

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

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: «**ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА–ТЕХНІКА»

(НА ПРИКЛАДІ АВТОМЕХАНІКІВ ВАЖКИХ ВАНТАЖІВОК)»

Виконав: студент групи С-9-24-Б1ПС(4,0 ддс)

освітньо-професійної програми «Психологія»

Модягін Руслан Андрійович

Керівник: *Коняєва Лілія Дмитрівна*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА–ТЕХНІКА»	7
1.1. Поняття про емпатію та емпатійні здібності у роботах українських та зарубіжних дослідників	7
1.2. Основні складові емпатії та її значення для життєдіяльності особистості у період дорослості.	13
1.3. Психологічні особливості та професійно важливі особистісні якості фахівців професій типу «людина–техніка» і роль емпатії у їх професійній взаємодії	22
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА–ТЕХНІКА» (НА ПРИКЛАДІ АВТОМЕХАНІКІВ ВАЖКИХ ВАНТАЖІВОК)	28
2.1. Організація та методи дослідження емпатійних здібностей особистості фахівців професій типу «людина–техніка»	28
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емпатійних здібностей особистості фахівців професій типу «людина–техніка» (на прикладі автомеханіків важких вантажівок).....	32
Висновки до другого розділу	38
ВИСНОВОК.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, із кожним днем ми все сильніше відчуваємо наслідки соціальної дистанції та ізоляції, що зростають на тлі урбанізації, цифровізації, та поширення глобальних криз, що лише посилюють загальне почуття самотності в суспільстві. Критичними за останні роки виявилася людська спроможність не тільки створювати та підтримувати соціальні контакти, але й вирішувати конфлікти та знаходити компроміси в умовах культурно та економічно поділеного світу. За таких умов ще вразливішими стають такі верстви населення як ремісники, що вже є більш фізично та соціально ізольованими, такі як механіки важких вантажівок, які часто проводять довгі години працюючи наодинці в майстернях чи, навіть, на віддалених дорогах, далеко від повсякденних людських інтеракцій. Тут і постає питання емпатії – як настільки важливий, втім, глибоко соціально орієнтований, аспект особистості розкриває себе там, де прямий вплив соціуму зведено до нуля?

Емпатія – це здатність розуміти іншу людину з її перспективи, а не з власної, опосередковане переживання почуттів, та сприйняття цієї людини як особистості загалом. Вона відіграє ключову роль у психологічному добробуті, сприяючи емоційній регуляції та стійкості особи у її соціальних взаєминах. На вищому, суспільному, рівні вона лежить в основі співпраці, моральної поведінки та взаємного вирішення конфліктів. Логічно заперечувати необхідність емпатії в професії, яка настільки зосереджена на речах, радше ніж на людях, втім, навіть тут, людська істота все ще покладається на неї заради власного добробуту. Емпатія підтримує важливі для ментального здоров'я особистості фахівця як сімейні та товариські стосунки, так і зв'язок із більшою спільнотою, які є основними факторами стійкості до впливу професійної ізоляції на психіку та запобігають настанню небезпечних для такої потенційно високоризикованої роботи станів емоційного вигорання та відстороненості. Критичними їх також робить і специфіка змін природи соціального життя із віком особи, зокрема – зменшення

можливості розширювати та змістовно брати участь у ньому через скорочення соціальних контактів, вимоги кар'єри та життєві зміни, такі як вихід на пенсію чи переїзд. На відміну від дітей та підлітків, з їх вільним доступом до взаємодії з однолітками та легко відновлювальним соціальним колом, дорослі, в середньому, мають скорочену кількість можливостей прояву емпатії щодня, що робить втрату стосунків ще більш вагомим ударом по їх психічному стану.

Варто також відмітити й дедалі більший в останні роки дослідницький інтерес до проявів та ролі емпатії у дорослому віці. Психологія особистості відрізняє таку емпатію від її більш ранньої, дитячої форми, що пасивно формується на основі батьківського виховання та вроджених біологічних якостей. Емпатія дорослих підпадає під вплив соціального та культурного контексту їх існування, що визначає її як динамічну рису особистості, яка розвивається та піддається адаптації протягом життя. До того ж розвиток емпатії у дорослих – це значною мірою активний та контрольований процес, що підтверджується емпіричними даними нейронауки та лонгітюдних досліджень з теми.

Основоположний внесок у дослідження феномену емпатії зробили такі психологи, дослідники, та філософи минулого та сучасного як К. Роджерс, І. Штайн, Г. Когут, Т. Зінгер, Дж. Закі та інші. Втім вітчизняні дослідження з теми були історично обмеженими радянською парадигмою психологічного матеріалізму, через що дослідження емпатії в Україні обмежені роботами небагатьох сучасних науковців: Л. Журавльової, О. Вавринів, Т. Василюшиної, С. Дерев'янка, Р. Яременко, О. Вовченко. Останнє лише підтверджує актуальність дослідження проблеми особливостей емпатії не лише в дорослому віці загалом, а й в більш специфічних прошарках українського суспільства, що історично стали менш досліджуваними. Для робітників, таких як механіки, емпатія, хоч і існує поза рамками професійної адаптації, часто є напряду залежною від неї. До того ж вона підтримує життєво та суспільно важливі сімейні зв'язки, дружбу та спільноту на тлі скорочення соціальних можливостей у дорослому віці, запобігаючи таким

чином вигорання та ізоляції, які часто стають реакцією на екстремальні технічні вимоги чи психологічний тиск відповідальної роботи, що підсилює практичну значущість таких досліджень.

Об’єктом дослідження є емпатійні здібності особистості.

Предметом дослідження є особливості емпатійних здібностей особистості фахівців професій типу “людина–техніка”.

Мета роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей емпатійних здібностей особистості фахівців професій типу «людина–техніка» на прикладі автомеханіків важких вантажівок.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу встановити основні структурні компоненти емпатії та її роль у професійній взаємодії фахівців професій типу «людина–техніка».

2. Емпіричним шляхом виявити особливості емпатійних здібностей автомеханіків важких вантажівок з врахуванням наявності у них перешкод у встановленні емоційних контактів.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел щодо поняття емпатії, її структурних компонентів, особливостей її розвитку у дорослому віці та її ролі у професійній взаємодії фахівців професій типу «людина–техніка».

2. Емпіричні: тестування з використанням наступних методик: методика діагностики рівня емпатійних здібностей та методика діагностики “перешкод” у встановленні емоційних контактів В. В. Бойка.

3. Математико-статистична обробка та якісна інтерпретація отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. У емпіричному дослідженні, яке проводилось у квітні 2026 року взяло участь 15 автомеханіків (чоловіків) з ремонту важких вантажівок віком 23–56 років зі стажем роботи від 1 до 34 років.

Структура курсової роботи. Робота складається з вступу, 2-ох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 48 сторінок, з них основного тексту – 41 сторінка. Робота містить 2 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА–ТЕХНІКА»

Поняття про емпатію та емпатійні здібності у роботах зарубіжних та вітчизняних дослідників.

Як для настільки важливого для людського виду механізму, історія поняття “емпатія” набагато коротша ніж могло б здатися – у наближеному до сучасного розумінні воно з’явилося лише на початку минулого століття. Втім, людські уявлення про власні відчуття співчуття до інших існували задовго до цього. Існуючі в античні часи протоформи емпатії описували духовні та моральні зв’язки між людьми, так Аристотель у своєму трактаті “Про Сні” використовує “*empathetatos*” (лінгвістична основа сучасного терміна) для опису стану підвищеної емоційності, відкритості до зовнішніх стимулів. Інший термін Аристотеля, “*pathos*”, як один із його риторичних методів переконання, виражав спосіб пробудження в аудиторії бажаної емоції [34].

Прямим попередником та лексичним аналогом емпатії слугувало запозичене із латинського *sympathia* (“спільнота почуттів”) у 16-му столітті поняття симпатії, що виражало спільні емоційні страждання – співчуття. Філософи епохи Просвітництва, такі як Юм (1739) і Сміт (1759), використовували “співчуття” для опису певної уявної проекції власної свідомості в пристрасті інших – теорія, що пізніше була dokonana сучасними дослідженнями. У 19-му столітті німецька естетика породила поняття “*Einfühlung*” – внутрішнє наслідування намірів митця, коли спостерігач мистецтва уявно переносить своє тілесне «Я» у витвір мистецтва, щоб суб’єктивно відчувати та пережити його. Саме переводячи “*Einfühlung*” у 1909 на англійську Е. Б. Тітченер і використав вперше слово емпатія, яку він

категорично відділяв від, за визначенням, пригнічуючого гідність об'єкта почуттів жалю як активний та неупереджений процес [14]. В основу ідеї емпатії Тітченера ліг уявний процес “гуманізації об'єктів” як проєціювання себе на них через несвідомі рухові відчуття – кінестетична активація “розумових м'язів”. Розвитком цієї ідеї стала інтерперсональна емпатія – осягнення думкою самої природи думки, що була експериментально досліджена ним як здатність спостерігача думати як думає та розуміти як розуміє той, за ким вони спостерігають. Він відрізняв це від передуючого його праці поняття симпатії тим, що справжня емпатія вимагає активного і водночас уявного занурення у ментальний стан іншої людини, замість пасивного та, часто, емоційно віддаленого співчуття [10]. Таке розрізнення залишається актуальним і для сьогоденного розуміння психології емпатії та симпатії – сучасні дослідження розглядають вияви симпатії як орієнтовані на інших вирази жалості чи турботи, які часто являються лише захисними механізмами его, що, через брак справжнього розуміння або залучення, призводять до деморалізації та пригнічення тих, на кого вони були спрямовані [28].

