбавлене глибини емоційного обміну, що створює ризик поверхневості міжособистісних зв'язків.

Крім того, сучасні соціальні виклики, пов'язані з нестабільністю суспільства, підвищеним рівнем тривожності та стресу, актуалізують потребу у формуванні у підлітків емоційної компетентності та психологічної стійкості. Емпатія в цьому контексті виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя та соціальної інтеграції.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема вікової специфіки емпатії в умовах сучасного соціального середовища потребує подальшого емпіричного вивчення. Особливо важливим є визначення особливостей її прояву, взаємозв'язків з іншими особистісними характеристиками та розробка практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Таким чином, дослідження особливостей прояву емпатії в підлітковому віці є теоретично значущим і соціально актуальним, оскільки сприяє поглибленню наукових уявлень про закономірності емоційно-морального розвитку особистості та має важливе практичне значення для системи освіти й психологічного супроводу підлітків.

Об'єктом нашого дослідження є емпатія як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, емпіричному дослідженні особливостей емпатії у підлітковому віці та формулюванні практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Для виконання мети були сформульовані **наступні завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емпатії в психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей прояву емпатії у підлітків.

3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що в підлітковому віці емпатія має специфічні вікові особливості прояву, зокрема нерівномірний розвиток її когнітивного та емоційного компонентів, а її рівень пов'язаний із показниками соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі **методи**:

- **теоретичні**: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;
- **емпіричні**:
 - ✓ Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. Бойко)(Додаток 1),
 - ✓ Тест емпатії (М. Юсупов) (Додаток 2),
 - ✓ Індекс міжособистісної реактивності (IRI, Д. Девіс) (Додаток 3).

• **методи математичної статистики**: обчислення середніх значень, кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента (за потреби).

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному теоретико-емпіричному аналізі особливостей прояву емпатії у підлітковому віці з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов розвитку особистості.

У роботі:

- уточнено психологічний зміст емпатії як багатокомпонентного феномену, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у структурі особистості підлітка;
- визначено вікові особливості співвідношення компонентів емпатії у підлітковому періоді;
- емпірично встановлено рівень розвитку емпатії у сучасних підлітків та виявлено специфіку її прояву в міжособистісній взаємодії;
- виявлено взаємозв'язки між показниками емпатії та окремими особистісними характеристиками (соціальна адаптація, агресивність, рефлексивність тощо);
- обґрунтовано можливості цілеспрямованого розвитку емпатії у підлітковому віці засобами психологічного впливу.

Таким чином, отримані результати поглиблюють наукові уявлення про закономірності розвитку емоційно-моральної сфери підлітків та розширюють прикладні аспекти психологічного супроводу цього вікового періоду.

Практичне значення дослідження полягає у можливості цілеспрямованого використання отриманих результатів у діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та інших фахівців системи освіти з метою своєчасної діагностики, профілактики та розвитку емпатії у підлітків. Визначені особливості прояву емпатії дозволяють більш точно виявляти групи ризику, прогнозувати труднощі міжособистісної взаємодії та розробляти індивідуальні програми психологічного супроводу.

Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці та впровадженні корекційно-розвивальних програм, тренінгів емоційної компетентності, занять із формування навичок конструктивного спілкування та профілактики агресивної поведінки й булінгу у підлітковому середовищі. Запропоновані рекомендації сприятимуть формуванню просоціальних установок, розвитку здатності до співпереживання, зниженню рівня конфліктності та підвищенню психологічної культури міжособистісних відносин.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі спеціалізованої *школи* I-III ступенів №202 з поглибленим вивченням природничо-математичних наук Деснянського району міста Києва.

У дослідженні взяли участь 42 учні підліткового віку, які навчаються у 7–9 класах. Розподіл респондентів за класами має такий вигляд:

- 7 клас — 14 осіб (7 дівчат, 7 хлопців);
- 8 клас — 14 осіб (6 дівчат, 8 хлопців);
- 9 клас — 14 осіб (6 дівчат, 8 хлопців).

Загалом у вибірці: 19 дівчат (45,2 %); 23 хлопці (54,8 %).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Поняття емпатії в психологічній науці

Проблема емпатії посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з процесами міжособистісного пізнання, соціальної взаємодії та морального розвитку особистості. У різні історичні періоди поняття емпатії розглядалося в межах філософії, етики, соціології та психології, поступово набуваючи статусу самостійного психологічного феномену.

Термін «емпатія» (від грец. *empathia* — співпереживання, співчуття) був введений у науковий обіг на початку XX століття. Рябовол Т. емпатію трактує як здатність людини розуміти емоційний стан іншого та переживати його разом із ним, зберігаючи при цьому усвідомлення власної відокремленості [33].

Як показав аналіз літератури [4; 18; 24; 39; 42; 56; 60], у психологічній науці сформувався кілька основних підходів до розуміння емпатії, що відображають різні аспекти цього феномену та акцентують увагу на його емоційній, когнітивній або інтегративній природі.

Емоційний (афективний) підхід

У межах емоційного підходу емпатія розглядається передусім як здатність до емоційного співпереживання, «входження» в емоційний стан іншої людини. Представники цього напряму акцентують увагу на афективному компоненті — здатності відчувати те саме, що й інший, переживати його радість, біль чи тривогу.

Історично витоки цього підходу пов'язані з роботами Lipps Т., який розглядав емпатію як механізм «вчування» (*Einfühlung*) в об'єкт. У гуманістичній психології емоційний аспект емпатії розкрито у працях К. Роджерса, який визначав емпатію як здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини «ніби зсередини», зберігаючи при цьому позицію спостерігача. Роджерс підкреслював, що емпатія є необхідною умовою ефективної міжособистісної взаємодії та психотерапевтичного процесу[56].

Подібні положення розвивали Goleman D. [53], який розглядав емпатію як основу морального розвитку, а також Watson C. D. [48], який пов'язував емпатійні переживання з формуванням альтруїстичної поведінки. У межах цього підходу емпатія трактується як емоційна реакція на стан іншої людини, що виникає на основі емоційного зараження або співпереживання.

Когнітивний підхід

Згідно з когнітивним підходом, емпатія насамперед пов'язана з розумінням внутрішнього світу іншої людини, здатністю прийняти її позицію та інтелектуально усвідомити її переживання. Тут ключову роль відіграє процес децентрації — виходу за межі власної точки зору.

Цей напрям ґрунтується на ідеях Ж. Піаже щодо розвитку децентрації в процесі когнітивного розвитку дитини. Поглиблення когнітивного аспекту емпатії знайшло відображення у працях Selman R. [58], який досліджував стадії прийняття соціальної перспективи. У межах соціально-когнітивного підходу емпатія пов'язується із розвитком «теорії розуму» — здатності розуміти психічні стани інших.

Американський дослідник Davis M. H. [50], запропонував багатовимірну модель емпатії, у якій виділив когнітивний компонент (прийняття перспективи) та емоційний компонент (емоційна чутливість). У його моделі когнітивна емпатія передбачає здатність інтелектуально реконструювати переживання іншого без обов'язкового емоційного «злиття».

Таким чином, у межах когнітивного підходу емпатія розглядається як результат розвитку мислення, рефлексії та соціального інтелекту.

Інтегративний підхід

Сучасні дослідження розглядають емпатію як складний багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові механізми. Саме інтегративний підхід є найбільш поширеним у сучасній психології.

Davis M. H. [50] у своїй моделі виділив чотири компоненти емпатії: прийняття перспективи, фантазію, емпатійне занепокоєння та особистісний дистрес, що свідчить про її багатовимірність. М. Гоффман також підкреслював

взаємозв'язок емоційних і когнітивних механізмів емпатії у процесі морального розвитку.

У вітчизняній психології інтегративний підхід відображено у працях В. Бойка, який розглядав емпатію як систему емоційних, інтуїтивних та раціональних механізмів розуміння іншого, а також Маєр Ю., яка досліджувала емпатійні здібності як інтегральну характеристику особистості.

Маєр Ю. зазначає, що інтегративний підхід передбачає, що емпатія включає:

- емоційне співпереживання;
- когнітивне розуміння;
- поведінкову готовність до підтримки та допомоги[22].

Саме така комплексна інтерпретація дозволяє розглядати емпатію як важливий чинник морального розвитку, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

Отже, аналіз основних підходів до розуміння емпатії свідчить про еволюцію наукових поглядів — від переважно емоційного трактування до багатовимірного інтегративного розуміння, що враховує взаємодію когнітивних, афективних та поведінкових компонентів. Саме інтегративний підхід є найбільш продуктивним для дослідження особливостей емпатії у підлітковому віці.

У більшості сучасних психологічних досліджень [5% 19; 24; 39; 41; 56] емпатія розглядається як багатовимірний феномен, що має складну внутрішню структуру. Вчені сходяться на думці, що емпатія не зводиться лише до емоційного співпереживання, а включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Такий підхід відображено у працях Д. Девіса, М. Гоффмана, К. Роджерса та інших дослідників.

Когнітивний компонент емпатії передбачає здатність розуміти переживання іншої людини, усвідомлювати її мотиви, приймати її позицію та бачити ситуацію з її точки зору. У межах когнітивного підходу (Ж. Піаже, Р. Селман) ключовим механізмом виступає децентрація — здатність виходити за межі власного егоцентризму та приймати іншу перспективу.

Д. Девіс у своїй багатовимірній моделі емпатії визначає когнітивний компонент як «прийняття перспективи» (*perspective taking*), що пов'язаний із розвитком соціального інтелекту та рефлексивного мислення. Цей компонент також співвідноситься з концепцією «теорії розуму», яка описує здатність людини розуміти психічні стани інших.

У вітчизняній психології когнітивний аспект емпатії досліджували І. Д. Бех[4], Н. В. Чепелєва[43], підкреслюючи його зв'язок із моральною свідомістю та особистісною рефлексією.

Таким чином, когнітивний компонент забезпечує інтелектуальне розуміння внутрішнього світу іншої людини без обов'язкового емоційного злиття з ним.

Емоційний компонент емпатії полягає у здатності до співпереживання, емоційної чутливості до стану іншого та емоційного відгуку на його переживання. У працях К. Роджерса емпатія розглядається як здатність «відчути внутрішній світ іншого так, ніби він твій власний, але без втрати відчуття “ніби”»[57].

М. Гоффман наголошував, що емоційне співпереживання є основою формування моральної поведінки та альтруїзму. Він підкреслював роль емпатійного дистресу та емпатійної турботи у розвитку просоціальних установок. Д. Батсон також пов'язував емоційний компонент емпатії з виникненням альтруїстичної мотивації[48].

В. Бойко у своїй концепції виділяв емоційну емпатію як здатність до інтуїтивного та безпосереднього переживання емоційного стану іншого.

Емоційний компонент є основою формування гуманістичних цінностей, толерантності, моральної чутливості та етичної відповідальності.

Поведінковий компонент емпатії відображає готовність діяти відповідно до переживань іншої людини — надавати підтримку, допомагати, утримуватися від агресивних або егоцентричних реакцій. Саме цей компонент забезпечує практичну реалізацію емпатії у міжособистісній взаємодії.

Д. Девіс розглядав поведінковий аспект емпатії як результат інтеграції емоційного співпереживання та когнітивного розуміння[50]. М. Гоффман підкреслював, що емпатія набуває соціальної значущості лише тоді, коли вона трансформується у моральну дію.

У вітчизняних дослідженнях [8; 24; 39; 51] поведінковий компонент пов'язується з емпатійною готовністю до допомоги та регуляцією міжособистісної поведінки.

Цей компонент виконує регулятивну функцію, сприяє зниженню конфліктності та формуванню просоціальної поведінки.

Таким чином, емпатія виступає інтегральною характеристикою особистості, що поєднує пізнавальні, емоційні та регулятивні процеси. Її структура включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодії. Саме інтеграція цих складових забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, моральний розвиток та соціальну адаптацію особистості.

Розуміння структурної організації емпатії є теоретичною основою для подальшого дослідження її вікових особливостей у підлітковому періоді.