В контексті нашого дослідження, увагу звертає на себе докторська дисертація Е. Штайн “Про Проблему Емпатії” 1917-го року. Вона пропонує феноменологічний аналіз емпатії як акту *sui generis* (лат. своєрідний), що забезпечує прямий, незалежний від власних висновків доступ до свідомого досвіду інших, вирішуючи цим проблему пізнання психіки іншої персони, що є забарвленою їх унікальним світоглядом. З цього і витікає основна теза Штайн, що полягає у розгляді емпатії як даності чужих суб'єктів та їх досвіду, втім, вона не є первісним почуттям для того, хто її відчуває (емпатує), що відрізняє її від сприйняття чи пам'яті. Унікальність емпатії в роботі Штайн розкривається через її протиставлення із: 1) асоціацією (емпатія не є лінійним наслідуванням, де А викликає Б); 2) уявою (емпатія залишає “чужість” відчуттів); 3) симпатією (емпатія є розумінням почуттів, а не “зараженням” ними). “Про проблему емпатії” прямо відкидає тогочасну генетичну психологію, стверджуючи, що та не може дати

пояснення унікальній природі емпатії, зводячи її до механічних процесів, таких як моторна мімікрія, тоді, як у феноменологічній концепції Штайн емпатія виходить за межі причинно-наслідкових зв'язків та є часткою повної емпіричної цілісності людини (тіло, душа, та дух) [35; 33].

Суттєвий внесок в сучасне розуміння важливості емпатії зробив К. Роджерс (1951), який поступово її з розпливчастого філософського поняття перетворив в терапевтичну практику шляхом клінічних досліджень. Емпатія Роджерса – це набута реляційна навичка, що є необхідною умовою існування для основного принципу його гуманістичної психології – вродженої схильності людей до актуалізації себе – прагнення до самореалізації та оптимального функціонування за сприятливих тому умов середовища. Говорячи про емпатію в парадигмі Роджерса, важливо зазначити багато в чому побудований на ній концепт клієнтоорієнтованої терапії (в працях “Консультування та психотерапія” 1942 та “Клієнт-орієнтована терапія” 1951), де вона постала як одна з трьох “необхідних і достатніх” умов, поряд із конгруентністю та безумовним позитивним ставленням, для успішної терапевтичної зміни особистості клієнта. Водночас, Роджерс розглядав емпатію як глибоко трансформаційний фактор і для особистого життя, виходячи за рамки терапії. Він стверджував, що вона сприяє розвитку самоактуалізації, автентичності соціального життя, та резильєнтності у взаєминах. Останнє розкривається у загальній гуманістичній концепції Роджерса, згідно із якою, свідоме життєве практика емпатії, як відчуття внутрішнього іншої психіки, передбачає збереження власних меж через утворення абстракції “ніби”. Це захищає людину від втрати себе, що забезпечує необхідну для особистісного зростання психологічну безпеку (“Про становлення особистості” 1961). Стає очевидним, як такий реляційний “спосіб буття” зміцнює зв'язки та положення людини в, наприклад, сімейній динаміці, де емпатичне слухання є основою для формування безумовної взаємоповаги та конгруентності між партнерами [24].

Внесення емпатії в набір інструментів психоаналізу здійснив Г. Когут, заснувавши концепт особистісної психології, де емпатія постала основним методом збору даних та терапевтичним засобом для лікування нарцисичних розладів, що різко відрізнялося від інтерпретації потягів клієнта З. Фрейда. Втім, у багатьох місцях, твори Когута заходять й далі, висуваючи емпатію як модель соціальної поведінки, серед якої він особливо окреслював її важливість у батьківських відносинах із дитиною та її вихованні. Наслідками відсутності подібної моделі Когут окремо окреслював нарцисичні розлади як затримки в емоційному розвитку дитини [6].

У сучасному розумінні емпатії, свій внесок зробила Т. Зінгер, провідна соціальна нейробіологиня, що фокусується на дослідженні та картографуванні нейронної основи емпатії. У своїх працях вона наголошує на можливості та необхідності медитаційного “тренування” співчуття, як засобу уникнення емпатичного дистресу – негативної, егоцентричної реакції на страждання інших, спричиненої перевантаженням афективними емпатичними сигналами, що призводить до дизасоціації, а не до допомоги. Крім того, привертають увагу експериментальні дослідження Т. Зінгер, в яких розкривається психофізіологічна сторона емпатії. Так у дослідженні афективної природи емпатії 2004 року, жінки спостерігали електричні удари, які отримували їх партнери. фМРТ виявила активацію їх передньої островцевої кори (AI) та передньої поясної кори (ACC) – ділянок, що відповідають за афективні якості болю, нехай їх сенсорні компоненти й залишалися неактивними. В результаті експерименту було доведено, що жінки демонструють сильніші реакції на біль інших, ніж чоловіки, до того ж емоційна близькість між учасниками статистично посилює спостережений ефект. Це демонструє сторону інтероцептивної симуляції емпатії – ми афективно “відчуваємо” біль інших завдяки конструктам дзеркальних нейронів [29; 30; 31].

Дж. Закі розглядає емпатію не як фіксовану рису, а як гнучку навичку, що складається з трьох послідовних компонентів: переживання (афективний обмін

досвідом), розуміння (когнітивне сприйняття перспективи інших), та турботи (мотивація допомогти), кожен з яких може модулюватися за допомогою змін у мисленні, навчанні, чи соціальному контексті життя. Варто зазначити, що, згідно із Дж. Закі, наявні дані свідчать про те, що обмін досвідом, порівняно з менталізацією, відбувається раніше в онтогенезі та залишається відносно стабільним протягом розвитку [39].

У контексті сучасного соціополітичного клімату, Закі порівнює психологів, які вивчають емпатію, з екологами, що досліджують полярні шапки – вони відкривають важливість чогось тільки лише тоді, коли воно вже починає зникати [38]. Дж. Закі, спираючись на свої експерименти та реальні випадки, наприклад – історію колишнього лідера Канадської групи ненависті (“білого верховенства”) Тоні МакАліра, який, згідно із його власними свідченнями, дерадикалізувався через, власне, отримання емпатії, відкидає сприйняття емпатії як “три з нульовою сумою” між різними соціальними групами, чи те, що її тотальний занепад в сучасності є неминучим. Натомість як стверджує Закі, хоча емпатія сьогодення і піддається руйнуванню упередженнями та фанатичними ідеями, її завжди можна відновити. Загалом, його теорія хоча і попереджає про можливі “пастки” емпатії, такі як вибіркова упередженість чи емпатичне виснаження, все ж відстоює її потенціал для протидії жадібності та соціальному розколу, закликаючи читачів розширити свої емпатичні кола та практики просоціальних актів [37].

Узгоджуючи наш аналіз міжнародної та вітчизняної наукової літератури, важливо зазначити, що українські психологічні дослідження емпатії були практично відсутні за часи публікацій охарактеризованих вище фундаментальних західних досліджень. Основоположний внесок у вітчизняні дослідження психології емпатії зробила Л. П. Журавльова. Її праці досліджують психологію особистості, психологію емпатії, та психологію безпеки (та ін.) в умовах “духовного відродження” України – переосмислення загальнолюдських понять і цінностей в вітчизняному соціокультурному просторі [2].

Показовим прикладом сучасних теоретичних досліджень психології емпатії вітчизняних науковців слугує праця О. С. Вавринів, що характеризує емпатію як багаторівневий, складний феномен, який представляє собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості, та наголошує на недостатній розробленості та переконливості теорій її виникнення [1].

Рівнобіжною відносно проблеми нашого дослідження є праця С. П. Дерев'янка, яка у своєму емпіричному дослідженні емпатичних особливостей студентів-психологів доводить, що високий рівень емпатії корелює з кращими комунікативними навичками, вирішенням конфліктів та емоційною регуляцією у викладанні. Навпаки ж, низький рівень емпатії пов'язаний з непорозуміннями та стресом. Вчена пропонує можливість розвитку емпатії через імплементацію відповідних методик в стандартизоване навчання в школах: рольові ігри, зворотний зв'язок із вчителями, та усвідомленості серед учнів для покращення когнітивно-афективного балансу [4].

Додатково, як актуальне відносно до потенційно небезпечної природи професії автомеханіка, можна оцінити дослідження І. С. Нечитайло, що у своїй праці досліджує та порівнює актуальні показники стану психічного здоров'я не лише, представників небезпечних професій, але й, загалом, людей що постраждали, були свідками, чи споживали інформацію щодо екстремальних ситуацій. Цікавими для нас є ті результати цього дослідження, які визначають, що для підтримки ментального здоров'я та життєвих ресурсів працівників ризиконебезпечних професій особливе значення мають заходи самодопомоги та профілактики емоційного та професійного вигорання.

Виходячи з проведеного аналізу літератури з теми, можна сміливо сказати, що дослідження емпатії пройшли довгий шлях від суто філософських теорій про почуття самоті та співлюдяності до сучасних функціональних характеристик компонентів та етапів емпатії. Втім, суть досліджень емпатії все ще спрямована на те ж, що й раніше – розкриття походження та звуження таксономії різних фацетів

емпатії, змінилися лише їх фокус та методологія. На сьогодні, в дослідженнях цього поняття, чітко проявляється вплив технологічного прогресу – передне положення в науковому інтересі до феномену емпатії впевнено займають її нейробіологічні механізми та прояви. Так, методики реєстрації та візуалізації мозкової діяльності продовжують широко використовуватися та адаптовуватися сучасними дослідниками для емпіричного вивчення нейронних процесів проявів емпатії. Іншим аспектом трендів емпатичних досліджень є їх незаперечний розвиток в напрямку інтердисциплінарності та двонапрявленості – лідери психологічних досліджень в темі, такі як Дж. Закі, пов’язують її із культурними, геополітичними, та економічними аспектами поточного існування суспільства, які, своєю чергою, лише посилюють позицію емпатії в “дусі часу” як критичного ресурсу єдності у розколотому світі [39].

За такими умовами легко зробити висновок про вірогідне світле майбутнє актуальності та глибини досліджень емпатійних здібностей як критично необхідних для здорового розвитку світової спільноти. Водночас не варто і применшувати можливі ризики, що здатні негативно на це майбутнє вплинути, й, оскільки, поки зарано казати про потенційне технологічне плато дослідницьких методологій, основною загрозою все ще залишається непостійність інтересів публіки та політичних лідерів відносно необхідності боротьби за емпатичний світ.