У науковому дискурсі важливо чітко розмежовувати поняття емпатії, симпатії та співчуття, оскільки вони мають різний психологічний зміст і виконують різні функції у міжособистісній взаємодії. Нечіткість у використанні цих термінів може призводити до методологічних неточностей як у теоретичних дослідженнях, так і в емпіричних вимірюваннях.

Носенко Е.Л. розглядає симпатію як позитивне емоційне ставлення до іншої людини, доброзичливість або прихильність, що може ґрунтуватися на особистій привабливості, спільності інтересів чи моральних якостей[24]. У соціально-психологічних дослідженнях Зимянського А. симпатія описується як емоційна оцінка іншого, яка не обов'язково пов'язана з глибоким розумінням його внутрішнього стану[14].

К. Роджерс підкреслював, що симпатія може супроводжувати емпатію, але не є тотожною їй, оскільки вона не потребує точного «вчування» у

внутрішній світ іншої людини. Людина може відчувати симпатію без реального розуміння переживань партнера по взаємодії[57].

Отже, симпатія є емоційно-позитивним ставленням, але не обов'язково включає когнітивний аналіз стану іншого.

Співчуття трактується як емоційна реакція на страждання іншої людини, що включає жаль, турботу та бажання полегшити її стан. М. Гоффман розглядав співчуття як форму емпатійної турботи, яка виникає внаслідок переживання чужого болю. Глушаниця О. пов'язує співчуття з альтруїстичною мотивацією — прагненням допомогти іншому[8].

Однак співчуття не завжди передбачає повне когнітивне розуміння причин або контексту переживань іншої людини. Воно може бути реактивним, ситуативним і ґрунтуватися на емоційному відгуку без глибокої рефлексії.

Деякі дослідники (П. Екман) також зазначають, що співчуття може супроводжуватися емоційним дискомфортом або навіть особистісним дистресом, який спрямований більше на зниження власної напруги, ніж на реальну підтримку іншого.

Таким чином, співчуття є афективною реакцією на страждання іншого, проте не обов'язково включає процес прийняття перспективи.

Емпатія, на відміну від симпатії та співчуття, поєднує когнітивне розуміння і емоційне співпереживання внутрішнього стану іншої людини при збереженні психологічної дистанції. К. Роджерс визначав емпатію як здатність «відчувати внутрішній світ іншого так, ніби він твій власний, але без втрати усвідомлення “ніби”».[57].

Д. Девіс у своїй багатовимірній моделі підкреслював, що емпатія включає як прийняття перспективи (когнітивний аспект), так і емпатійне занепокоєння (емоційний аспект), що робить її більш складним і структурованим феноменом порівняно зі співчуттям чи симпатією[50].

У вітчизняній психології В. Бойко наголошував, що емпатія є системою емоційних, раціональних та інтуїтивних механізмів пізнання іншої людини. І. Д.

Бех підкреслював її роль у формуванні моральної самосвідомості та гуманістичних цінностей. [4].

Отже, якщо:

- симпатія — це позитивне ставлення;
- співчуття — це емоційна реакція на страждання;
- то емпатія — це цілісний процес розуміння, переживання і потенційної поведінкової відповіді, що забезпечує глибоку міжособистісну взаємодію.

Таким чином, емпатія відрізняється від симпатії та співчуття своєю багатовимірністю та інтегративністю. Вона включає когнітивне прийняття перспективи, емоційне співпереживання та поведінкову готовність до підтримки, що робить її важливим чинником морального розвитку та соціальної адаптації особистості. Розмежування цих понять має принципове значення для теоретичного аналізу та емпіричного дослідження емпатії у підлітковому віці.

Отже, емпатія є складним багатокомпонентним феноменом, що відіграє ключову роль у формуванні міжособистісних відносин, морального розвитку та соціальної адаптації особистості. Розуміння її структури та механізмів є необхідною теоретичною основою для дослідження особливостей прояву емпатії у підлітковому віці.

1.2. Вікові особливості підліткового розвитку

Підлітковий вік є перехідним періодом між дитинством і дорослістю та охоплює приблизно 11–15 (інколи 16) років. Він характеризується глибокими фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами, що істотно впливають на формування особистості. Саме в цей період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, моральних переконань, системи цінностей та моделей міжособистісної взаємодії.

Психологічний розвиток підлітка відзначається суперечливістю, динамічністю та нерівномірністю. Як підкреслював Л. С. Виготський, підлітковий вік є «періодом кризового перелому», коли відбувається перебудова всієї системи відносин особистості із соціальним середовищем. З одного боку,

зростає прагнення до самостійності, автономії, самоствердження; з іншого — зберігається потреба в підтримці та визнанні з боку дорослих і однолітків.

Павелків Р. В. визначав провідною діяльністю підліткового віку інтимно-особистісне спілкування з ровесниками, у межах якого формуються моральні орієнтації, самооцінка та соціальна компетентність. Саме в системі взаємин з однолітками підліток засвоює норми взаєморозуміння, співпереживання, прийняття іншої точки зору. [26].

Основними психологічними новоутвореннями підліткового віку є:

- формування почуття дорослості (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін);
- розвиток абстрактного та критичного мислення (Ж. Піаже);
- становлення особистісної ідентичності (Е. Еріксон);
- зростання рефлексивності та самосвідомості;
- підвищена емоційна чутливість.

Ж. Піаже пов'язував підлітковий період із переходом до стадії формально-операційного мислення, що забезпечує здатність до абстрактних міркувань, гіпотетико-дедуктивного аналізу та розуміння складних соціальних ситуацій. Це створює когнітивні передумови для розвитку емпатії, зокрема її когнітивного компоненту — прийняття перспективи іншого.

Емоційна сфера підлітка характеризується лабільністю, інтенсивністю переживань, схильністю до афективних реакцій. За даними Савчина М. В., цей період пов'язаний із загостренням внутрішніх переживань, пошуком сенсу власного «Я» та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки. Водночас з'являється здатність до глибшого аналізу власних почуттів і переживань інших людей, що створює психологічні передумови для розвитку емпатії[34].

Соціальна ситуація розвитку (Л. С. Виготський) змінюється: авторитет дорослого поступово знижується, а значущість групи однолітків зростає. Саме в цій сфері активно формуються навички розуміння іншого, співпереживання, прийняття різних точок зору, що сприяє розвитку соціального інтелекту.

Однією з центральних особливостей підліткового віку є інтенсивний розвиток самосвідомості. За Е. Еріксоном, основним психосоціальним завданням цього періоду є формування ідентичності, тобто цілісного уявлення про себе, свої цінності, переконання та соціальну роль.

Підліток починає усвідомлювати себе як окрему, унікальну особистість, здатну до самостійного вибору та відповідальності. І. Д. Бех наголошував, що саме в цей період формується внутрішня позиція особистості — здатність діяти відповідно до власних моральних переконань[4].

Важливим механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія — здатність аналізувати власні думки, почуття, мотиви та поведінку. Журавльова Л. П., Шпак М. М. підкреслюють, що рефлексія забезпечує перехід від безпосередньої поведінки до усвідомленої саморегуляції.

Розвиток рефлексії сприяє:

- формуванню внутрішньої позиції;
- критичному ставленню до власних дій;
- усвідомленню моральних норм (Л. Колберг);
- розумінню внутрішнього світу інших людей[13].

Kohlberg L. пов'язував розвиток морального мислення з переходом до більш високих стадій моральних суджень, що передбачають здатність враховувати права та почуття інших. Це безпосередньо корелює з розвитком емпатійності[55].

Поява рефлексивного мислення дозволяє підлітку не лише оцінювати себе, а й прогнозувати реакції інших, що є важливою передумовою розвитку когнітивного компоненту емпатії. Разом із тим становлення самосвідомості часто супроводжується внутрішніми конфліктами, підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, кризовими переживаннями (Т. М. Титаренко).

Саме тому рівень емпатії у підлітковому віці може бути нестійким і залежним від соціального середовища, сімейного виховання та характеру взаємин у групі однолітків.

Отже, підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емпатії, оскільки поєднує інтенсивне становлення самосвідомості, рефлексії, морального мислення та соціальної компетентності. Теоретичні положення Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна, Ж. Піаже, Е. Еріксона, Л. Колберга та інших дослідників дозволяють розглядати емпатію як важливий компонент особистісного становлення підлітка та передумову його соціальної адаптації.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку моральної свідомості та становлення внутрішньої системи цінностей особистості. За Л. С. Виготським, у цей період відбувається перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої, коли норми та правила поступово інтеріоризуються й стають частиною особистісної структури. Якщо в дитинстві поведінка значною мірою визначається вимогами дорослих, то в підлітковому віці вона все більше спирається на власні переконання, моральні принципи та ціннісні орієнтації.

Л. Колберг, розробляючи теорію стадій морального розвитку, зазначав, що підлітки переходять від конвенційного рівня моральності до постконвенційного, де оцінка вчинків здійснюється з позиції загальнолюдських принципів справедливості та прав людини. У цей період:

- формуються стійкі моральні принципи;
- розвивається почуття справедливості та відповідальності;
- з'являється здатність оцінювати вчинки з позиції універсальних норм;
- підвищується чутливість до порушення прав інших людей;
- зростає критичність щодо соціальних норм та авторитетів. [55].

І. Д. Бех підкреслював, що моральна свідомість підлітка формується через особистісно значущі переживання та моральний вибір, які сприяють розвитку внутрішньої позиції[4]. Т. М. Титаренко наголошувала, що моральний розвиток у підлітковому віці пов'язаний із пошуком життєвого сенсу та формуванням особистісної ідентичності[40].

Моральний розвиток безпосередньо пов'язаний із розвитком емпатії. М. Гоффман вважав, що саме емпатійне співпереживання є основою моральної

мотивації та альтруїстичної поведінки. Д. Батсон доводив, що емпатія виступає психологічним механізмом, який спонукає людину до просоціальних дій. Отже, здатність розуміти та переживати стан іншого стає фундаментом відповідальності, толерантності та готовності до співпраці.

Водночас моральна сфера підлітка перебуває у процесі становлення, що може зумовлювати суперечливість поведінки: поєднання альтруїстичних проявів із імпульсивністю, егоцентризмом або протестними реакціями. Як зазначав Е. Еріксон, криза ідентичності може супроводжуватися внутрішніми конфліктами між бажанням самоствердження та необхідністю дотримання соціальних норм.

Таким чином, моральна свідомість підлітка є динамічною системою, що формується під впливом сім'ї, школи, групи однолітків і ширшого соціального контексту.

Отже, підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах, що створюють сприятливі умови для розвитку емпатії. Формування самосвідомості (Е. Еріксон), розвиток рефлексії (С. Л. Рубінштейн), становлення морального мислення (Л. Колберг) і трансформація соціальної ситуації розвитку (І. Бех) виступають психологічною основою становлення здатності до співпереживання та розуміння інших.

Водночас емоційна нестабільність, соціальна чутливість і кризовість цього періоду зумовлюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки розвитку емпатії. Організація спеціальних розвивальних програм, формування культури спілкування та моральної відповідальності є важливою умовою гармонійного особистісного становлення підлітка.

1.3. Емпатія як чинник міжособистісної взаємодії підлітків

Емпатія виступає одним із провідних психологічних механізмів регуляції міжособистісної взаємодії, оскільки забезпечує розуміння емоційного стану партнера по спілкуванню, прогнозування його реакцій та корекцію власної поведінки відповідно до соціальної ситуації. У контексті діяльнісного підходу С. Л. Рубінштейна та О. М. Леонтьєва міжособистісна взаємодія розглядається як

система взаємних впливів суб'єктів, у якій емоційно-сміслова регуляція відіграє визначальну роль. Саме емпатія забезпечує адекватність такої регуляції.

У підлітковому віці, за концепцією І. Беха, провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Це означає, що якість соціальних зв'язків, прийняття в групі та формування статусу в колективі безпосередньо залежать від здатності підлітка розуміти інших і вибудовувати емоційно чутливі взаємини. Відповідно, емпатія набуває системоутворювального значення для соціального розвитку особистості[4].

Як зазначає Булах І.С., підлітковий вік характеризується загостреною потребою у визнанні, підтримці та прийнятті з боку ровесників. Авторка визначала цей період як кризу ідентичності, коли підліток активно шукає своє місце в соціальному середовищі. Емпатія в цьому контексті стає важливим інструментом налагодження довірливих стосунків[5].

К. Роджерс підкреслював, що емпатійне розуміння є базовою умовою ефективної комунікації, оскільки воно створює атмосферу психологічної безпеки. У підлітковому середовищі така безпека дозволяє формувати відкритість, взаємну підтримку та почуття приналежності до групи[57].

Д. Девіс у своїй багатовимірній моделі емпатії показав, що когнітивне прийняття перспективи та емоційне співпереживання безпосередньо пов'язані з якістю міжособистісного контакту. Підлітки з розвиненою здатністю до perspective taking демонструють вищу толерантність і здатність до компромісу[50].

Емпатія у спілкуванні виконує такі функції:

- комунікативну (забезпечує адекватність взаєморозуміння);
- регулятивну (дозволяє коригувати власну поведінку);
- морально-ціннісну (сприяє розвитку відповідальності);
- профілактичну (знижує ризик конфліктів).

М. Гоффман підкреслював, що емпатія є основою моральної взаємодії, оскільки здатність співпереживати іншому обмежує егоцентричні тенденції.

Проблема взаємозв'язку емпатії та агресивності є однією з центральних у сучасній соціальній та віковій психології. Більшість дослідників сходяться на думці, що емпатія виступає важливим внутрішнім регулятором поведінки, який обмежує прояви агресії та сприяє формуванню просоціальних моделей взаємодії.

М. Гоффман у своїй теорії морального розвитку доводив, що емпатійна чутливість є основою моральної мотивації. За його концепцією, усвідомлення та переживання страждання іншої людини активує внутрішні механізми самоконтролю, що знижують ймовірність заподіяння шкоди. Він підкреслював, що дефіцит емпатії може сприяти формуванню жорстокості та агресивних тенденцій, оскільки відсутність співпереживання зменшує моральні бар'єри.

Д. Батсон, розробляючи теорію емпатійного альтруїзму, зазначав, що емпатія стимулює просоціальну поведінку і водночас виконує стримувальну функцію щодо агресії. Переживання болю чи приниження іншого викликає внутрішній дискомфорт, який спонукає не до руйнівних, а до підтримувальних дій.

У межах теорії соціального навічання А. Бандури агресія розглядається як поведінка, що формується через спостереження та наслідування моделей. Проте Бандура наголошував, що індивідуальні когнітивно-емоційні характеристики, зокрема здатність до емпатії, можуть виступати модераторами агресивних реакцій. Розвинена емпатія зменшує схильність до наслідування агресивних моделей, оскільки суб'єкт усвідомлює негативні наслідки для жертви[62].

Дослідження Галузяк В.М. також підтвердили негативну кореляцію між рівнем емпатії та агресивністю у дітей і підлітків. Він довів, що розвиток когнітивної здатності приймати позицію іншого значно знижує ворожі реакції[7].

Особливої актуальності проблема набуває у підлітковому віці, коли відбувається становлення особистісної ідентичності (Е. Еріксон) та посилюється роль групових норм. Низький рівень емпатії у підлітків пов'язаний із:

- меншою чутливістю до емоційного стану інших;
- схильністю до знецінення переживань однолітків;

- імпульсивністю та емоційною реактивністю;
- вищим ризиком участі у булінгу (як агресора або пасивного спостерігача).

Дослідження сучасних авторів [12; 27; 31; 47; 52] показують, що підлітки-агресори часто демонструють недостатній розвиток когнітивного компоненту емпатії — вони можуть розпізнавати емоції інших, але не пов'язують їх із моральною оцінкою власної поведінки.

Натомість високий рівень емпатії корелює з альтруїстичною поведінкою, готовністю до співпраці та конструктивним вирішенням конфліктів. Д. Девіс у своїй багатовимірній моделі показав, що поєднання когнітивної та емоційної емпатії є найефективнішим фактором зниження агресії.

Водночас підлітковий вік характеризується емоційною лабільністю та кризовістю (Т. М. Титаренко) [40]. Гормональні зміни, підвищена чутливість до оцінки, внутрішні конфлікти можуть спричиняти ситуативні спалахи агресії навіть за наявності емпатійних установок. Це означає, що сама по собі емпатія не гарантує повної відсутності агресивних реакцій.

У цьому контексті важливу роль відіграє розвиток емоційної саморегуляції. За М.В. Савчиним, регуляція поведінки передбачає усвідомлення мотивів та контроль над емоційними імпульсами. Поєднання емпатійності з навичками саморегуляції створює умови для стабільної просоціальної поведінки[34].

Таким чином, взаємозв'язок емпатії та агресивності має складний характер. Емпатія виступає важливим психологічним ресурсом профілактики агресивної та девіантної поведінки, однак її ефективність залежить від рівня сформованості самосвідомості, моральних переконань та емоційної стабільності підлітка. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку як емпатії, так і навичок емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

Соціальна адаптація є складним процесом входження особистості в систему соціальних відносин, засвоєння норм і правил поведінки та встановлення конструктивних взаємин із соціальним середовищем. За

визначенням Ніколаєва Л., Скляренко С., адаптація передбачає активну взаємодію особистості із середовищем, у процесі якої людина не лише пристосовується до умов, а й зберігає внутрішню цілісність і суб'єктність. У цьому контексті емпатія виступає важливим психологічним ресурсом соціальної адаптації, оскільки забезпечує гнучкість поведінки, здатність враховувати позицію інших та коригувати власні дії[31].

У підлітковому віці соціальна адаптація набуває особливого значення, адже саме в цей період різко зростає роль групи однолітків (Д. Б. Ельконін). Прийняття в колективі, формування дружніх стосунків і здобуття певного соціального статусу безпосередньо залежать від уміння розуміти інших, співпереживати та підтримувати взаємність у спілкуванні.

Підлітки з розвиненою емпатією:

- легше інтегруються в групу однолітків;
- демонструють вищий соціальний статус;
- мають стабільні дружні зв'язки;
- здатні до конструктивного вирішення конфліктів;
- проявляють толерантність і повагу до різних позицій.

Р. Селман у своїй теорії розвитку прийняття соціальної перспективи довів, що здатність бачити ситуацію очима іншого є важливим показником соціальної зрілості. Він виділив стадії розвитку соціального розуміння, які прямо пов'язані з формуванням когнітивного компонента емпатії. Чим вищий рівень прийняття перспективи, тим більш адекватною є поведінка в соціальних ситуаціях[58].

Е. Еріксон підкреслював, що в підлітковому віці формується почуття ідентичності, яке неможливе без усвідомлення себе в системі соціальних зв'язків. Емпатія сприяє позитивному переживанню цієї ідентичності через досвід взаємного прийняття та підтримки.

І. Д. Бех наголошував, що емпатія є підґрунтям гуманістичної спрямованості особистості. Гуманістична спрямованість, у свою чергу, забезпечує гармонійну інтеграцію в соціум, орієнтацію на співробітництво,

повагу до гідності іншого. Така позиція сприяє формуванню відповідального ставлення до соціальних норм і правил[4].

У працях Т. М. Титаренко підкреслюється, що здатність до емпатійного співпереживання виступає важливим чинником психологічної стійкості особистості в кризових ситуаціях. Підлітки з розвиненою емпатією легше долають труднощі соціальної взаємодії, оскільки здатні шукати підтримку та надавати її іншим[40].

Натомість дефіцит емпатії може призводити до:

- труднощів встановлення довірливих контактів;
- соціальної ізоляції;
- формування ворожих або егоцентричних установок;
- участі в асоціальних формах поведінки.

За даними соціально-психологічних досліджень[3; 17; 37; 43; 56; 63], низький рівень емпатії пов'язаний із заниженою соціальною компетентністю та труднощами адаптації в колективі. Такі підлітки можуть відчувати себе відчуженими, що, своєю чергою, посилює ризик девіантної поведінки.

Важливо зазначити, що соціальна адаптація не є пасивним пристосуванням, а передбачає активну позицію особистості (С. Л. Рубінштейн). Емпатія у цьому процесі виступає механізмом взаємного розуміння, який забезпечує баланс між власними потребами підлітка та очікуваннями соціального середовища.

Таким чином, емпатія є не лише емоційною характеристикою, а й соціально значущим ресурсом адаптації. Вона сприяє формуванню соціальної компетентності, розвитку комунікативних навичок і гармонійному входженню підлітка в систему міжособистісних відносин.

Рівень розвитку емпатії у підлітковому віці зумовлений складною взаємодією індивідуальних і соціальних факторів. У межах культурно-історичної теорії Л. С. Виготського психічний розвиток особистості розглядається як результат інтеріоризації соціального досвіду. Відповідно,

емпатія формується у процесі взаємодії з найближчим соціальним оточенням — сім'єю, школою та ширшим соціальним середовищем.

Сім'я

Сімейне середовище є базовим і первинним фактором розвитку емпатії. Саме у родині дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, співпереживання та підтримки.

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, надійна прив'язаність формує базове почуття довіри до світу і людей, що створює психологічне підґрунтя для розвитку емпатії. Діти, які виростають у середовищі емоційної підтримки, легше розпізнають і приймають почуття інших.

Солоненко О., досліджуючи стилі виховання, встановила, що демократичний стиль (поєднання вимогливості та емоційної підтримки) позитивно корелює з формуванням соціальної відповідальності та емпатійності. Натомість авторитарний або байдужий стиль виховання може гальмувати розвиток здатності до співпереживання[37].

У вітчизняній психології І. Д. Бех підкреслював роль морально-ціннісного клімату сім'ї у становленні гуманістичної спрямованості особистості. Моделювання емпатійної поведінки батьками, їх здатність обговорювати почуття та пояснювати моральні наслідки вчинків сприяють формуванню емпатії у підлітків[4].

Таким чином, емоційна безпека, підтримка та приклад дорослих виступають визначальними умовами розвитку емпатійності.

Школа

Освітнє середовище є другим за значущістю чинником формування емпатії. Школа не лише передає знання, а й формує соціальні навички, моральні орієнтації та культуру міжособистісної взаємодії.

К. Роджерс наголошував на важливості атмосфери прийняття, безумовної позитивної уваги та емпатійного ставлення педагога до учнів. Такий психологічний клімат створює умови для відкритості та розвитку емоційної чутливості[57].

Д. Б. Ельконін підкреслював, що спільна діяльність у групі однолітків є важливим механізмом соціального навчання. Групові форми роботи, проєктна діяльність, дискусії, волонтерські ініціативи сприяють розвитку здатності приймати іншу точку зору.

Сучасні програми соціально-емоційного навчання (SEL) доводять ефективність тренінгів, спрямованих на розвиток емпатії, емоційного інтелекту та навичок конструктивної комунікації. Дослідження показують, що участь у таких програмах знижує рівень агресії та покращує соціальну адаптацію.

Таким чином, школа виступає середовищем, де емпатія може цілеспрямовано розвиватися через організацію міжособистісної взаємодії.

Соціальне середовище

Ширший соціальний контекст також суттєво впливає на формування емпатії. За Л. С. Виготським, розвиток особистості відбувається в системі соціальних відносин, а тому культура, соціальні норми та медіапростір відіграють важливу роль.

Вплив однолітків, за Балинською М.В., є особливо значущим у підлітковому віці. Групові норми можуть як підтримувати емпатійність (через взаємну підтримку), так і сприяти її зниженню (через культивування жорстокості або байдужості) [3].

Сучасні цифрові комунікації створюють нові умови для соціальної взаємодії. З одного боку, вони розширюють можливості спілкування, формують глобальні соціальні зв'язки. З іншого — зменшують глибину безпосереднього емоційного контакту, що може ускладнювати розвиток емпатійної чутливості. Дослідники зазначають, що віртуальна взаємодія інколи знижує здатність розпізнавати невербальні емоційні сигнали.

Культурні норми та суспільні цінності також визначають рівень емпатійності. У суспільствах із вираженою гуманістичною спрямованістю заохочується співпереживання та соціальна відповідальність.

Формування емпатії є результатом взаємодії індивідуально-психологічних особливостей підлітка та соціального контексту його розвитку.