Основні складові емпатії та її значення для життєдіяльності особистості у період дорослості

Сучасне розуміння емпатії представляє її як багатогранний психологічний конструкт, який зазвичай розкладається на когнітивні та афективні компоненти процесу сприйняття та усвідомлення почуттів та станів інших. Додатково, як окремий, мотиваційний, модуль емпатії, часто визначають й дійову співчутливу турботу. Таке представлення емпатії підтверджується визначеннями у валідованих

шкалах та поширених опитувальниках: Basic Empathy Scale [19]; Perth Empathy Scale [8]; Interpersonal Reactivity Index [11].

Когнітивна емпатія, що часто підпадає під поняття перспективного сприйняття та теорії розуму, включає інтелектуальну здатність людини робити висновки та розуміти сприйняті психічні стани іншої людини чи групи [18]. Особливістю когнітивної емпатії є усвідомлюване та навмисне менталізування афективно пережитих емоцій без входження в стан неконтрольованого (та потенційно шкідливого) емоційного злиття – переймання почуттів іншої людини на себе. Можна дійти висновку, що когнітивне сприйняття та обробка емпатичних почуттів є покроковим процесом, що починається зі спостереження за певною поведінкою, словами, чи ситуацією, та переходить в осмислене міркування, результатом якого стає уявлення про іншу точку зору. Важливо зазначити, що, сама когнітивна природа цього процесу має й власні недоліки, які часто полягають в різновидних помилкових припущеннях (когніціях) суб'єкта емпатії, таких як:

- Проекція власних думок, почуттів чи переживань на інших, замість того, щоб уявити собі справжню точку зору іншого в її унікальності. Наприклад: припущення, що інша людина відчуває заздрість до досягнень інших, бо саме це б відчули суб'єкт емпатії на її місці.
- Підтвердження упередження часто виявляється в винесенні лише тих висновків щодо поведінки об'єкта емпатії, що вже відповідають складеним раніше про них суб'єктом судженням. Наприклад: сприйняття жіночої наполегливості як навмисної надокучливості, адже та не відповідає консервативним гендерним стандартам поведінки.
- Винесення поспішних висновків без пошуку адекватної кількості підтверджувальної інформації є поширеним результатом інтернального прагнення спростити процес когнітивної емпатії. Наприклад: віднесення поведінки іншої людини до наявної загальної категорії (грубість, егоїзм,

бездумство) без урахування її суб'єктивного контексту, такого як стрес чи культурні відмінності.

Афективна емпатія, навпаки, являє собою автоматичний процес типу “знизу вгору”, під час якого одна людина опосередковано відчуває емоції іншої через нейронний процес схожий на емоційне зараження чи віддзеркалення. Він починається зі сприйняття чужих емоційних сигналів, таких, як вираз обличчя чи емоційна вокалізація, що активують систему дзеркальних нейронів, верхню скроневу борозну та лімбічні області (мигдалину, острівцеву та передню кори) мозку, що результує в афективній імітації сприйнятого стану. Така емпатія є більш первісною та елементарною, адже з'являється раніше, ледь не з перших діб життя [22; 40].

Варто зазначити, що, більшість спеціалістів погоджуються, що згадане раніше емоційне зараження, саме по собі, емпатією не являється. Не дивлячись на те, що процеси афективної емпатії та емоційного зараження в обох випадках передбачають певне “перехоплення” почуттів іншої людини, вони відрізняються ключовим фактором наявності усвідомленого розділення між власним та чужим. При афективній емпатії ми відчуваємо разом з іншою людиною, знаючи, при цьому, що ця емоція чи почуття походять від неї, а не від нас, через що і зберігається певна психологічна дистанція. При емоційному ж зараженні, людина не просто поглинає чужий для неї стан, але й приймає та усвідомлює його так, ніби той є для неї первісним, втрачаючи таким чином суб'єктність. Втім, це не означає, що афективна емпатія сама є вільна від ризику подібного “виходу з-під контролю”. Попри соціальні переваги емпатії, надмірна афективна емпатія здатна акцентувати проблеми психічного здоров'я та призводити до надмірної емоційної залученості, та, потенційно, стану емпатичного дистресу, що може проявлятися різноманітно та непередбачувано, від фізичного болю та захворювань, до інтерналізуючих розладів (депресія, тривога), вигорання, та комплексних посттравматичних стресових розладів [16].

Зрештою, співчутлива турбота, як окремий модуль та логічне продовження емпатії, використовуючи в якості своїх попередників когнітивну та афективну емпатію додає в емпатичну схему поведінки людини мотивацію діяти просоціально стосовно джерела негативних емпатійно отриманих почуттів, найчастіше – людини, що страждає [36]. Співчуття довгий час мало проблематичне становище у сфері вивченні емоцій. Переважно, його ігнорували в таксономіях емоцій, а коли й розглядали, то трактували як прояв емпатичного дистресу, або ж як підтип чи поєднання емоцій смутку та любові [15]. Сучасні розробки в темі вказують на зворотнє – спрямоване назовні співчуття є не лише в цьому протилежним спрямованому всередину емпатичному дистресу, але й стає ефективним методом його подолання та превенції [29]. Можна зробити висновок, що ці компоненти взаємодіють як ієрархічно, так і модульно – когнітивна оцінка емпатичних сигналів регулює їх афективне сприйняття, тоді як співчуття перетворює обидва процеси на поведінку.

Важливо зазначити, що концептуальні межі емпатії навіть в сучасній психології залишаються разюче гнучкими, що призводить до поширення інтерпретацій, які не завжди дотримуються загального консенсусу. Прикладом цього є досі поширена шкала IRI Девіса (1983) [11], що аналізує та розділяє її на чотири змішані когнітивно-афективні компоненти (сприйняття перспективи, фантазія, емпатична стурбованість, особистий дистрес). Нейробіологічна сторона вивчення емпатії розкривається, зокрема, Подвійною Моделлю (Dual Route Model) [36], що розділяє когнітивні та афективні компоненти емпатії між вищим та нижчим нейронними маршрутами відповідно, що додатково регулюються чинним досвідом та увагою. В такому розділенні нижчий маршрут – це автоматичний та швидкий (афективний) процес із мінімальною долею участі свідомості, пока вищий є повільним та складним процесом із необхідністю докладання зусиль, свідомості та використанням складних нейронних систем [36].

Втім, у сучасному науковому консенсусі все більше утверджується думка про емпатію як гібридний атрибут особистості, водночас відносно менш успадковуваний, та здатний до різючих змін під впливом досвіду та саморефлексії, що відрізняє його від основних “П’яти Великих” рис, таких як, наприклад, екстраверсія [26].

У зв’язку з цим цікавими є результати дослідження “Зв’язок між емпатією та п’ятьма великими рисами особистості серед китайських студентів-медиків” 2017 року. Це дослідження показало, що п’ять основних рис особистості були важливими предикторами самооцінки як когнітивної, так і афективної емпатії серед китайських студентів-медиків. Зокрема, привітність має сильний позитивний зв’язок з емпатичною стурбованістю та помірний зв’язок із сприйняттям іншої точки зору. Нейротизм є сильно пов’язаним з особистим дистресом та помірно пов’язаним зі сприйняттям іншої точки зору. Відкритість має помірний зв’язок зі сприйняттям іншої точки зору та особистим дистресом. Сумлінність має помірний зв’язок зі сприйняттям іншої точки зору. До того ж, дослідженням була доведена ефективність індивідуалізованих стратегій втручання, заснованих на персональних особистісних рисах, для інтеграції в навчальні програми з підвищення емпатії та емпатичної резильєнтності в медичній освіті. Аналогічних результатів було досягнуто й в дослідженні “Зв’язок між емпатією та п’ятьма рисами особистості у вибірці іспанських підлітків” 2004 року [32].

Актуально для специфіки контингенту нашого дослідження буде зазначити, що останні дослідження розділяють траєкторії розвитку для різних типів емпатії від дитинства до дорослого віку, вказуючи, що когнітивна емпатія дозріває пізніше, тоді як афективні компоненти виникають з самого початку життя, втім стабілізуються по-різному залежно від віку та особистісних властивостей. Так, дослідження “Когнітивна емпатія впродовж життя” 2022 року [13], використовуючи, поміж іншого, тест “Читання думок в очах”, розроблений для виміру “Теорії Розуму” – здатності розпізнавати та розуміти психічний стан іншої

людини – або ж соціальний інтелект, приходять до наступного висновку щодо вікової динаміки здатності до когнітивної емпатії:

- від 6 до 7 років – перше значне зростання;
- від 10 до 12 років – повторне зростання;
- від 13 до 18 років – спостерігається незначне зниження;
- залишається відносно стабільною протягом дорослого віку;
- поступово знижується у людей старше 65 років;
- помітне зниженням у чоловіків старше 75 років (можливо пов'язане із загальним зниженням когнітивних здібностей).
- Жінки показують кращі результати, ніж чоловіки, у всіх вікових групах, що підтверджується не лише якісними дослідженнями, а й статистикою просоціальних пожертв [23].

Широкими є й відмінності між самим вираженням емпатії серед дітей та дорослих. Так, дитяча емпатія проявляється безпосередньо в конкретних діях, таких як інстинктивне втішення однолітка, що плаче, утворення взаємин на основі закриття потреб і бажань інших (наприклад, пропонування іграшок), чи маніпулятивній імітації страждань за допомогою короточасних емоційних сплесків. Вона обмежується початковим сприйняттям перспективи що призводить до високого афективного обміну емоціями, але низького рівня нюансованого їх сприйняття та висловлення. Емоційно зрілі дорослі виражають емпатію регульовано та вибірково, наприклад, у формі вербального підтвердження (“Звучить складно”), активного слухання, невербального віддзеркалення (кивок, відкрита поза), та цілеспрямованої підтримки (практична допомога чи порада). Такі вирази емпатії глибоко впливають на стосунки та роботу, їх пов'язують із глибшою довірою та соціальною близькістю, ефективнішим вирішенням конфліктів, покращеною співпрацею, та просоціальним особистим рішенням, таким, як згаданим раніше соціальним жертвам та роботі. Іншим суттєвим фактором є збільшена відносна кількість дійсних та накопичених факторів, що

впливають на динаміку емпатії у дорослому віці. Так, закінчення формування префронтальної кори у 20-30 років, пережиті в ранньому віці негаразди та психічні травми (включаючи пов'язане із ними посттравматичне зростання особистості), та участь у більшій кількості соціальних ролей усі постають серед причин розвитку та особистої спеціалізації емпатичних здібностей. Очікувано, вищий соціально-економічний статус корелює зі зниженою неврологічною емпатією, особливо з афективними її компонентами, через притуплення нейронних реакцій на біль та стрес інших, та менші області соціального пізнання (гіпокамп, мигдалина), тоді як нижчий рівень економічної безпеки під час формування підвищує подібну чутливість через хронічну вразливість [25].