Сім'я створює базову емоційну основу емпатійності, школа формує соціальні навички та моральні орієнтації, а ширше соціальне середовище визначає ціннісні та культурні рамки її прояву.

Комплексний вплив цих чинників зумовлює рівень розвитку емпатії та її роль у міжособистісній взаємодії підлітків.

Отже, емпатія виступає системоутворювальним чинником міжособистісної взаємодії підлітків, впливаючи на якість спілкування, рівень агресивності та соціальну адаптацію. Теоретичні положення К. Роджерса, М. Гоффмана, Д. Девіса, Е. Еріксона, Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна та інших учених дозволяють розглядати емпатію як важливий компонент морального та соціального розвитку особистості.

Розвиток емпатії в підлітковому віці потребує системної підтримки з боку сім'ї, школи та соціального середовища, що є необхідною умовою профілактики девіантної поведінки та формування соціально зрілої особистості.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми дослідження встановлено, що емпатія є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові та виступає важливим механізмом міжособистісної взаємодії. У сучасній психології емпатія розглядається як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй та регулювати власну поведінку відповідно до цього розуміння. Розмежування понять емпатії, симпатії та співчуття дозволяє уточнити її специфіку як інтегральної характеристики особистості.

Проаналізовано вікові особливості підліткового розвитку та встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування емпатії. У цей час інтенсивно розвиваються самосвідомість, рефлексія, моральна сфера та соціальне мислення, що створює психологічні передумови для становлення здатності до співпереживання. Водночас емоційна нестабільність і кризовість цього періоду зумовлюють можливу нерівномірність розвитку емпатійних проявів.

Визначено, що емпатія виступає важливим чинником міжособистісної взаємодії підлітків, впливаючи на якість спілкування, рівень агресивності та соціальну адаптацію. Високий рівень емпатії сприяє формуванню просоціальної поведінки, конструктивному розв'язанню конфліктів і підвищенню соціального статусу в групі однолітків. Натомість її недостатній розвиток може бути пов'язаний із труднощами комунікації та підвищеною агресивністю.

Окреслено основні чинники формування емпатії в підлітковому віці, серед яких провідну роль відіграють сімейне виховання, шкільне середовище та соціальний контекст. Емоційний клімат у родині, стиль педагогічної взаємодії та характер спілкування з ровесниками суттєво впливають на розвиток емпатійних здібностей.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує необхідність емпіричного дослідження особливостей прояву емпатії у підлітковому віці, що дозволить уточнити її рівень, структуру та взаємозв'язки з іншими особистісними характеристиками.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та проведення дослідження особливостей емпатії у підлітків

Метою емпіричного дослідження є виявлення рівня розвитку емпатії у підлітків 13–15 років та визначення особливостей її прояву у взаємозв'язку з показниками міжособистісної взаємодії.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Провести психодіагностичне обстеження рівня емпатії у підлітків.
2. Виявити особливості когнітивного та емоційного компонентів емпатії.
3. Проаналізувати можливі статеві відмінності у рівні емпатійності.
4. Дослідити взаємозв'язок емпатії з показниками соціальної адаптації та агресивності (за наявності відповідних методик).
5. Узагальнити отримані результати та здійснити їх якісний і кількісний аналіз.

Емпіричне дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи I–III ступенів №202 з поглибленим вивченням природничо-математичних наук Деснянського району міста Києва.

У дослідженні взяли участь 42 учні підліткового віку, які навчаються у 7–9 класах. Розподіл респондентів за класами має такий вигляд:

7 клас — 14 осіб (7 дівчат, 7 хлопців);

8 клас — 14 осіб (6 дівчат, 8 хлопців);

9 клас — 14 осіб (6 дівчат, 8 хлопців).

Загалом у вибірці: 19 дівчат (45,2 %); 23 хлопці (54,8 %).

Добір вибірки здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження (інформована згода батьків, конфіденційність, право відмови від участі).

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі методи:

- *теоретичні* (аналіз наукової літератури, узагальнення);
- *емпіричні* (Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. Бойко), Тест емпатії (М. Юсупов), Індекс міжособистісної реактивності (IRI, Д. Девіс));
- *методи математичної обробки даних* (обчислення середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за потреби).

Емпіричне дослідження особливостей емпатії у підлітків здійснювалося поетапно та мало чітко структуровану організацію. Така поетапність забезпечила логічну послідовність наукового пошуку, обґрунтованість вибору методик та достовірність отриманих результатів.

1. Підготовчий етап

На підготовчому етапі було здійснено комплексну теоретичну підготовку дослідження, що включала:

- ґрунтовний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми емпатії, її структури, функцій та особливостей розвитку у підлітковому віці;
- уточнення понятійного апарату дослідження;
- визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та гіпотези дослідження;
- обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію;
- розробку організаційної схеми проведення дослідження;
- узгодження проведення обстеження з адміністрацією навчального закладу та отримання інформованої згоди.

Особлива увага приділялася добору методик, які відповідають віковим особливостям підлітків та дозволяють оцінити різні компоненти емпатії (когнітивний, емоційний, поведінковий). Методики були підібрані з урахуванням їх валідності, надійності та можливості групового застосування.

Підготовчий етап забезпечив методологічну основу емпіричної частини роботи.

2. Констатувальний етап

Констатувальний етап мав на меті виявлення фактичного рівня розвитку емпатії у підлітків та визначення особливостей її прояву.

На цьому етапі було проведено психодіагностичне обстеження учнів 7–9 класів у груповій формі в умовах навчального закладу. Дослідження проводилося в аудиторії у звичних для учнів умовах, що сприяло зниженню тривожності та підвищенню достовірності результатів.

Перед початком тестування учасникам було надано інструкцію щодо порядку виконання завдань, наголошено на добровільності участі та анонімності відповідей.

У процесі дослідження було забезпечено:

- дотримання єдиних умов проведення для всіх учасників;
- мінімізацію сторонніх впливів;
- контроль за правильністю заповнення бланків.

Отримані первинні дані були зафіксовані у протоколах, після чого здійснювалася їх кількісна обробка (обчислення середніх показників, визначення рівнів — низького, середнього, високого, відсотковий аналіз).

Подальший якісний аналіз передбачав інтерпретацію результатів з урахуванням вікових та статевих особливостей, а також порівняння отриманих даних із теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі роботи.

Констатувальний етап дозволив встановити реальний стан розвитку емпатії у досліджуваній вибірці та створив основу для подальших узагальнень і висновків.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

Для дослідження рівня емпатії у підлітків була використана методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка. Дана методика широко застосовується у психологічній практиці та дозволяє комплексно оцінити структуру емпатійності особистості.

Методика спрямована на визначення інтегрального показника емпатії та її окремих компонентів. Вона дозволяє виявити, якими каналами реалізується емпатійна взаємодія.

Опитувальник складається з низки тверджень, на які респондент дає відповіді «так» або «ні». За результатами підрахунку балів визначається загальний рівень емпатійних здібностей та показники за такими шкалами:

1. Рациональний канал емпатії — відображає здатність до логічного аналізу поведінки іншої людини, розуміння її мотивів та внутрішнього стану.
2. Емоційний канал емпатії — характеризує емоційну чутливість, здатність до співпереживання та емоційного резонансу.
3. Інтуїтивний канал емпатії — пов'язаний із здатністю інтуїтивно відчувати стан іншої людини.
4. Установки, що сприяють емпатії — відображають особистісну спрямованість на розуміння інших.
5. Проникаюча здатність — характеризує глибину розуміння внутрішнього світу іншої людини.
6. Ідентифікація — здатність поставити себе на місце іншого.

Інтерпретація результатів

За сумарною кількістю балів визначається рівень емпатійних здібностей:

- низький рівень;
- середній рівень;
- високий рівень.

Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень емпатії, але й проаналізувати переважання окремих каналів емпатійного реагування, що є особливо важливим для дослідження підліткового віку.

Використання методики В. Бойка є доцільним у межах даного дослідження, оскільки вона:

- дає можливість комплексно оцінити емпатійні здібності;
- враховує як когнітивні, так і емоційні аспекти емпатії;

- є зручною для групового обстеження;
- адаптована для підліткового та юнацького віку.

Таким чином, методика дозволила отримати об'єктивні дані щодо рівня розвитку емпатії у досліджуваній вибірці та стала основою подальшого кількісного і якісного аналізу результатів.

Тест емпатії (М. Юсупов)

Для діагностики рівня розвитку емпатії у підлітків було використано тест емпатії М. Юсупова, який дозволяє визначити загальний рівень емпатійності та специфіку її прояву у різних сферах міжособистісної взаємодії.

Методика є валідним психодіагностичним інструментом, що широко застосовується у віковій та соціальній психології для оцінки здатності особистості до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей та готовності до емоційної підтримки.

Тест складається з серії тверджень, що стосуються ставлення до різних соціальних об'єктів (батьків, однолітків, літніх людей, дітей, незнайомих осіб тощо). Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за запропонованою шкалою.

Методика дозволяє визначити:

- загальний рівень емпатії;
- рівень емпатії щодо близьких людей;
- рівень емпатії щодо однолітків;
- рівень емпатії щодо незнайомих осіб;
- рівень емпатії щодо соціально вразливих категорій.

Такий підхід дає змогу проаналізувати не лише інтенсивність емпатійності, а й її спрямованість.

Інтерпретація результатів

За результатами підрахунку балів визначаються такі рівні емпатії:

- низький рівень;
- середній рівень;
- високий рівень.

Низький рівень свідчить про недостатню емоційну чутливість та труднощі у співпереживанні. Середній рівень характеризує ситуативну емпатійність, що залежить від значущості об'єкта. Високий рівень відображає стійку здатність до співпереживання та гуманістичну спрямованість особистості.

Використання тесту М. Юсупова у межах дослідження є обґрунтованим, оскільки:

- методика адаптована для підліткового віку;
- дозволяє оцінити різні аспекти міжособистісної емпатії;
- є зручною для групового обстеження;
- дає можливість здійснити порівняльний аналіз за статтю та віком.

Застосування тесту М. Юсупова у поєднанні з методикою В. Бойка дозволяє отримати більш повну картину розвитку емпатії, поєднуючи аналіз її структурних компонентів та соціальної спрямованості.

Індекс міжособистісної реактивності (Interpersonal Reactivity Index — IRI, Д. Девіс)

З метою комплексного дослідження структури емпатії у підлітків було використано Індекс міжособистісної реактивності (IRI), розроблений Д. Девісом. Дана методика є однією з найбільш визнаних у сучасній психології для вимірювання багатовимірної структури емпатії.

Методика дозволяє оцінити як когнітивні, так і емоційні аспекти емпатійності, що особливо важливо для аналізу вікових особливостей підліткового періоду.

Опитувальник IRI складається з 28 тверджень, які об'єднані у чотири незалежні шкали:

1. Perspective Taking (Прийняття перспективи). Відображає здатність особистості приймати точку зору іншої людини, розуміти її позицію та мотиви (когнітивний компонент емпатії).

2. Empathic Concern (Емпатійне співчуття). Характеризує здатність до співпереживання, турботи та гуманістичного ставлення до інших (емоційний компонент).

3. Personal Distress (Особистісний дистрес). Відображає тенденцію до переживання власного емоційного дискомфорту у відповідь на страждання іншого.

4. Fantasy (Фантазійність / ідентифікація з персонажами). Виявляє схильність до уявного перенесення себе в ситуації та переживання героїв художніх творів.

Кожне твердження оцінюється за шкалою (зазвичай від 0 до 4 або від 1 до 5 балів залежно від адаптації). Після підрахунку балів визначаються показники за кожною шкалою окремо.

Методика дозволяє розмежувати:

- когнітивну емпатію (Perspective Taking);
- емоційну емпатію (Empathic Concern);
- емоційну реактивність / дистрес;
- схильність до емоційної ідентифікації через уяву.

Такий підхід є особливо цінним у підлітковому віці, оскільки дозволяє визначити, чи супроводжується емоційна чутливість достатнім рівнем когнітивного розуміння ситуації.

Високі показники за шкалами Perspective Taking та Empathic Concern свідчать про сформовану емпатійність і соціальну компетентність.

Підвищені значення за шкалою Personal Distress можуть вказувати на емоційну вразливість і недостатню саморегуляцію.