Емпатія завжди вважалася життєво важливою в соціальних контекстах не лише дитячого, а, й, дорослого життя. В підтримку цього, нещодавнє дослідження “Емпатія пов'язана із соціальною поведінкою та вербальними емоційними вираженнями людей похилого віку протягом дня” 2025 року детальніше розкрило роль емпатії в міжособистісному досвіді літніх людей протягом дня. Так, не зважаючи на те, що більш емпатичні літні люди не обов'язково є більш схильними до позитивної поведінки в соціальних контактах. Дослідження визначило, що вони займалися більш різноманітною позитивною поведінкою (наприклад: виявляли прихильність, висловлювали вдячність, пропонували конструктивну підтримку, та ін.), ніж менш емпатичні люди. Крім того, вони висловлювали більше позитивних емоцій разом пов'язаних із цією позитивною соціальною поведінкою та висловлювали менше негативних емоцій, коли займалися негативною поведінкою. Це дослідження надало емпіричні докази на підтримку теорій емпатії щодо її психологічних переваг для емоційної резильєнтності в якості розширення варіабельності доступних людині стратегій емоційного саморегулювання (роздуми, уникнення, прийняття, розв'язання проблем, переоцінка) [17].

Важливість емпатії у дорослому віці підкреслюється, також, дослідженням “Емпатія крізь три покоління: від материнської та одноліткової підтримки в

підлітковому віці до виховання дітей у дорослому віці та його результатів в дітях” 2024 року. Це лонгітюдне дослідження вимірює причинно-наслідкові зв’язки багатовимірного розвитку емпатії (когнітивної, емоційної, та поведінкової) протягом трьох поколінь, використовуючи для цього спостережувану взаємодію з однолітками, а також батьківські та підліткові самооцінки. Ключовим висновком дослідження є підтвердження впливу материнської емпатії (батьківська чутливість та підтримка) на рівень емпатичної турботи підлітків наступних поколінь. Так, материнська емпатія на Хвилі 1 посилює емпатичну турботу підлітків на Хвилі 3 – підтримуючі реакції матерів на стресові ситуації підлітків призводять до вищої емпатії підлітків до своїх однолітків (дівчата демонструють статистично суттєво сильніший ефект) [5].

Сучасні еволюційні теорії емпатії міцно пов’язують її еволюційну появу як основу для механізму співчуття із феноменом людського соціуму та племінних відносин. Варто зазначити, що емпатія та співчуття не є унікальними для людей – вони проявляються й у багатьох тварин, задовольняючи їхні еволюційні потреби у соціальних зв’язках та виживанні, що, саме по собі, ставить під сумнів попередні уявлення наукової спільноти щодо людської винятковості. Так, Гетц та ін. стверджують, що співчуття розвинулося як окрема емоція для сприяння суспільній співпраці, що потенційно приносить ключові переваги для виживання виду в цілому:

- **Захист слабких:** турбота про вразливих родичів та інших членів внутрішньої групи (наприклад – хворе потомство) підвищує інклюзивну придатність особини, що здійснює турботу – ті, хто демонструє такі прояви емпатії, сприяють виживанню потомства та приваблюють партнерів.
- **Співпраця неродинних осіб:** допомога та прийняття інших сприяють взаємному обміну та загальній стабільності групи, що є критично важливим для розвитку великих суспільств.

- Покарання егоїзму: співчутливі реакції на несправедливість (наприклад – несправедливий розподіл ресурсів) викликають моральне обурення та альтруїстичні тенденції до жертв, що стримує рішення спрямовані на користь меншості проти більшості та стабілізує кооперативні суспільства.

Схожих висновків доходить і соціальна психологія: емпатія здатна до підтримки суспільної стабільності через регуляцію механізмів самопомочі в внутрішніх групах. Додатково, з погляду політичної психології, емпірично, емпатія значно посилює підтримку громадянами прогресивних та дійових політичних рішень спрямованих на загальне покращення та демократизацію суспільства. Когнітивна емпатія допомагає людям зрозуміти потреби та ефективно підтримувати добробут вразливих верств населення, наприклад, позитивно корелюючи із захистом автономії людей, здатних до вагітності [21].

На основі розкритих нами раніше досліджень, легко побачити, як емпатія пропонує й очевидні особисті переваги, включаючи покращення психічного здоров'я, міцніші стосунки, та зниження стресу. На практиці, особа, що точно розуміє та поділяє почуття інших, ефективніше та легше будує довіру та близькість, роблячи свої взаємини взаємно корисними та стабільними, а своє існування, відповідно, менш самотнім, що відлунює постулати екзистенційної психології. Регулярна практика емпатії також знижує рівень кортизолу, покращуючи загальне самопочуття та задоволеність життям, як видно з досліджень, які пов'язують її із вищою самооцінкою.

1.3. Психологічні особливості та професійно важливі особистісні якості фахівців професій типу «людина–техніка» і роль емпатії у їх професійній взаємодії

Емпатія та риси особистості мають глибокий вплив на вибір кар'єри через їх посередництво в міжособистісній орієнтації, емоційній регуляції та мотиваційній відповідності професійним вимогам. Високий рівень емпатії, особливо афективний та співчутливий її варіанти, схиляє людей до професій типу “людина-людина”, де сприйняття перспективи та емоційний резонанс сприяють ефективності стосунків та задоволеності роботою. Додатково, високо корелюючи із ними сумлінність та доброзичливість з моделі “Великої П’ятірки” особистісних рис лише посилюють цей ефект. І навпаки, низький рівень афективної емпатії в поєднанні з вищими рівнями менталізації переважно спрямовує людей до аналітичних та технічних галузей, де когнітивна відстороненість покращує розв’язання проблем [2].

Вибір професії, що відповідає особистому профілю емпатії людини, також втілює гуманістичну концепцію самоактуалізації К. Роджерса, де професійна реалізація здатна виникнути лише за відповідності між внутрішнім “Я” (включаючи емпатійні здібності та риси особистості) та вимогами зовнішнього (в нашому випадку кар’єрного) світу. У особистісно-орієнтованій теорії Роджерса самоактуалізація відбувається, коли люди обирають шляхи, що відображають їхнє справжнє “Я”, так високоафективні емпати тяжіють до реляційних ролей, таких як консультування чи догляд, досягаючи в них безумовного позитивного ставлення, тоді як когнітивні емпати процвітають в аналітичних сферах, таких як дизайн чи політика, використовуючи сприйняття перспективи без перевантаження стресом. Це мінімізує можливі невідповідності, які здатні породжувати тривогу чи вигорання, наприклад – робота людини з низьким рівнем емпатії у сфері догляду.

Водночас, будь-яке дослідження особистісних характеристик тієї чи іншої професії не може не визнати неадекватність загальноприйнятої дихотомії протиставлення професій, пов'язаних з людьми та професій, пов'язаних з речами, як таку, що надмірно спрощує усі нюанси як професійної психології, так і окремих професій, хибно прирівнюючи, таким чином, емпатію з гуманізмом, а інтелект із матеріалізмом. Насправді ж, більшість професій, навіть ті, що, традиційно відносяться до того чи іншого типу, в практичних ситуаціях являють собою суміш з інтердисциплінарних задач та обов'язків пов'язаних із використанням та покладанням як на людський ресурс, так і на технічний. Останнє стає особливо помітним в останні роки технологічного та інформаційного процесу, коли жодна вакансія не обходиться без технічних вимог до жорстких навичок роботи із комп'ютерними системами, та навпаки.

Більшість сучасних досліджень емпатійних особливостей фахівців різних професій доходять висновку, що репрезентативна гендерна нерівність у професіях типу “людина–техніка” та “людина–людина” суттєво спотворює будь-які результати, що не враховують її вплив, створюючи таким чином упереджені вибірки, які лише підсилюють вже існуючі стереотипи та ігнорують вплив інших факторів, таких як риси характеру, середовище, чи параметри самих вимірювань. Галузі, де домінують жінки, такі як медсестринство, викладання, та соціальна робота, стабільно показують високі показники афективної емпатії за шкалами самооцінки, такими як шкала IRI, в якій жінки стабільно перевершують чоловіків за підшкалами емпатичної стурбованості та особистого дистресу. З іншого боку професії категорії STEM, в яких, традиційно, кількісно переважають чоловіки, такі як інженерія чи інформаційні технології, відповідно, демонструють низькі рівні співчутливої поведінки, оскільки необхідний для неї афективний обмін емоціями може пригнічуватися традиційними рамками маскулінності. Така дослідницька упередженість лише продовжує згадану нами раніше хибну дихотомію людей та речей в професійному та науковому середовищах. Тому, у професіях, пов'язаних із

людьми, вища афективна напруга посилює ризик виникнення дистресу, зміщуючи таким чином наукове розуміння професійного емпатичного вигорання в бік більш репрезентованих в цих сферах жінок, тоді як професії, пов'язані з речами демонструють недостатню представленість більш ефективних, завдяки вищій реляційності, гендерно-збалансованих команд на відміну від тих, в яких домінують чоловіки. Корегуючи це, таргетовані дослідження із відповідними “поправками” до методології показують, що подібні гендерні розриви в емпатичних показниках суттєво зменшуються в умовах створення об'єктивних поведінкових завдань, що свідчить про вплив мотивації та упередження через потребу у соціальній бажаності на результати – чоловіки применшують, а жінки посилюють власні емпатичні реакції, щоб узгодити свою поведінку із відповідними гендерними ролями. Однак, навіть у подібних дослідженнях, не всі емпатичні відмінності зникають із поправкою на стать досліджуваних. Це і викликає питання щодо можливості для представників професій типу “людина–техніка” усіх гендерів окремо розвивати ці компоненти емпатійних здібностей [20].