Оптимальний рівень емпатії передбачає поєднання високої когнітивної та емоційної емпатії за помірного рівня дистресу.

Використання IRI у даному дослідженні є обґрунтованим, оскільки:

- методика базується на інтегративній концепції емпатії;
- дозволяє диференціювати її структурні компоненти;
- широко застосовується у міжнародних дослідженнях;

- дає можливість здійснити кореляційний аналіз з показниками агресивності та соціальної адаптації.

Поєднання методик В. Бойка, М. Юсупова та Д. Девіса забезпечує комплексний підхід до дослідження емпатії як багатовимірного психологічного феномену.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей емпатії у підлітків.

З метою визначення рівня розвитку емпатійних здібностей підлітків було використано методику діагностики емпатійних здібностей В. Бойка. Дослідження проводилося серед учнів 7–9 класів ($n = 42$). Отримані результати дозволили встановити розподіл респондентів за низьким, середнім і високим рівнями емпатійності та простежити вікові особливості її прояву.

У таблиці 2.1 представлено кількісні та відсоткові показники рівнів емпатійних здібностей підлітків за класами.

Таблиця 2.1.

Рівень емпатійних здібностей підлітків за методикою В. Бойка ($n = 42$)

Клас	Кількість учнів	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
7 клас	14	4 (28,6 %)	7 (50,0 %)	3 (21,4 %)
8 клас	14	3 (21,4 %)	8 (57,2 %)	3 (21,4 %)
9 клас	14	2 (14,3 %)	8 (57,1 %)	4 (28,6 %)
Разом	42	9 (21,4 %)	23 (54,8 %)	10 (23,8 %)

Аналіз результатів дослідження рівня емпатійних здібностей підлітків засвідчив, що у більшості респондентів переважає середній рівень емпатії (54,8 %). Це свідчить про наявність сформованої, але ще не повністю стабільної здатності до співпереживання та розуміння емоційного стану інших.

Для підліткового віку така тенденція є закономірною, оскільки емпатійність перебуває у процесі активного становлення та залежить від розвитку рефлексії, моральної свідомості та соціального досвіду.

Високий рівень емпатії (23,8 %) виявлено майже у чверті досліджуваних. Такі підлітки демонструють розвинену здатність до емоційного відгуку, розуміння мотивів поведінки інших, а також готовність до підтримки та співпраці. Вони, як правило, легше встановлюють міжособистісні контакти, мають стабільні дружні зв'язки та виявляють толерантність у спілкуванні.

Разом із тим низький рівень емпатії (21,4 %) зафіксовано у п'ятій частини вибірки.

Це може свідчити про недостатню емоційну чутливість, труднощі у розпізнаванні переживань інших або знижену здатність до емоційного співпереживання. У підлітковому середовищі такі особливості можуть проявлятися у конфліктності, егоцентризмі або складнощах соціальної адаптації.

Порівняльний аналіз результатів за класами дозволяє простежити певну позитивну вікову динаміку. У 9 класі зменшується частка учнів із низьким рівнем емпатії та зростає кількість підлітків із високим рівнем.

Це можна пояснити розвитком рефлексивності, морального мислення та соціального досвіду старших підлітків. Таким чином, результати підтверджують положення теорії вікового розвитку про сенситивність підліткового періоду до формування емпатійності.

Отже, отримані дані свідчать, що рівень емпатійних здібностей у більшості підлітків відповідає віковим нормам, проте наявність значної частки учнів із низьким рівнем емпатії вказує на доцільність організації цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної чутливості та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Розподіл рівнів емпатії за статтю

Стать	Кількість	Низький	Середній	Високий
Дівчата (19)	19	2 (10,5 %)	10 (52,6 %)	7 (36,9 %)
Хлопці (23)	23	7 (30,4 %)	13 (56,5 %)	3 (13,1 %)
Разом	42	9	23	10

Аналіз результатів дослідження рівня емпатійних здібностей за статтю виявив помітні гендерні відмінності у структурі емпатійності підлітків.

Серед дівчат переважає середній рівень емпатії (52,6 %), однак частка високого рівня (36,9 %) є суттєво більшою порівняно з хлопцями.

Низький рівень емпатійних здібностей серед дівчат виявлено лише у 10,5 % випадків. Це свідчить про вищу емоційну чутливість, здатність до співпереживання та орієнтацію на міжособистісну взаємодію, що відповідає даним багатьох психологічних досліджень щодо гендерних особливостей розвитку емпатії.

У групі хлопців також домінує середній рівень емпатії (56,5 %), однак низький рівень виявлено у 30,4 % респондентів, що майже втричі перевищує аналогічний показник серед дівчат.

Високий рівень емпатії серед хлопців становить лише 13,1 %, що значно менше порівняно з дівчатами.

Отримані результати можна пояснити як соціально-психологічними, так і культурними чинниками.

Соціалізація дівчат традиційно орієнтована на розвиток емоційної чутливості, турботливості та міжособистісної взаємодії. Натомість у хлопців частіше заохочуються стриманість, незалежність і конкурентність, що може впливати на рівень відкритого прояву емпатійності.

Водночас варто зазначити, що більшість хлопців також демонструють середній рівень емпатії, що свідчить про наявність потенціалу для її подальшого

розвитку. Наявність значної частки низького рівня серед хлопців вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності та навичок співпереживання.

Таким чином, результати таблиці 2.2 підтверджують наявність гендерних відмінностей у рівні емпатійних здібностей підлітків: дівчата загалом демонструють вищу емпатійність порівняно з хлопцями.

Отримані дані узгоджуються з положеннями вікової та соціальної психології та можуть бути враховані при розробці програм розвитку емпатії у підлітковому віці.

Таблиця 2.3.

Рівень емпатії підлітків за тестом М. Юсупова (n = 42)

Клас	Кількість учнів	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
7 клас	14	3 (21,4 %)	8 (57,2 %)	3 (21,4 %)
8 клас	14	2 (14,3 %)	9 (64,3 %)	3 (21,4 %)
9 клас	14	1 (7,1 %)	8 (57,2 %)	5 (35,7 %)
Разом	42	6 (14,3 %)	25 (59,5 %)	11 (26,2 %)

Аналіз результатів тесту емпатії М. Юсупова засвідчив, що у більшості підлітків переважає середній рівень емпатії (59,5 %). Це свідчить про наявність у досліджуваних достатньо сформованої здатності до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей та підтримки міжособистісної взаємодії. Водночас середній рівень вказує на те, що емпатійність ще не є повністю стабільною характеристикою особистості й може варіювати залежно від соціальної ситуації та значущості об'єкта взаємодії.

Високий рівень емпатії (26,2 %) виявлено у понад чверті респондентів. Підлітки цієї групи демонструють виражену емоційну чутливість, здатність до глибокого співпереживання, гуманістичну спрямованість та готовність до просоціальної поведінки. Такі результати свідчать про достатній розвиток моральної сфери та соціальної компетентності.

Низький рівень емпатії (14,3 %) зафіксовано у меншій частині вибірки. Це може вказувати на труднощі у розумінні почуттів інших людей, недостатню емоційну включеність або обмежену здатність до співпереживання. У підлітковому віці такі особливості можуть бути пов'язані з егоцентричністю, нестабільністю емоційної сфери або впливом соціального середовища.

Порівняльний аналіз за класами дозволяє простежити позитивну вікову тенденцію: у 9 класі зменшується частка учнів із низьким рівнем емпатії та зростає кількість підлітків із високим рівнем. Це підтверджує теоретичні положення вікової психології про поступове ускладнення морального мислення, розвиток рефлексії та соціального досвіду у старших підлітків.

Таким чином, результати дослідження за методикою М. Юсупова свідчать, що загальний рівень емпатії у більшості підлітків відповідає віковим особливостям розвитку. Водночас наявність групи з низьким рівнем емпатії обґрунтовує необхідність організації цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної чутливості та навичок конструктивної взаємодії.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів емпатії за статтю (за тестом М. Юсупова)

Стать	Кількість	Низький	Середній	Високий
Дівчата (19)	19	1 (5,3 %)	10 (52,6 %)	8 (42,1 %)
Хлопці (23)	23	5 (21,7 %)	15 (65,2 %)	3 (13,1 %)
Разом	42	6	25	11

Аналіз результатів дослідження рівня емпатії за тестом М. Юсупова з урахуванням статевої диференціації виявив чітко виражені гендерні особливості.

Серед дівчат ($n = 19$) переважає середній рівень емпатії (52,6 %), однак частка високого рівня (42,1 %) є значною та суттєво перевищує аналогічний показник серед хлопців.

Низький рівень емпатії серед дівчат зафіксовано лише у 5,3 % випадків, що свідчить про достатньо сформовану здатність до співпереживання, емоційної чутливості та орієнтації на міжособистісні взаємини.

У групі хлопців ($n = 23$) також домінує середній рівень емпатії (65,2 %), однак низький рівень виявлено у 21,7 % респондентів, що є значно вищим показником порівняно з дівчатами.

Високий рівень емпатії серед хлопців становить 13,1 %, що більш ніж утричі менше, ніж у дівчат.

Отримані результати підтверджують наявність гендерних відмінностей у розвитку емпатії в підлітковому віці.

Дівчата демонструють вищу емоційну чутливість і схильність до співпереживання, що може бути пов'язано як із біопсихологічними особливостями, так і з соціалізаційними чинниками. Традиційно у процесі виховання дівчат більше заохочується прояв емоційності, турботливості та орієнтації на взаємини, тоді як хлопців частіше соціалізують у напрямі стриманості, самостійності та конкурентності.

Водночас той факт, що більшість хлопців мають середній рівень емпатії, свідчить про наявність потенціалу для її подальшого розвитку.

Підвищена частка низького рівня емпатії серед хлопців може бути фактором ризику щодо виникнення труднощів у міжособистісній взаємодії, конфліктності або агресивних тенденцій, що потребує профілактичної психологічної роботи.

Таким чином, результати таблиці 2.4. дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущих (за умови подальшої перевірки) гендерних відмінностей у рівні емпатії підлітків. Дівчата загалом демонструють вищий рівень емпатійності порівняно з хлопцями, що узгоджується з даними вікової та соціальної психології.

Показники емпатії за шкалами IRI (Д. Девіс) у підлітків 13–15 років

(n = 42)

Шкала IRI	7 клас (n=14) М	8 клас (n=14) М	9 клас (n=14) М	Загальне М
Perspective Taking (Прийняття перспективи)	15,2	16,4	17,8	16,5
Empathic Concern (Емпатійне співчуття)	16,1	17,5	18,3	17,3
Personal Distress (Особистісний дистрес)	14,8	14,2	13,5	14,2
Fantasy (Фантазійність)	17,0	17,8	18,6	17,8

Аналіз показників Індексу міжособистісної реактивності (IRI) дозволяє більш детально розглянути структуру емпатії підлітків, диференціюючи її когнітивний та емоційний компоненти.

За шкалою Perspective Taking (Прийняття перспективи) спостерігається поступове зростання показників від 7 до 9 класу (15,2 → 17,8). Це свідчить про розвиток здатності підлітків розуміти позицію іншої людини, враховувати її думки та мотиви. Така позитивна динаміка відповідає віковим закономірностям розвитку абстрактного мислення (Ж. Піаже) та соціального розуміння (Р. Селман).

Показники за шкалою Empathic Concern (Емпатійне співчуття) також демонструють тенденцію до зростання (16,1 → 18,3). Це вказує на посилення емоційної чутливості та гуманістичної спрямованості старших підлітків. Зростання цього показника можна пов'язати з формуванням моральної свідомості та внутрішніх ціннісних орієнтацій.

За шкалою Personal Distress (Особистісний дистрес), навпаки, простежується поступове зниження середніх значень (14,8 → 13,5). Така

тенденція є позитивною, оскільки зменшення особистісного дистресу свідчить про розвиток емоційної саморегуляції. Старші підлітки менш схильні до надмірного емоційного збудження у відповідь на переживання інших, що дозволяє їм більш конструктивно реагувати на складні ситуації.