У професіях типу “людина–техніка” таких як, наприклад, зазначені цільовою групою нашого дослідження механіків, емпатія проявляється, переважно, у своїй когнітивній формі через сприйняття перспективи та передбачення потреб клієнтів, переваг командної роботи, та впливу людського фактора на поставлену задачу. Втім навіть в подібних професіях, де пряма потреба в афективній та дійовій емпатії не є основною професійною вимогою, люди все ще залежать від неї для особистого добробуту в та поза робочому середовищі. Емпатія підтримує життєво важливі сімейні зв'язки, дружбу та зв'язки з громадою поза роботою, пом'якшуючи ізоляцію від довгих, самотніх годин у віддалених місцях та запобігаючи вигоранню чи емоційній відчуженості. Дослідження рис особистості підкреслюють, що низький рівень емпатії в таких ролях не означає особистісну чи професійну недостатність, радше, навпаки, її розвиток підвищує стійкість, задоволення від життя та психологічне здоров'я на тлі можливої небезпеки чи

соціальної дистанції пов'язаних із професійними вимогами. Це підтверджується хоча б тим, що фахівці професій типу “людина-людина”, що мають суттєво вищі, за фахівців професій інших типів, показники комунікативних та організаційних здібностей, є значно менше підвладними професійному “вигоранню” та деформації, і, до того ж мають істотно кращі стосунки з колегами по роботі. При чому, інші, як групові, так і особисті, чинники, які здатні схоже впливати на таку успішність професійного становлення фахівця у виділених вибірках фахівців мають приблизно однаковий ступінь вияву між різними типами професій [3; 27].

Водночас посилаючись на аналіз доступних досліджень з теми, важливо зазначити суттєвість проблеми надмірної репрезентації в них, очевидно через відносну легкість доступу до неї, демографічної групи студентів вищих навчальних закладів. Враховуючи це, ми все ж можемо розглядати цей етап життя, як такий, що, нехай і передує професійній визначеності в онтогенезі професійного розвитку особистості, виявляє велику міру кореляції із нею. В такому випадку істотними для теми нашої роботи є результати дослідження Європейського журналу інженерної освіти “Емпатія серед студентів інженерних програм” 2012 року, в якому дослідники дійшли наступних висновків щодо показників студентів різних напрямів за шкалою IRI: 1) *студенти прикладної фізики* показали значно нижчі результати, ніж усі інші студенти, за підшкалою фантазії; та значно нижчі, ніж студенти, не інженерних спеціальностей, за підшкалою емпатичної стурбованості; значно нижчі, ніж студенти психології та соціальних робіт, за підшкалою сприйняття перспективи; та значно нижчі, ніж студенти соціальних робіт, за підшкалою особистісного дистресу; 2) *студенти комп'ютерної інженерії* показали значно нижчі результати, ніж студенти психології та соціальних робіт, за підшкалою емпатичної стурбованості, але в іншому були на рівні з іншими студентами. Коли ці результати були скориговані з урахуванням гендерного розподілу, деякі зі значущих відмінностей зникли. Найбільш помітна залишкова зміна спостерігалася за підшкалою емпатичної стурбованості, де не вдалося

виявити значущих групових відмінностей між студентами. Це ще раз підтверджує, що стаття має важливий вплив на емпатію. [27].

Висновки до першого розділу

У цьому розділі було розглянуто емпатію, як багатовимірний психологічний конструкт, та її прояви в теорії, дослідженнях, професійному житті та соціальній поведінці. Загалом, емпатія являє собою складну систему пов'язаних компонентів та різнорівневих процесів, кожен з яких має власні переваги та ризики, і які поділяються на когнітивну, афективну та співчутливу емпатію. Когнітивна емпатія являє собою здатність розуміти думки, наміри, та точку зору іншої людини, тоді як афективна емпатія є схильністю розділяти або відображати емоційний стан іншої людини. Окремо постає співчутлива емпатія – регульована та орієнтована на дію реакція, яка трансформує емпатичні почуття до конструктивних намірів турботи та підтримки, стримуючи таким чином настання небезпечного для людини емпатичного дистресу чи вигоряння. Втім, подібне наукове трактування емпатії не є єдиним, розділяючи науковий простір із багатьма іншими сучасними та історичними спробами її описати.

Проведений аналіз та порівняння українських та міжнародних досліджень емпатії вказує на високу актуальність емпатії не лише як теми наукових робіт, а і як важливого компоненту сучасного життя та центру суспільного інтересу в епоху, яку дедалі більше характеризують її кризи та роздробленість. Гостроту теми для нашої країни акцентує історичний контекст досліджень емпатії, а, радше, їх відсутності, в Україні за часів СРСР. Водночас сучасність досліджень емпатії розкриває себе загальним трендом до розширення їх горизонтів шляхом мультидисциплінарності та експлуатації новітніх дослідницьких методологій.

Аналіз можливих недоліків чи помилок емпатії дозволив нам зробити висновки про основні перешкоди із якими та може стикатися чи створювати. Так, афективна емпатія характеризується своєю неконтрольованістю, що часто може

призводити до небезпечного стану емпатичного дистресу в ситуаціях, де вхідні емпатичні сигнали перевершують здатність людини їх належним чином сприйняти. Когнітивна ж емпатія розділяє схильність будь-яких суджень до суб'єктивності та невідповідності реальності, створюючи небезпечні як для людини, так і для соціуму загалом упередження. Аналогічно, емпатія має і власні переваги та функції як на особистісному, так і на суспільному рівнях. У розділі було розглянуто емпіричні докази того, як емпатія підтримує співпрацю, довіру, та просоціальну поведінку, загалом сприяючи досягненню резильєнтності та самореалізації. На ширшому ж рівні емпатія була представлена як сила, яка здатна зміцнювати демократичні інституції та покращити суспільну якість життя, зменшуючи байдужість внутрішніх груп до страждань груп зовнішніх.

Виходячи із тематики нашої роботи, детально було розглянуто двоспрямований вплив емпатичних характеристик особи та її кар'єрного шляху. Як виявилось, емпатію можна розглядати як один з основних чинників професійного розвитку та добробуту. Так, розглядаючи позитивні емпатичні фактори, схильність до афективної та співчутливої емпатії є вагомо пов'язаною із професіями, що більш спрямовані на людей, тоді як високий рівень здатності до менталізації емпатичних почуттів краще підходить спеціалістам технічних професій. Визначено, як дослідження емпатійних здібностей фахівців окремих професій чи їх груп стикаються із чередою ускладнень та факторів, що можуть негативно впливати на їх правдивість, починаючи із впливу нерівномірного гендерного розподілу працівників і закінчуючи малою визначеністю та суб'єктивністю категоризації спеціалістів.

Таким чином, емпатію слід розуміти як складну, засвоювану та пластичну соціально важливу якість, яка впливає на особисте здоров'я, вибір кар'єри, професійну ефективність, та суспільну згуртованість та резильєнтність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ “ЛЮДИНА–ТЕХНІКА” (НА ПРИКЛАДІ АВТОМЕХАНІКІВ ВАЖКИХ ВАНТАЖІВОК)

Організація та методи дослідження емпатійних здібностей особистості фахівців професій типу «людина–техніка»

На основі проведеного у першому розділі аналізу існуючої літератури з теми, було досліджено проблематику та актуальність емпатії у сфері особистісних рис людей, що працюють із технікою, радше ніж із іншими людьми. Зібрані дані існуючих досліджень вказують на прямий зв'язок обраного фаху та емпатичних здібностей та особливостей людини, втім, було зазначено також і неповноцінність висвітлення ними дорослих повноцінних представників професій типу “людина–техніка”, радше ніж студентських досліджуваних вибірок. Отже, проаналізовані теоретичні матеріали з теми потребують емпіричної перевірки на реальній вибірці фахівців – представників професії автомеханіка.

Емпіричне дослідження проводилось нами *в три етапи*.

На першому, *підготовчому етапі*, було проведено теоретичний аналіз існуючих емпіричних досліджень емпатійних здібностей та використаних в них валідизованих психодіагностичних методик, які б дозволили нам якісно оцінити особистісні прояви емпатії цільової групи респондентів.

На другому, *діагностичному етапі*, було проведено дослідження обраної групи автомеханіків важких вантажівок із використанням обраних та підготовлених раніше психодіагностичних методик. Для цього групу механіків заздалегідь було проінформовано про проведення дослідження, його причину та умови (конфіденційність відповідей, добровільність участі, відсутність хибних

відповідей), після чого усім бажаючим було роздано порожні бланки методик під час обідньої перерви на підприємстві. Загалом, бажаючими виявилось 15 людей різного віку (23–56 років) зі стажем роботи від 1 до 34 років, причому 100% з них було чоловіками, що, загалом, відповідає специфіці гендерного розподілу досліджуваного фаху. Критеріями виключення з вибірки бажаючих працівників підприємства були: неприналежність досліджуваному фаху, занадто довге заповнення бланку (наприклад – спроба забрати його додому), відмова від відповіді на усі запитання. Вартими висвітлення виявилася як загальна кількість, так і високий ентузіазм охочих – усі 15 респондентів (цільова кількість дослідження) відгукнулися та здали повністю заповнені бланки в перший же день дослідження. Зібрані бланки було анонімно проідентифіковано унікальними порядковими номерами для зручності виконання наступного етапу.

На третьому, *аналітичному етапі*, було проведено математико-статистичний аналіз отриманих даних респондентів з двох обраних методик. Для зручності зберігання та підрахунку відповідей було розроблено власну таблицю формату Excel із формулами для автоматичного підрахунку результатів респондентів за шкальними показниками. Кінцевим кроком стало проведення якісного аналізу статистичних результатів, які були отримані за допомогою інструментів візуалізації даних.