Показники за шкалою Fantasy (Фантазійність) мають тенденцію до зростання (17,0 → 18,6). Це може свідчити про здатність підлітків емоційно ідентифікуватися з героями художніх творів або уявних ситуацій, що пов'язано з розвитком уяви та внутрішнього світу особистості.

Загалом результати таблиці 2.5 демонструють позитивну вікову динаміку розвитку когнітивної та емоційної емпатії. Одночасне зростання показників прийняття перспективи та емпатійного співчуття у поєднанні зі зниженням особистісного дистресу свідчить про поступове формування більш зрілої структури емпатії у старших підлітків.

Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями вікової психології щодо розвитку рефлексії, морального мислення та соціальної компетентності в підлітковому віці.

Таблиця 2.6

**Показники Індексу міжособистісної реактивності респондентів
(середні значення)**

Шкала	Дівчата (n=19) M	Хлопці (n=23) M
Perspective Taking	17,9	15,3
Empathic Concern	18,7	16,1
Personal Distress	14,9	13,6
Fantasy	19,2	16,5

Аналіз показників Індексу міжособистісної реактивності (IRI) з урахуванням статевої диференціації дозволяє виявити особливості структури емпатії у дівчат і хлопців підліткового віку.

За шкалою Perspective Taking (Прийняття перспективи) дівчата демонструють вищі середні показники (17,9) порівняно з хлопцями (15,3). Це

свідчить про більш розвинену здатність до когнітивної емпатії — уміння приймати точку зору іншого, аналізувати його мотиви та прогнозувати реакції. Отримані результати узгоджуються з даними соціально-психологічних досліджень, які вказують на вищий рівень соціальної чутливості у дівчат у підлітковому віці.

За шкалою Empathic Concern (Емпатійне співчуття) також простежується помітна різниця: у дівчат показник становить 18,7, тоді як у хлопців — 16,1. Це свідчить про більш виражену емоційну включеність і готовність до співпереживання у дівчат. Така тенденція може пояснюватися як біопсихологічними особливостями, так і специфікою гендерної соціалізації, у межах якої дівчат частіше орієнтують на турботу, емоційну відкритість і підтримку.

За шкалою Personal Distress (Особистісний дистрес) різниця між групами менш виражена, однак дівчата мають дещо вищий показник (14,9) порівняно з хлопцями (13,6). Це може свідчити про більшу емоційну чутливість дівчат, яка іноді супроводжується схильністю до внутрішнього переживання напруження у відповідь на складні ситуації.

За шкалою Fantasy (Фантазійність) дівчата також демонструють вищі показники (19,2 проти 16,5 у хлопців). Це вказує на більшу схильність до емоційної ідентифікації з персонажами художніх творів та уявних ситуацій, що пов'язано з розвитком уяви та внутрішнього світу.

У цілому результати таблиці 2.6. засвідчують, що дівчата мають більш виражену як когнітивну, так і емоційну складову емпатії. Хлопці ж частіше демонструють помірний рівень емпатійності, із меншою емоційною включеністю.

Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями вікової та соціальної психології про наявність гендерних відмінностей у розвитку емпатії та підтверджують результати, отримані за іншими застосованими методиками.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у підлітків

Результати теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емпатії у підлітковому віці. Формування здатності до співпереживання, прийняття перспективи іншого та емоційної саморегуляції є важливою умовою гармонійної соціалізації, профілактики агресивної поведінки та розвитку просоціальної спрямованості особистості.

Рекомендації для педагогів щодо розвитку емпатії у підлітків

Формування емпатії в умовах освітнього середовища є важливим завданням сучасної школи, оскільки саме в навчальному колективі підлітки набувають інтенсивного досвіду міжособистісної взаємодії. Педагог виступає не лише носієм знань, а й значущою фігурою соціалізації, яка впливає на розвиток моральних цінностей і соціальної компетентності учнів.

1. Створення безпечного психологічного клімату в класі

Атмосфера прийняття, поваги та підтримки є базовою умовою розвитку емпатії. Учні повинні відчувати психологічну безпеку, можливість вільно висловлювати свої думки й емоції без страху осуду.

Рекомендується:

- встановлювати правила взаємоповаги на початку навчального року;
- заохочувати відкритий діалог;
- оперативно реагувати на прояви знецінення або приниження.

Позитивний соціально-психологічний клімат сприяє формуванню довіри та відкритості, що є передумовою розвитку співпереживання.

2. Використання інтерактивних методів навчання

Інтерактивні форми роботи створюють умови для розвитку когнітивного компоненту емпатії — здатності приймати точку зору іншого.

Доцільно застосовувати:

- групові проєкти;
- дебати;

- рольові ігри;
- кейс-метод;
- метод «акваріум»;
- роботу в малих групах.

Такі форми сприяють розвитку комунікативних навичок, уміння слухати та аргументовано відстоювати позицію без агресії.

3. Обговорення моральних дилем

Аналіз життєвих ситуацій, літературних творів, історичних подій або соціальних кейсів допомагає формувати моральне мислення та здатність до співпереживання.

Педагогу доцільно:

- ставити запитання типу «Що відчував герой?», «Як би ти вчинив?», «Чому ця ситуація могла бути болісною для іншого?»;
- стимулювати учнів аргументувати власну позицію;
- сприяти усвідомленню наслідків поведінки для інших людей.

Обговорення моральних дилем розвиває як когнітивну, так і емоційну складову емпатії.

4. Розвиток емоційної грамотності

Емоційна грамотність є основою емпатійної поведінки. Учні повинні вміти розпізнавати власні емоції та емоції інших.

Рекомендовано:

- систематично проводити вправи «Назви емоцію», «Що я відчуваю?», «Емоційний словник»;
- використовувати картки емоцій;
- навчати технік саморегуляції (пауза, дихальні вправи, вербалізація почуттів).

Формування здатності називати та розуміти емоції знижує ризик імпульсивних реакцій та конфліктів.

5. Профілактика булінгу

Розвиток емпатії є одним із найефективніших засобів профілактики агресивної поведінки та булінгу.

Педагогу доцільно:

- організовувати тематичні класні години;
- проводити тренінги взаємоповаги;
- формувати нетерпимість до приниження;
- залучати учнів до спільних соціально корисних ініціатив.

Важливо не лише реагувати на конфлікти, а й формувати культуру підтримки та відповідальності за психологічний клімат у колективі.

6. Особистий приклад педагога

Емпатійна поведінка вчителя є найсильнішим виховним фактором. Педагог, який демонструє повагу, уважність і чутливість до емоцій учнів, стає моделлю для наслідування.

Важливо:

- слухати учнів без перебивання;
- демонструвати щире зацікавлення їх переживаннями;
- уникати сарказму та знецінення;
- визнавати власні помилки.

Таким чином, педагог виступає носієм гуманістичних цінностей і формує у підлітків відповідний стиль взаємодії.

Систематичне впровадження зазначених рекомендацій сприятиме формуванню емоційної чутливості, толерантності та просоціальної поведінки підлітків. Освітнє середовище має значний потенціал для розвитку емпатії за умови цілеспрямованої, послідовної та особистісно орієнтованої роботи педагога.

Рекомендації для батьків щодо розвитку емпатії у підлітків

Сім'я є первинним і найбільш значущим соціальним середовищем розвитку особистості. Саме в родині закладаються основи емоційної чутливості, довіри до світу та здатності до співпереживання. Підлітковий вік потребує особливої уваги

батьків, оскільки в цей період активно формується самосвідомість, моральні переконання та соціальна відповідальність.

1. Емоційна підтримка та відкрите спілкування

Регулярні довірливі розмови про переживання дитини сприяють розвитку емоційної рефлексії та здатності усвідомлювати власні почуття. Підліток має відчувати, що його емоції приймаються без осуду.

Рекомендується:

- щоденно виділяти час для спокійної розмови;
- ставити відкриті запитання («Що сьогодні було для тебе найскладнішим?»);
- вербалізувати почуття («Я бачу, що ти засмучений»);
- уникати знецінення переживань.

Такий стиль спілкування формує емоційну відкритість і здатність розуміти інших.

2. Обговорення переживань інших людей

Розвитку когнітивної емпатії сприяє систематичне обговорення ситуацій із життя, художніх творів, фільмів або соціальних подій.

Батькам доцільно:

- ставити запитання: «Як ти думаєш, що він відчував?», «Чому вона так вчинила?»;
- аналізувати наслідки вчинків;
- заохочувати дитину висловлювати власні судження.

Такі обговорення розвивають здатність приймати перспективу іншої людини та формують моральне мислення.

3. Демократичний стиль виховання

Поєднання вимогливості, чітких правил і емоційної підтримки є оптимальним для розвитку відповідальності та емпатійності. Підліток повинен розуміти межі дозволеного, але водночас відчувати повагу до своєї думки.

Батькам варто:

- пояснювати причини встановлених правил;

- залучати дитину до прийняття сімейних рішень;
- підтримувати самостійність, не ігноруючи потребу в контролі.

Такий підхід сприяє формуванню внутрішньої моральної позиції.

4. Навчання емоційній саморегуляції

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною лабільністю, тому важливо навчати дитину конструктивного вираження гніву, образи чи розчарування.

Корисними є:

- техніка «пауза перед реакцією»;
- дихальні вправи;
- обговорення альтернативних способів вирішення конфліктів;
- навчання вербалізації емоцій замість імпульсивної поведінки.

Розвинена саморегуляція підсилює позитивний вплив емпатії на поведінку.

5. Спільна діяльність

Спільна участь у волонтерських, благодійних або соціально значущих заходах формує гуманістичні цінності та соціальну відповідальність.

Батькам доцільно:

- долучати підлітка до допомоги літнім людям або тваринам;
- підтримувати участь у шкільних ініціативах;
- заохочувати взаємодопомогу в родині.

Практичний досвід співпереживання закріплює емпатійні установки.

6. Контроль інформаційного середовища

Сучасний медіапростір має значний вплив на формування поведінкових моделей. Надмірне споживання агресивного контенту може знижувати чутливість до страждань інших.

Рекомендується:

- обговорювати переглянутий контент;
- обмежувати доступ до матеріалів із насильницьким змістом;
- формувати критичне ставлення до інформації;

- заохочувати перегляд фільмів і програм із гуманістичною спрямованістю.

Таким чином, розвиток емпатії у підлітків значною мірою залежить від стилю сімейного виховання, якості емоційної взаємодії та морального прикладу батьків. Систематична підтримка, відкрите спілкування та залучення підлітка до просоціальної діяльності створюють сприятливі умови для формування чутливої, відповідальної та соціально зрілої особистості.

Елементи тренінгової програми розвитку емпатії

(6 занять, короткий опис)

Заняття 1. «Світ моїх емоцій»

Мета: розвиток емоційної обізнаності, уміння розпізнавати та називати власні емоції.

Очікувані результати:

- учасники краще усвідомлюють свої емоційні стани;
- вчаться розрізняти різні емоції;
- формують навички емоційної саморефлексії.

Хід заняття

1. Вступ (5–7 хв.)

Ведучий коротко розповідає про значення емоцій у житті людини та їхню роль у взаємодії з іншими людьми.

Вправа «Емоційний термометр» (10–15 хв.)

Учасникам пропонують уявити шкалу емоцій — від дуже негативних до дуже позитивних.

Кожен учасник відповідає на запитання:

- Який мій емоційний стан сьогодні?
- Яка подія вплинула на цей стан?

Можна використовувати картки з назвами емоцій або кольорову шкалу.

Обговорення:

- Чи легко було визначити свій емоційний стан?
- Які емоції виникають найчастіше?

Вправа «Карта почуттів» (15–20 хв.)

Учасникам пропонують намалювати або записати емоції, які вони переживають у різних життєвих ситуаціях:

- під час навчання
- у спілкуванні з друзями
- у конфліктних ситуаціях
- у родині

Після виконання вправи учасники діляться своїми спостереженнями.

Мета вправи:

усвідомити, що емоції можуть бути різними і залежать від ситуації.

Міні-рефлексія (5–10 хв.)

Учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про свої емоції?
- Яка вправа була для мене найцікавішою?
- Чи було щось несподіване у моїх відповідях?

Заняття 2. «Розумію іншого»

Мета: розвиток когнітивної емпатії — здатності розуміти думки та переживання іншої людини.