У нашому емпіричному дослідженні було використано дві валідизовані психодіагностичні методики.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко являє собою мультишкальну методику діагностики загального рівня емпатійних здібностей та окремих каналів емпатії, з яких він складається. Методика являє собою опитувальник для самостійного заповнення, що містить 36 тверджень, які описують можливі реакції респондента на емпатично заряджені ситуації та мають суто бінарний формат відповідей – так чи ні. Ці два варіанти самозвіту

відповідають тому, чи вважає респондент, що певне твердження відповідає їх баченню себе чи навпаки.

Канали емпатії за методикою:

- *Раціональний канал емпатії* характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення на сутність іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера.
- *Емоційний канал емпатії* – здатність емпатії входити в емоційний резонанс з оточуючими, співпереживати їм. Зрозуміти чужий внутрішній світ, прогнозувати поведінку та ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо відбулося енергетичне підстроювання до об'єкта емпатії.
- *Інтуїтивний канал емпатії* – здатність діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про об'єкт емпатії, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються та узагальнюються різні відомості про інших людей.
- *Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії*, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконує себе спокійно ставитися до переживань та проблем оточуючих. Подібні установки різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.
- *Проникна здатність у емпатії* розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє своєю поведінкою створювати атмосферу відкритості та довірливості. Розслаблення об'єкта сприяє емпатії до них, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

- *Ідентифікація* емпатії – вміння зрозуміти інших з урахуванням співпереживань, встановлення себе на їх місце. В основі ідентифікації лежать легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до їх наслідування.

Інтерпретація результатів методики відбувається за наданим ключем “правильних” відповідей, збіги з якими відмічаються як один бал за кожне. Додатково, питання є рівномірно розділеними між шкалами виміру емпатії, що дозволяє аналізувати показники окремих шкал та загальну сумарну оцінку рівня емпатії. Оцінки на кожній з шести шкал можуть змінюватись від 0 до 6 балів (за кількістю відведених ним питань) і вказують на значущість конкретного параметра в структурі емпатії. Втім, шкальні оцінки виконують допоміжну роль інтерпретації основного показника – рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватись у межах від 0 до 36 балів. За попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище – дуже високий рівень емпатії; 29-22 – середній; 21-15 – занижений; менше 14 балів – дуже низький.

Методика діагностики “перешкод” у встановленні емоційних контактів” В. В. Бойко призначена для визначення можливих причин проблем респондентів у соціумі, включаючи дотичні до емпатії емоційні механізми. Для цього ця, як і попередня, методика того ж автора використовує опитувальник самозвіту наповнений двадцятьма п’ятьма бінарними твердженнями та мультишкальним ключем для розрахунку окремих та сумарного показника особистісних емоційних перешкод респондента.

Емоційні перешкоди за методикою:

- Невміння керувати емоціями, дозувати їх.
- Неадекватний прояв емоцій.
- Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій.
- Домінування негативних емоцій.
- Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Сума набраних респондентом балів (сумарна шкала загального рівня емоційних перешкод) за може коливатися в межах від 0 до 25. Чим більше балів, тим очевидніша їх емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Це можна оцінити наступним чином: не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають спілкуватися з іншими; 6-8 балів – присутні деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні; 9-12 балів – свідчення того, що повсякденні емоції певною мірою ускладнюють соціальні взаємодії; 13 балів та більше – емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми, можлива схильність до будь-яких дезорганізуючих реакцій або станів. Додатково, методика дозволяє оцінити наявність конкретних особистісних перешкод респондента – це ті окремі шкали, за якими вони набрали 3 бали з 5-ти і більше.

Ці валідизовані методики доповнюють одна одну, дозволяючи створити єдину психодіагностичну картину обраної групи респондентів, поєднуючи вимір емпатичних характеристик із виявленням можливих перешкод у їх вияві. Загалом, вибір власне цих двох опитувальників зумовлений їх лаконічністю та легкістю збору та обробки даних, що буде висвітлено в описі наступних кроків проведеного дослідження. Додатковим фактором стала їх доступність, як з точки зору їх безкоштовності, так і наявності на мові, що була б принаймні зрозумілою більшості респондентів цільової аудиторії.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емпатійних здібностей фахівців професій типу «людина–техніка» (на прикладі автомеханіків важких вантажівок)

Аналіз результатів *методики діагностики емпатійних здібностей В. В. Бойка* показав, що обрана вибірка автомеханіків важких вантажівок демонструє знижений рівень емпатійних здібностей. Так, усі респонденти вибірки виявилися майже рівномірно розподілені за низьким (46,7% осіб) та зниженим (53,3% осіб)

рівнями емпатійних здібностей, а отже жоден респондент не отримав результат відповідний середньому чи високому рівням за методикою. Це вказує на загально знижену можливість до сприйняття та розуміння внутрішнього стану інших, що може негативно впливати на усі аспекти соціального життя та особистого благополуччя респондентів. До того ж, така однорідність результатів дослідження може вказувати на наявність відповідного тренду особистісних якостей у ширшому колективі дослідженої групи чи, навіть, фаху загалом.

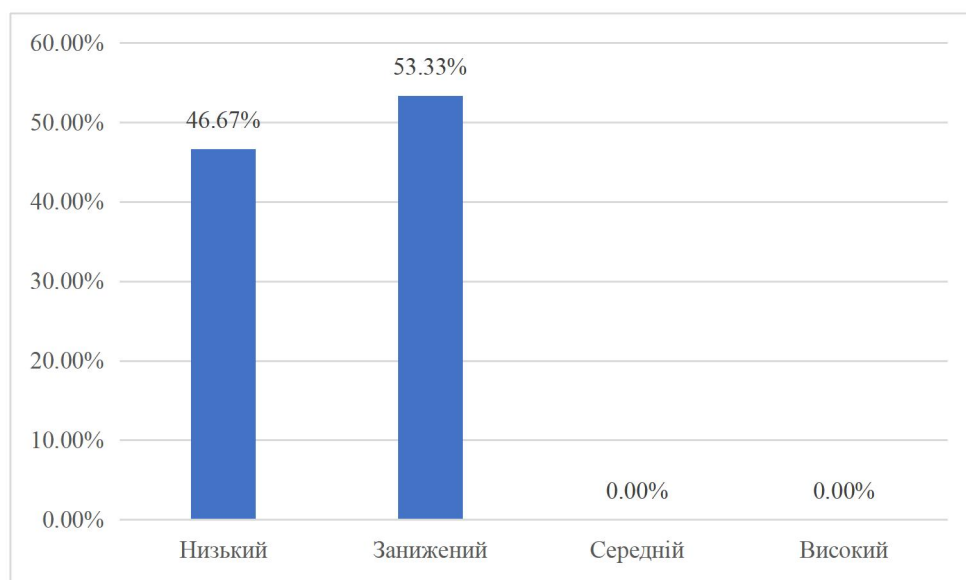


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл досліджуваних автомеханіків за рівнями емпатії за методикою В. В. Бойка.

Для більш детального аналізу результатів дослідження додатково було проаналізовано дані за окремими шкалами методики В. В. Бойка (табл. 2.1). В результаті встановлено, що хоча показники більшості респондентів і належать до відносно низьких рівнів розвитку окремих каналів емпатії, найбільш розвиненим у досліджуваних механіків важких вантажівок виявився емоційний канал емпатії (середнє арифметичне дорівнює 2,73 бали). За цим каналом 33,3% осіб мали середній рівень сформованості цього показника, а одна особа (6,7%) – навіть високий його рівень. Цей канал відповідає за встановлення емоційних зв'язків із іншими через співпереживання та корисну співпрацю – необхідної здібності у

середовищі важкої та потенційно небезпечної праці, що, можливо, і пояснює вищу її сформованість. Проте, переважна кількість досліджуваних мала знижений рівень емоційного каналу емпатії (33,3% осіб – занижений рівень та 26,7% осіб – низький рівень), що вказує на обмежену здатність цих фахівців емоційно відгукуватися на переживання інших людей, співпереживати їм або розуміти їхні почуття на емоційному рівні. Це свідчить про їх емоційну черствість, байдужість або труднощі в ідентифікації емоцій.

Таблиця 2.1.

Відсотковий розподіл досліджуваних автомеханіків важких вантажівок за рівнем сформованості різних каналів емпатії

Результати	Середнє значення	Низький	Занижений	Середній	Високий
Раціональний канал емпатії	2.20	33.3%	46.7%	20.00%	0.00%
Емоційний канал емпатії	2.73	26.7%	33.3%	33.3%	6.7%
Інтуїтивний канал емпатії	2.67	20.00%	53.3%	26.7%	0.00%
Установки, що сприяють емпатії	2.60	26.7%	40.00%	33.3%	0.00%
Проникна здатність в емпатії	2.20	26.7%	60.00%	6.7%	6.7%
Ідентифікація в емпатії	1.27	73.3%	26.7%	0.00%	0.00%
Загальний рівень емпатії	13.67	46.7%	53.3%	0.00%	0.00%

Решта результатів шкал методики мало відрізняється від зазначеного емоційного каналу, що вказує на відносно знижені можливості автомеханіків важких вантажівок до: 1) спрямованості емпатії на інших (*раціональний канал емпатії* – 80% респондентів продемонстрували занижений його рівень), яка характеризується недостатньо розвиненою здатністю цих фахівців спрямовувати увагу, сприйняття та мислення на розуміння сутності іншої людини – її емоційних станів, проблем, поведінки та мотивації, що заважає ефективній комунікації та може погіршувати міжособистісні стосунки цих досліджуваних; 2) сприйняття поведінки інших людей на підсвідомому рівні (*інтуїтивний канал емпатії* – у 77,3% респондентів мали занижений його рівень); 3) особистої зацікавленості в

інших (установки, що сприяють емпатії – у 66,7% респондентів були знижені), що вказує на наявність у цих фахівців внутрішньої неготовності розуміти інших людей або співпереживати їм; 4) створення довірливої атмосфери (проникна здатність емпатії – у 86,7% респондентів була зниженою).

Водночас, частина досліджуваних автомеханіків продемонстрували середній рівень: 1) установок, що сприяють емпатії – 33,3% осіб, яким властива помірно розвинена здатність до розуміння та співпереживання іншим, хоча ці процеси не є постійними чи глибокими, виникаючи ситуативно або залежно від зовнішніх стимулів; 2) інтуїтивного каналу емпатії – 26,7% осіб, які здатні відчувати емоційний стан інших людей та "зчитувати" їхні настрої, але роблять це не постійно або недостатньо точно; 3) раціонального каналу емпатії – 20% осіб, які у цілому здатні розуміти стан іншої людини.

Окремо увагу привертає винятково низьке середнє значення показника ідентифікації в емпатії (1,27 балів) із переважаючими низьким у 73,3 осіб% та заниженим у 26,7% осіб рівнями, що свідчить про їхню низьку емоційну гнучкість та відкритість до прийняття позиції іншої людини. Такий результат можна впевнено оцінити як прояв статистично поширеної в досліджуваній групі серйозної емпатичної перешкоди для встановлення змістовних емоційних контактів, адже ідентифікація себе та своїх почуттів з іншими ("Що б я відчував на їх місці?") є необхідною умовою повноцінності багатьох афективних та когнітивних емпатичних процесів.

Для доповнення результатів попередньої методики, проведено аналіз результатів компліментарної *методики діагностики "перешкод" у встановленні емоційних контактів В. В. Бойка*, який показав, що більше як половина досліджуваних (53,3% осіб) продемонстрували високий рівень емоційних проблем, решта ж приблизно порівну поділилася між підвищеним (26,7% осіб) та помірним (20% осіб) рівнями. І жоден із респондентів не показав результат в діапазоні низького рівня емоційних проблем. Це вказує на загально підвищену складність

утворення емоційних контактів у досліджуваних автомеханіків важких вантажівок – аспекту здатного негативно впливати не лише на емоційний стан окремих індивідів, а й на вдоволеність колективу загалом. Для найгірших з зареєстрованих випадків можна зробити висновок про превалентність руйнівних емоційних станів чи проявів, таких як тривожність чи агресія, що заважають особі самоактуалізуватися у соціумі.

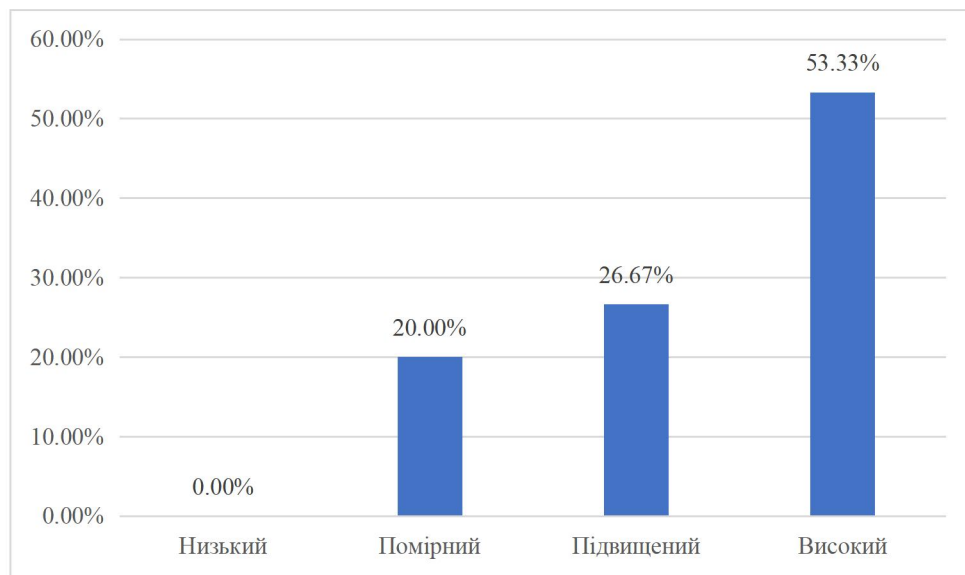


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл досліджуваних автомеханіків за рівнями “перешкод” у встановленні емоційних контактів

Далі розглянемо результати за окремими шкалами цієї методики. Найкращий (найнижчий) результат групи респондентів зареєстровано в аспекті домінування негативних емоцій над поведінкою особи (середній показник – 2,07), за яким лише 33,3% респондентів мали високий рівень цієї проблеми. Домінування негативних емоцій асоціюється із депресивними тенденціями особистості, такими як чорнобіле ставлення до навколишнього світу, включаючи соціум, чи автоматичні негативні думки. Решта результатів за різними шкалами зазначеної методики відображують наявність значних перешкод у встановленні емоційних контактів за такими показниками як: 1) не вміння керувати емоціями, дозувати їх (73,3% респондентів демонструють підвищений рівень цієї проблеми); 2) неадекватний

прояв емоцій (93,3% респондентів демонструють підвищений його рівень); 3) небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (80% респондентів демонструють підвищений його рівень) (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Відсотковий розподіл досліджуваних автомеханіків важких вантажівок за рівнем прояву “перешкод” у встановленні емоційних контактів

Результати	Середнє значення	Низький	Помірний	Підвищений	Високий
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	2.40	13.33%	13.33%	26.67%	46.67%
Неадекватний прояв емоцій	2.73	0.00%	6.67%	26.67%	66.67%
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	2.93	6.67%	0.00%	26.67%	66.67%
Домінування негативних емоцій	2.07	13.33%	26.67%	26.67%	33.33%
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	2.27	6.67%	20.00%	26.67%	46.67%

Окремо, в якості підтвердження висновків минулого аналізу щодо превалентності серед респондентів осіб із низькою емоційною гнучкістю та відкритістю до емоцій інших, цікаво відмітити середнє значення аспекту негнучкості, нерозвиненості емоцій (2,93), яке є найбільшим серед усіх інших підшкाल методики.

У цілому, співставлення результатів двох методик вказує на помітну у вибірці автомеханіків схильність до низького рівня емпатійних здібностей та до значних емоційних проблем у повсякденному спілкуванні. Зокрема, результати дослідження відображують: 1) ригідні емоційні реакції більшості респондентів – фіксована, універсальна реакція на різні емоційні ситуації, нездатність адаптуватися під контекст; 2) труднощі із перемкненням між власною перспективою та перспективою іншого, що призводить до нездатності повністю

зрозуміти ситуацію іншої людини; 3) схильність до емпатичного перенавантаження, коли низька гнучкість проявляється у настільки перевантаженому болем іншої людини стані емоційного насичення, що той призводить до або виглядає як замкнутість або брак турботи; 4) дефіцит емпатії, як стійку нездатність сприймати або розділяти емоційні стани інших, що може проявлятися як байдужість.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей емпатійних здібностей фахівців професій типу “людина–техніка” на прикладі автомеханіків важких вантажівок. Для реалізації поставленої мети було організовано поетапне дослідження, яке включало підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи. Для збору емпіричних даних використано дві компліментарні валідні психодіагностичні методики, спрямовані на діагностику рівня емпатійних здібностей та “перешкод” у встановленні емоційних контактів.

Аналіз результатів дослідження показав загалом знижений рівень емпатійних здібностей у досліджуваній вибірці. Усі респонденти продемонстрували або низький або занижений рівень емпатії, тоді як респонденти з середнім та високим рівнем не були зафіксовані взагалі. Це свідчить про обмежену здатність автомеханіків важких вантажівок до глибокого розуміння емоційних станів інших людей, співпереживання та ефективного міжособистісного контакту. Особливо низьким виявився показник ідентифікації в емпатії, що свідчить про труднощі у постановці себе на місце іншої людини, недостатню емоційну гнучкість та слабо розвинене прийняття чужої перспективи. Результати другої методики підтвердили наявність труднощів більшості досліджуваних у сфері міжособистісної взаємодії. Понад половину респондентів продемонстрували високий рівень емоційних перешкод у встановленні емоційних контактів, а решта – підвищений або

помірний рівень. Вираженими проблемними аспектами особистості автомеханіків стали неадекватний прояв емоцій, негнучкість емоційного реагування, труднощі саморегуляції та небажання зближуватися з іншими на емоційній основі. Порівняльний аналіз результатів двох методик дозволяє констатувати наявність взаємозв'язку між низьким рівнем емпатії та підвищеними емоційними бар'єрами у досліджуваній групі, серед яких найбільш виразним спільним чинником виявилася емоційна ригідність.

Отже, отримані результати загалом підтверджують припущення про те, що представники професій типу “людина–техніка”, діяльність яких зосереджена переважно на роботі з технічними об'єктами, можуть характеризуватися нижчим рівнем розвитку емпатійних здібностей та більшою кількістю емоційних перешкод у спілкуванні. Разом із тим, виявлені особливості не слід трактувати як незмінні властивості особистості, оскільки вони можуть піддаватися корекції та розвитку за допомогою психологічних тренінгів, програм розвитку емоційного інтелекту та вдосконалення комунікативної культури в трудових колективах.

ВИСНОВОК

У курсовій роботі було проведено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емпатійних здібностей фахівців професій типу “людина–техніка” на прикладі автомеханіків важких вантажівок.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел розкрив поняття емпатії як комплексної та динамічної особистісної риси людини, що виходить за межі простого співпереживання, охоплюючи розуміння внутрішнього світу іншої людини, здатність відгукуватися на їх стан і, водночас, зберігати межі власного Я. У сучасних дослідженнях емпатія розглядається як багатокomпонентний та багатовимірний феномен, у структурі якого поєднуються когнітивні, афективні, поведінкові, та регулятивні складові. Це важливий ресурс міжособистісного контакту, довіри, підтримки та конструктивного розв’язання конфліктів, що допомагає людині краще орієнтуватися у власних почуттях і соціальному середовищі загалом. Разом із тим, надмірна емоційна залученість може призводити до емпатичного дистресу, тому в науковій літературі підкреслюється потреба не лише у сліпому розвитку афективної емпатії, а й у її когнітивній регуляції та поєднанні з здібностями самоконтролю та резильєнтності.