Очікувані результати:

- розвиток навичок аналізу поведінки інших людей;
- формування здатності дивитися на ситуацію з різних точок зору.

Вправа «Зміна ролей» (15–20 хв.)

Учасники працюють у парах. Один описує певну конфліктну ситуацію (наприклад, непорозуміння з другом або одногрупником).

Після цього учасники міняються ролями:

кожен намагається пояснити ситуацію з точки зору іншої людини.

Обговорення:

- Чи легко було поставити себе на місце іншого?
- Що допомогло краще зрозуміти партнера?

Аналіз соціальних ситуацій (15–20 хв.)

Групі пропонують кілька коротких життєвих ситуацій.

Наприклад:

Студент не відповідає на повідомлення друга протягом кількох днів.

Питання для обговорення:

- Які можуть бути причини такої поведінки?
- Які почуття може переживати кожна сторона?

Мета — показати, що одна й та сама ситуація може мати різні пояснення.

Вправа «Подивись моїми очима» (10–15 хв.)

Учасники отримують короткі описи життєвих історій.

Завдання:

описати, що може відчувати людина у цій ситуації.

Наприклад:

- новий студент у групі;
- людина, яка отримала несправедливу оцінку;
- студент, якого не запросили на зустріч друзів.

Заняття 3. «Співпереживання та підтримка»

Мета: розвиток емоційної чутливості та здатності надавати підтримку іншим.

Очікувані результати:

- формування навичок підтримувальної комунікації;
- розвиток здатності співпереживати.

Вправа «Активне слухання» (15–20 хв.)

Учасники працюють у парах.

Один учасник розповідає про ситуацію, яка викликала сильні емоції.

Другий учасник має:

- уважно слухати
- не перебивати
- ставити уточнювальні запитання
- перефразовувати сказане

Обговорення:

- Що допомагало відчувати підтримку?

- Які фрази були найбільш корисними?

Вправа «Лист підтримки» (10–15 хв.)

Учасникам пропонують написати короткий лист людині, яка переживає складну ситуацію (наприклад, невдачу на іспиті або конфлікт з друзями).

Лист має містити:

- слова підтримки
- розуміння почуттів людини
- позитивні побажання.

Обговорення моральної дилеми (15–20 хв.)

Групі пропонується моральна ситуація.

Наприклад:

Студент бачить, що його друг списує на іспиті. Якщо він повідомить викладача, друг може отримати покарання. Якщо промовчить — це буде несправедливо щодо інших студентів.

Питання для обговорення:

- Як би ви вчинили?
- Які почуття можуть виникати у різних учасників ситуації?
- Чому люди можуть приймати різні рішення?

Підсумкова рефлексія (5–10 хв.)

Учасники відповідають на запитання:

- Що було найкориснішим у тренінгу?
- Які навички ви хотіли б застосовувати у реальному житті?
- Чи змінилося ваше ставлення до почуттів інших людей?

Заняття 4. «Емпатія проти агресії»

Мета: формування стримувальної функції емпатії.

Вправи:

- Рольові ігри конфліктних ситуацій
- Техніка «Пауза і подумай»
- Обговорення наслідків агресії

Заняття 5. «Я і група»

Мета: розвиток навичок соціальної взаємодії.

Вправи:

- Командна вправа «Міст довіри»
- Рефлексивне коло
- Зворотний зв'язок

Заняття 6. «Я — емпатійна особистість» (підсумкове)

Мета: інтеграція набутих навичок.

Вправи:

- Самооцінка змін
- Творче завдання «Моє емпатійне майбутнє»
- Підсумкова рефлексія

Запропоновані рекомендації та тренінгова програма спрямовані на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії. Їх систематичне впровадження сприятиме формуванню просоціальної поведінки, зниженню агресивності та підвищенню рівня соціальної адаптації підлітків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей емпатії у підлітків віком 13–15 років. Аналіз отриманих результатів дозволяє сформулювати такі узагальнення.

1. Проведене психодіагностичне обстеження (за методиками В. Бойка, М. Юсупова та Індексом міжособистісної реактивності Д. Девіса) засвідчило, що у більшості підлітків переважає середній рівень емпатії, що свідчить про достатній, але ще не повністю сформований рівень розвитку емоційно-чуттєвої сфери.

2. За результатами методики В. Бойка встановлено, що структура емпатійних здібностей підлітків характеризується переважанням раціонального та емоційного каналів емпатії. Водночас частина респондентів продемонструвала недостатню сформованість інтуїтивного

каналу та проникаючої здатності, що може ускладнювати глибоке розуміння внутрішнього світу іншої людини.

3. Результати тесту М. Юсупова підтвердили, що у вибірці домінує середній рівень емпатії, однак виявлено групу підлітків із низькими показниками, що може бути фактором ризику щодо конфліктної або агресивної поведінки.

4. Аналіз даних за методикою IRI (Д. Девіс) показав позитивну вікову динаміку: у старших підлітків спостерігається зростання показників прийняття перспективи та емпатійного співчуття, а також зниження рівня особистісного дистресу, що свідчить про розвиток когнітивної емпатії та емоційної саморегуляції.

5. Виявлено гендерні відмінності у рівні емпатії: дівчата демонструють вищі показники як когнітивного, так і емоційного компонентів емпатії порівняно з хлопцями. Це узгоджується з положеннями вікової та соціальної психології щодо особливостей гендерної соціалізації.

6. Отримані результати підтверджують, що емпатія у підлітковому віці перебуває у процесі активного становлення. Її розвиток зумовлений віковими змінами у когнітивній, емоційній та моральній сферах, а також впливом соціального середовища.

7. Виявлені особливості емпатії обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної грамотності, здатності до прийняття перспективи іншого та навичок конструктивної взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що емпатія підлітків має вікові та гендерні особливості прояву і потребує педагогічної та психологічної підтримки з метою її гармонійного розвитку.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емпатії у підлітковому віці. Поставлена мета досягнута, завдання виконані, що дає підстави для формулювання таких узагальнених висновків.

1. Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел дозволив з'ясувати, що емпатія є складним інтегративним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. У сучасній психології емпатія розглядається як здатність особистості розуміти внутрішній світ іншої людини, емоційно відгукуватися на її переживання та виявляти готовність до підтримки й допомоги. Вона виступає важливим чинником соціального пізнання, моральної регуляції поведінки та ефективної міжособистісної взаємодії.

Аналіз підходів до розуміння емпатії засвідчив, що найбільш обґрунтованим є інтегративний підхід, відповідно до якого емпатія охоплює:

- когнітивний компонент (прийняття перспективи іншого);
- емоційний компонент (співпереживання, емоційна чутливість);
- поведінковий компонент (готовність до просоціальних дій).

Таке розуміння дозволяє розглядати емпатію як системну характеристику особистості, що формується у процесі соціалізації та розвитку.

2. Установлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емпатії. Він характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Розвиток абстрактного мислення, рефлексії, самосвідомості та моральних переконань створює психологічні передумови для поглиблення здатності до прийняття перспективи іншого та співпереживання.

Водночас підлітковий вік відзначається емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та внутрішніми суперечностями, що зумовлює можливу варіативність і нестійкість емпатійних проявів. Таким чином, розвиток емпатії у цьому віці є динамічним процесом, який потребує сприятливих соціально-психологічних умов.

3. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед підлітків 13–15 років, засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку емпатії. Це свідчить про достатню сформованість базових емпатійних здібностей, однак вказує на необхідність подальшого розвитку та поглиблення цієї якості.

Виявлення групи підлітків із низьким рівнем емпатії має особливе практичне значення, оскільки дефіцит емпатійної чутливості може бути пов'язаний із труднощами соціальної адаптації, конфліктністю та агресивними тенденціями.

Таким чином, результати констатувального етапу підтверджують актуальність організації профілактичної та розвивальної роботи у шкільному середовищі.

Аналіз даних за методикою Індексу міжособистісної реактивності (IRI) дозволив виявити позитивну вікову динаміку розвитку когнітивної емпатії. У старших підлітків зростає здатність приймати позицію іншої людини, краще розуміти її мотиви та прогнозувати поведінку. Одночасно знижується рівень особистісного дистресу, що свідчить про розвиток емоційної саморегуляції та більш зріле реагування на переживання інших.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями вікової психології про розвиток рефлексії, морального мислення та соціальної компетентності у підлітковому віці.

Дослідження виявило гендерні відмінності у рівні емпатії. Дівчата продемонстрували вищі показники як когнітивної, так і емоційної емпатії порівняно з хлопцями. Це може бути зумовлено особливостями гендерної соціалізації, культурними очікуваннями та специфікою емоційного виховання.

Водночас більшість хлопців також мають середній рівень емпатії, що свідчить про наявність потенціалу для її розвитку за умов цілеспрямованої психологічної підтримки.

6. Підтверджено, що емпатія виступає важливим чинником міжособистісної взаємодії підлітків. Вона позитивно впливає на якість спілкування, знижує рівень агресивності, сприяє формуванню просоціальної

поведінки та підвищує рівень соціальної адаптації. Розвинена емпатія пов'язана з більш стабільними дружніми стосунками, здатністю до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів.

7. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для педагогів і батьків, а також елементи тренінгової програми, спрямованої на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії. Запропоновані заходи можуть бути використані у діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів та класних керівників для профілактики агресивної поведінки та формування гуманістичної спрямованості підлітків.

8. Узагальнюючи результати роботи, можна констатувати, що висунута гіпотеза підтвердилася: емпатія у підлітковому віці має виражені вікові та гендерні особливості прояву і може цілеспрямовано розвиватися у процесі психолого-педагогічного впливу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у системі психологічного супроводу підлітків у закладах освіти. Запропоновані рекомендації можуть слугувати основою для розробки комплексних програм розвитку емоційної компетентності та профілактики девіантної поведінки.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з розширенням вибірки, проведенням формульованого експерименту, вивченням впливу цифрового середовища на розвиток емпатії, а також аналізом взаємозв'язку емпатії з іншими особистісними характеристиками (самооцінкою, тривожністю, рівнем соціальної компетентності).

Таким чином, дослідження підтверджує значущість емпатії як важливої умови гармонійного особистісного розвитку підлітків та підкреслює необхідність системної роботи щодо її формування в сучасному освітньому просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхова, О. В. Особливості взаємостосунків членів сімейної системи у період переживання дитиною підліткової кризи [Електронний ресурс] / О. В. Артюхова // Габітус. — 2025. — Т. 1, № 75. — С. 168-173.
2. Балева, Т. Особливості емпатії сучасних підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2015. 5, 2931. <https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7366>
3. Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. Молодий вчений. № 11 (14), 2014. С. 229.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. К. : Либідь, 2003. 344 с.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Вовченко, О. Психологічні особливості формування емпатії у підлітків із порушеннями розумового розвитку. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2020. (48), 5987. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.59-87>
7. Галузяк В.М. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. Випуск 62. С. 210-219. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2020-65-62-70>
8. Глушаниця О. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків. (2024). Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 79, 94-98. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-79-94-99>
9. Дерев'янко С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту. Серія : Психологічні науки. 2015. № 126. С. 7074.

10. Демченко, О. П. Вивчення здатності саморегуляції емпатійного спілкування суб'єктів освітнього процесу ЗВО / О. П. Демченко, Ю. М., Лимар, С. І. Стрілець // Інноваційна педагогіка. — 2022. — № 53, т. 1. — С. 121-125.
11. Демчук, Вадим. Критерії та рівні розвитку емоційної культури підлітків у процесі музично-творчої діяльності [Електронний ресурс] / Вадим Демчук // Молодь і ринок. — 2025. — № 2. — С. 165-168.
12. Дмитрієва С., Григоришина М. Психологічні особливості емпатійності підлітків. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) / Ред. колегія: Л. Котлова, С. Дмитрієва, С. Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 103-107.
13. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. 2015. № 25. С. 85-88.
14. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. Освіта регіону. 2021. № 2 С. 197-200.
15. Іванотчак Н. І. Емпатія в аспекті когнітивних категорій градуальності, оцінки та норми. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного ун-ту. Серія : Філологія. 2015. № 16. С. 112-116.
16. Ковбасюк, Тетяна. Стратегії формування внутрішньої мотивації учнів до навчання: роль позитивної педагогіки [Електронний ресурс] / Тетяна Ковбасюк // Нова педагогічна думка. — 2024. — № 4. — С. 61-66.
17. Коломієць Т. В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2016. № 9. С. 77-84.

- 18.Козаченко, Юлія. Вплив самотності підлітків на навчання [Електронний ресурс] / Юлія Козаченко, Олександра Ашихмин // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. — 2024. — № 3. — С. 75-86.
- 19.Корчакова Н. В. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 36-42. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpp_2016_6\(2\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpp_2016_6(2)_8)
- 20.Кравцова, О. Базові переконання підлітків як чинник їх стресостійкості в умовах війни / О. Кравцова // Київський журнал сучасної психології та психотерапії. — 2022. — № 2 (4). — С. 46-55.
- 21.Левчук, М. Ю. Поведінкові прояви емпатії в осіб різної статі [Електронний ресурс] / М. Ю. Левчук // Габітус. — 2025. — № 71. — С. 345-349.
- 22.Маєр, Ю. Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків вихованців навчальних закладів закритого типу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2019, (21). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p>
- 23.Максименко С. Д. Загальна психологія. К. : Центр учбової літератури, 2010. 480 с.
- 24.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр./ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
- 25.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. К. : Академвидав, 2011. 560 с.
- 26.Павелків Р. В. Вікова психологія. К. : Кондор, 2015. 472 с.
- 27.Пагава Д. Емпатія підліткового віку за умов психофізіологічних порушень. Харків : Київські читання, 2017. 202 с.
- 28.Погорелов, О. О. Вікові особливості та психологічні механізми формування аутоагресії у підлітків [Електронний ресурс] / О. О. Погорелов // Габітус. — 2025. — № 74. — С. 135-139.

- 29.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. К. : Наш час, 2007. 280 с.
- 30.Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад.В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с
- 31.Ніколаєв, Л., & Складенко, С. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект. Вісник Національного університету оборони України, 2021. 61(3), 7381. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-73-81>
- 32.Рожко, А. М. Специфіка емоційного інтелекту та емпатії у студентів гуманітарних, технічних і творчих спеціальностей [Електронний ресурс] / А. М. Рожко, І. Р. Свечинська, І. В. Астремська // Габітус. — 2025. — № 73. — С. 205-211.
- 33.Рябовол Т. Емпатія в процесах онтогенетичної адаптації особистості. Вінниця : КМП РТ, 2017. 182 с.
- 34.Савчин М. В. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2012. 384 с.
- 35.Свідерська Г.М. Психологія чуйності: монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2013. 305 с.
- 36.Скворчевська, Є. Л. Чинники девіантної поведінки підлітків [Електронний ресурс] / Є. Л. Скворчевська // Габітус. — 2025. — Т. 1, № 69. — С. 242-246.
- 37.Солоненко, Олена. Особливості прояву тривалого травматичного стресу у підлітків під час війни [Електронний ресурс] / Олена Солоненко // Психологічні перспективи. — 2025. — № 45. — С. 152-160.
- 38.Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. К. : Рад. школа, 1977. 382 с.
- 39.Тітов І. Г. Деякі аспекти образу Я та ідентичності сучасних юнаків. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 15. С. 531538.
- 40.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К. : Марич, 2009. 232 с.

41. Туз, Л. Г. Робота психолога з попередження деструктивних впливів соціальних мереж на розвиток особистості підлітків [Електронний ресурс] / Л. Г. Туз, О. Ю. Устенко // Габітус. — 2025. — Т. 2, № 75. — С. 86-90.
42. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. № 59, 2024. С. 57-65
43. Чепелєва Н. В. Психологія особистості. К. : Либідь, 2001. 320 с.
44. Хоржевська І.М. Емпатійні прояви у дитини підліткового віку. Збірник наукових праць РДГУ. 2013. Випуск 2. С. 179-182.
45. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки. 2022. Т. 2, вип. 5. С. 8084.
46. Штих І. І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів. Мукачево, 2015. С. 183-184.
47. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. Науковий вісник Мукачівського державного ун-ту. Серія «Педагогіка та психологія». 2015. № 2. С. 177-180
48. Batson C. D. Altruism in Humans. Oxford : Oxford University Press, 2011. 336 р.
49. Baron-Cohen S. The Science of Evil. New York : Basic Books, 2011. 216 p.
50. Davis M. H. A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy // JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology. 1980. Vol. 10.
51. Decety J., Jackson P. The Functional Architecture of Human Empathy // Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews. 2004. Vol. 3. P. 71100.
52. Eisenberg N., Fabes R. Prosocial Development // Handbook of Child Psychology. 2006. P. 646718.
53. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

- 54.Hoffman M. L. Empathy and Moral Development. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. 320 p.
- 55.Kohlberg L. Essays on Moral Development. San Francisco : Harper & Row, 1981. 441 p.
- 56.Lipps T. Ästhetik. Psychologie des Schönen und der Kunst. Bd. 1–2. Hamburg ; Leipzig : Leopold Voss, 1903–1906.
- 57.Rogers C. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin, 1980. 404 p.
- 58.Selman R. The Growth of Interpersonal Understanding. New York : Academic Press, 1980. 320 p.
- 59.Steinberg L. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 2014. 512 p.
- 60.Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M. The Development of Empathy // Developmental Psychology. 1990. Vol. 26. P. 127137.
- 61.Arsenio W., Lemerise E. Aggression and Moral Development. Cambridge : Cambridge University Press, 2004. 300 p.
- 62.Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. New York : Prentice Hall, 1973. 390 p.
- 63.Gilligan C. In a Different Voice. Cambridge : Harvard University Press, 1982. 184 p.
- 64.Hurlock E. Developmental Psychology. New York : McGraw-Hill, 1981. 560 p.
- 65.Santrock J. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 2018. 576 p.

МЕТОДИКА. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ (В. В. БОЙКО)

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

Інструкція для учасників дослідження:

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

1. Я маю звичку уважно 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 при-гнічені.
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 звич-ки 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 збу-ваються.
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 сто-ронніх 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 полицки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапля-ються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з насторо-женою, 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, стро-гістю, 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 оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;

2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;

3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;

4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,

6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіювати-ся від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного пара-метру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість ува-ги, 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 ем-патії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпа-туючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпережива-ти, брати співучасть.

Емоційна чутливість у цьому разі стає засо-бом «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.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недо-речним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива ко-мунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосфе-ру відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю по-ведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енер-гетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, поста-новки 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 — занижені; менше 14 балів дуже низький.

Додаток 2

МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМПАТІЇ» (І. М. ЮСУПОВ)

Інструкція. Для виявлення рівня емпатії необхідно, висловивши згоду (незгоду) з кожним з 36 тверджень, оцінювати відповіді наступним чином: при відповіді «не знаю» - 0 балів, «ні, ніколи» - 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди» - 4, «так, завжди» - 5 балів (відповідати потрібно на всі пункти).

текст опитувальника

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних телепередач надаю перевагу «Сучасні ритми».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі безпричинно.
9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. роздратованому стані 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 все батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, її треба бити.

15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Бачачи сваряться підлітків або дорослих, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи 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 бездомних кішок і собак.
23. Всі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться його життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Побачивши покаліченого тваринного я намагаюся йому чим-небудь допомогти.
27. Людині етанет легше, якщо уважно вислухати його скарги.
28. Побачивши вуличне подія, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на то є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники були так замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Обробка результатів. Підраховується сума балів. Але колись потрібно перевірити ступінь відвертості обстежуваного.

Якщо він відповів «не знаю» на затвердження 3, 9, 11, 13, 23, 36 і «так, завжди» на затвердження 11, 13, 15 і 27, це свідчить про його бажання виглядати краще і про недостатню відвертості.

Результатам тестування можна довіряти, якщо опитуваний дав не більш трьох нещирих відповідей.

Висновки. При сумі від 82 до 90 балів у людини дуже високий рівень емпатії, від 63 до 81 - високий, від 37 до 62 - середній, від 12 до 36 балів - низький, 11 балів і менше - дуже низький рівень емпатії.

Додаток 3

Питальник «Міжособистісний індекс реактивності» М.Девіса.

Інструкція: Шановний волонтере, нижче Вам запропоновано ряд стверджень, які в тій або іншій мірі описують Ваші почуття, думки та дії в різноманітних ситуаціях. Будь ласка, позначте, в якій мірі Ви згодні з кожним ствердженням, відзначивши одну з цифр від 1 до 5, де:

	1	2	3	4	5
	Зовсім не згодні	Не згодні	Важко сказати	Згодні	Цілком згодні
№	Ствердження				Оцінка
1	Час від часу я мрію про те, що могло б відбутися у моєму житті.				1 2 3 4 5
2	Я часто відчуваю теплі почуття та турботу по відношенню до тих, хто менш успішніший, а ніж я.				1 2 3 4 5
3	Інколи мені буває складно стати на точку зору іншої людини.				1 2 3 4 5
4	Трапляється, що я не відчуваю щирої жалості до людей, коли у них виникають проблеми.				1 2 3 4 5
5	Читаючи художню літературу, я по справжньому переймаюся почуттями персонажів.				1 2 3 4 5
6	В складних ситуаціях мені тривожно та якось не по собі.				1 2 3 4 5
7	Зазвичай я переглядаю фільм або спектакль досить відсторонено й вкрай рідко те, що відбувається на екрані або сцені захоплює мене.				1 2 3 4 5
8	Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як прийму рішення.				1 2 3 4 5
9	Коли я бачу, що людину використовують або обманюють, я відчуваю, що хочу захистити її.				1 2 3 4 5

10	Я інколи відчуваю себе безпорадно, коли знаходжусь в центрі емоційно напруженої ситуації.	1	2	3	4	5
11	Трапляється, що я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як все виглядає з їх точки зору.	1	2	3	4	5
12	Я досить рідко глибоко занурююся в події книги або фільму.	1	2	3	4	5
13	Коли я бачу, що комусь погано, то зазвичай намагаюся зберігати спокій.	1	2	3	4	5
14	Негаразди інших людей зазвичай не дуже сильно турбують мене.	1	2	3	4	5
15	Якщо я впевнений(на) у своїй правоті, я не стану витрачати багато часу аби вислухати аргументи інших людей.	1	2	3	4	5
16	Після перегляду фільму чи спектаклю у мене буває почуття нібито я був одним з персонажів.	1	2	3	4	5
17	Мене лякає перебування в емоційно напруженій ситуації.	1	2	3	4	5
18	Інколи, коли я бачу людину, щодо якої поводяться несправедливо, то я не відчуваю по відношенню до неї особливої жалості.	1	2	3	4	5
19	Зазвичай я достатньо ефективно ладнаю з складними ситуаціями.	1	2	3	4	5
20	Мене часто дуже зворушує те, чому я буваю свідком.	1	2	3	4	5
21	Я вважаю, що існує два способи вирішення кожного питання й намагаюся розглянути обидва.	1	2	3	4	5
22	Я б охарактеризував(ла) себе як людину достатньо сердешну.	1	2	3	4	5

Питальник «Міжособистісний індекс реактивності» М. Девіса (закінчення)						
Будь ласка, позначте, в якій мірі Ви згодні з кожним ствердженням, відзначивши одну з цифр від 1 до 5, де:						
1	2	3	4	5		
Зовсім не згодні	Не згодні	Важко сказати	Згодні	Цілком згодні		
23	Коли я переглядаю гарний фільм, то з легкістю уявляю себе на місці головного героя.	1	2	3	4	5
24	Зазвичай у складних ситуаціях я гублюся.	1	2	3	4	5
25	Якщо я відчуваю образу на когось, то зазвичай намагаюся поставити себе на його місце.	1	2	3	4	5
26	Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що б я відчував(ла), якщо б описані події трапилися зі мною.	1	2	3	4	5
27	Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги в критичній ситуації, я буваю буквально вибитим(ою) з колії.	1	2	3	4	5
28	Перед тим, як когось критикувати, я намагаюся уявити, як би я відчував(ла) себе на його місці.	1	2	3	4	5