Встановлено, що у вітчизняній та зарубіжній літературі переваги емпатії дедалі частіше фігурують в емоційному контексті людських взаємин та професійної діяльності типу “людина–людина”. Втім і для “технічних” професій емпатія не втрачає свого значення, оскільки проявляється в формі когнітивного розуміння потреб користувача, колеги чи клієнта, що впливає на якість професійної взаємодії, комунікацію в колективі та здатність конструктивно реагувати на емоційно напружені ситуації. Разом із тим, саме ця група професій залишається найменш вивченою в емпіричних роботах, оскільки більшість попередніх досліджень зосереджувались або на більш доступних студентських вибірках, або на представниках зазначених раніше гуманітарних професій. Саме тому, проведене дослідження й було спрямоване на перевірку того, як емпатійні

здібності та емоційні перешкоди проявляються у дорослих фахівців персоналу підприємства з ремонту важких вантажівок.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що у переважної більшості автомеханіків емпатичні здібності перебувають на низькому або заниженому рівні, а середній чи високий рівень не виявлено взагалі. Найкраще з усіх показників емпатії проявив себе емоційний канал, що може вказувати на здатність окремих респондентів до певного емоційного резонансу й співпереживання, однак інші компоненти – раціональний, інтуїтивний, ідентифікаційний та проникний не виявили схожої розвиненості. Особливо слабкою ланкою стала емпатійна ідентифікація, що свідчить про труднощі у здатності “стати на місце іншого”, уявити їх переживання, та пристосувати власне сприйняття до чужої перспективи. Паралельно проведена друга методика показала високий рівень емоційних перешкод у більшості респондентів, зокрема – труднощі з контролем емоцій, неадекватним їх проявом, негнучкістю та небажанням емоційного зближення з іншими людьми. У сукупності, ці результати дозволяють зробити висновок щодо можливого дефіциту емпатії у представників професій типу «людина–техніка» та, відповідно, підвищений ризик небезпечного емпатичного перевантаження у вигодованих стресових ситуаціях.

Такі результати лише підтверджують зазначену раніше актуальність цього дослідження як засобу висвітлення недостатньо представлених раніше у емпіричних дослідженнях фахівців. Втім, важливо також і вказати на неможливість сприйняття такого дослідження як спроможного на будь-який конклюдентний висновок щодо унікального зв'язку між професією автомеханіка та особистістю фахівця. В якості додаткових факторів, також, можуть впливати й інші особисті та суспільні обставини життя респондентів, такі як військовий стан чи загальна економічна ситуація в країні, що лише більше демонструє необхідність подальших досліджень. Також важливішим є те, що не є подібні результати й кінцевими, адже емпатія та емоційна сфера загалом є широко модульованими та

гнучкими складовими особистісного життєвого шляху, які піддаються мотивованому розвитку навіть у дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2 (1). С. 28-31. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/7.pdf
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с. URL: <http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/12998>
3. Кокун О. М. Особливості професійної спрямованості, компетентності та професійно важливих якостей фахівців професій типу «людина-людина» та інших типів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2012. Т. 31. Вип. 10. С. 90-98. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1659/1/Кокун_стаття_2012_1.pdf
4. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_16
5. Allen J. P., Costello M. A., Hellwig A. F., Pettit C., Stern J. A., Uchino B. N. Adolescent caregiving success as a predictor of social functioning from ages 13 to 33. *Child Development*. 2023. Vol. 94, № 6. P. 1610–1624.
6. Baker H. S., Baker M. N. Heinz Kohut's self psychology: an overview. *Am J Psychiatry*. 1987. Vol. 144, № 1. P. 1-9.
7. Batchelder L., Brosnan M., Ashwin C. The Development and Validation of the Empathy Components Questionnaire (ECQ). *PLoS One*. 2017. Vol. 12, № 1.
8. Brett J. et al. Perth Empathy Scale (PES): Copy of questionnaire and scoring instructions. URL: https://www.researchgate.net/publication/358919980_Perth_Empathy_Scale_PES_Copy_of_questionnaire_and_scoring_instructions

9. Cheng J., Xu P., Thostenson C. Psychological traits and public attitudes towards abortion: the role of empathy, locus of control, and need for cognition. *Humanit Soc Sci Commun*. 2024. Vol. 11. P. 23.
10. Coplan A. Empathy. *Crossing Dialogues*. 2014. URL: <https://web.archive.org/web/20140726132552/http://www.crossingdialogues.com/Ms-E14-01.pdf>
11. Davis M. H. Interpersonal Reactivity Index. A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 1095, Vol. 10. URL: <https://backend.fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/EMPATHY-InterpersonalReactivityIndex.pdf>
12. del Barrio V., Aluja A., García L. F. Relationship between empathy and the Big Five Personality traits in a sample of Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2004. Vol. 32, № 7. P. 677-681.
13. Dorris L., Young D., Barlow J., Byrne K., Hoyle R. Cognitive empathy across the lifespan. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2022. Vol. 64, № 12. P. 1524–1531.
14. Ganczarek J., Hünefeldt T. From “Einfühlung” to empathy: exploring the relationship between aesthetic and interpersonal experience. URL: https://www.researchgate.net/publication/325152875_From_Einfuehlung_to_empathy_exploring_the_relationship_between_aesthetic_and_interpersonal_experience
15. Goetz J. L., Keltner D., Simon-Thomas E. Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychol Bull*. 2010. Vol. 136, № 3. P. 351-374.
16. Huang C., Wu Z., Sha S. et al. The Dark Side of Empathy: The Role of Excessive Affective Empathy in Mental Health Disorders. *Biological Psychiatry*. 2025. Vol. 98, № 5. P. 404-415.

17. Huo M., Leger K. A., Birditt K. S. et al. Empathy is associated with older adults' social behaviors and verbal emotional expressions throughout the day. *Sci Rep*. 2025. Vol. 15. P. 269.
18. Jankowiak-Siuda K., Rymarczyk K., Grabowska A. How we empathize with others: a neurobiological perspective. *Med Sci Monit*. 2011. Vol. 17, № 1. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3524680/>
19. Jolliffe D., Farrington D. P. Development and validation of the Basic Empathy Scale. *J Adolesc*. 2006. Vol. 29, № 4. P. 589-611.
20. Klein K. J., Hodges S. D. Gender Differences, Motivation, and Empathic Accuracy: When it Pays to Understand. *Pers Soc Psychol Bull*. 2001. Vol. 27, № 6. P. 720-730.
21. Liu Y., Lu L., Kaviani H. та ін. Empathy and citizen's social-political attitude: age as a moderator. *Front Psychol*. 2026. Vol. 16.
22. Maibom H. L. Affective empathy. *The Routledge handbook of philosophy of empathy*. London : Routledge, 2017. P. 22-32.
23. McDonald B., Kanske P. Gender differences in empathy, compassion, and prosocial donations, but not theory of mind in a naturalistic social task. *Sci Rep*. Vol. 13. 2023. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-023-47747-9#Sec2>
24. McLeod S. Carl Rogers. *Simply Psychology*. URL: <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
25. Noble K. G., Houston S. M., Kan E., Sowell E. R. Neural correlates of socioeconomic status in the developing human brain. *Dev Sci*. 2012. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6554027/>
26. Power R. A., Pluess M. Heritability estimates of the Big Five personality traits based on common genetic variants. *Translational Psychiatry*. 2015. URL: <https://www.nature.com/articles/tp201596>

27. Rasoal C., Danielsson H., Jungert T. Empathy among students in engineering programmes. *European Journal of Engineering Education*. 2012. Vol. 37, № 5. P. 427-442.
28. Sinclair S., Beamer K., Hack T. F. et al. Sympathy, empathy, and compassion: A grounded theory study of palliative care patients' understandings, experiences, and preferences. *Palliative Medicine*. 2017. Vol. 31, iss. 5. P. 437-447.
29. Singer T., Klimecki O. M. Empathy and compassion. *Curr Biol*. 2009. Vol. 24, № 18. P. 875-878.
30. Singer T., Lamm C. The Social Neuroscience of Empathy. *The Year in Cognitive Neuroscience*. 2009. URL:
https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Singer_2009.pdf
31. Singer T., Seymour B., O'Doherty J. P., Stephan K. E., Dolan R. J., Frith C. D. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*. 2004. Vol. 303, № 5661. P. 1157-1162.
32. Song Y., Shi M. Associations between empathy and big five personality traits among Chinese undergraduate medical students. *PLOS ONE*. 2017. Vol. 12, № 2. URL:
https://www.researchgate.net/publication/313590379_Associations_between_empathy_and_big_five_personality_traits_among_Chinese_undergraduate_medical_students.journals.plos+1
33. Stein E. On the Problem of Empathy : монографія. URL:
<https://stmaryscathedral.ca/wp-content/uploads/2022/07/On-the-Problem-of-Empathy-Edith-Stein-auth-z-liborg.pdf>
34. Stueber K. Empathy. In: Zalta E. N., Nodelman U. (eds.). The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2025 Edition). URL:
<https://plato.stanford.edu/archives/win2025/entries/empathy/>
35. Vannatta S., Vannatta Reinhardt L. Empathy for the foreign experience: A convergent phenomenological definition. URL:

https://www.researchgate.net/publication/334225192_Empathy_for_the_foreign_experience_A_convergent_phenomenological_definition

36. Yu C.-L., Chou T.-L. A Dual Route Model of Empathy: A Neurobiological Prospective. *Front. Psychol.* 2018. Vol. 9. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.02212/full>
37. Zaki J. SuperSummary. The War for Kindness: Summary. URL: <https://www.supersummary.com/the-war-for-kindness/summary/>
38. Zaki J. We're experiencing an empathy shortage, but we can fix it together. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-DspKSYxYDM>
39. Zaki J., Ochsner K. N. Empathy. URL: https://scan.psych.columbia.edu/papers/Zaki_et_al_2016_Empathy.pdf
40. Zelinková J. et al. An evaluation of traffic-awareness campaign videos: Empathy induction is associated with brain function within superior temporal sulcus. *Behavioral and brain functions : BBF*. 2014. Vol. 10. P. 27.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики емпатійних здібностей В. Бойка

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

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

ДОДАТОК Б

Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів

В. В. Бойка

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

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