

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДОНЕЦЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГРЕК МАРИНА СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:

Завідувач кафедри психології,
д.економ. н., к.психол.н., професор

В.А. Оверчук
«__» _____ 2024__р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:
Сидоренко Ж.В.,
к.психол. н.,
доцент, доцент кафедри психології

Оцінка: ____/____/____

(бали за шкалою СКТС/за
національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця – 2024

АНОТАЦІЯ

Грек М. С. Психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2023.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці. Показано теоретико-методологічний аналіз емпатії, її механізми виникнення та прояву, а також емпіричне дослідження прояву емпатії серед підлітків. Встановлено, що розвиток емпатії у підлітків має значне теоретичне та прикладне значення, оскільки допомагає ідентифікувати фактори, що сприяють або перешкоджають розвитку емпатійних здібностей серед підлітків.

Ключові слова: емпатія, підлітковий вік, психологічні особливості, розвиток емпатії, міжособистісні зв'язки, емоційна чутливість.

91 с., 1 рис., 47 джерел.

Рис. 1. Бібліографія: 47 найм.

ABSTRACT

Grek M. S. Psychological Features of Empathy Manifestation in Adolescence. Specialty 053 "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2023.

In the qualifying (bachelor's) work, the psychological features of empathy manifestation in adolescence are studied. A theoretical and methodological analysis of empathy, its mechanisms of occurrence and manifestation, as well as an empirical study of empathy manifestation among adolescents, is shown. It was found that the development of empathy in adolescents has significant theoretical and applied significance as it helps identify factors that promote or hinder the development of empathic abilities among adolescents.

Keywords: empathy, adolescence, psychological features, empathy development, interpersonal connections, emotional sensitivity.

91 p., fig 1., sources 47. Fig. 1. Bibliography: 47 names.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи вивчення емпатії у підлітковому віці	6
1.1. Теоретичні підходи до вивчення емпатії	6
1.2. Сутність емпатії. Механізми виникнення та прояву емпатії	19
1.3. Психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці	25
1.4. Вплив сім'ї на розвиток емпатії у підлітків	32
1.5. Роль освітнього середовища в формуванні емпатичних здібностей	39
РОЗДІЛ II. Дослідження прояву емпатії у підлітків	45
2.1. Методики вивчення емпатії в підлітковому віці	45
2.2. Аналіз емпіричних досліджень емпатії серед підлітків	49
РОЗДІЛ III. Практичні аспекти розвитку емпатії у підлітків	56
3.1. Психологічні тренінги та вправи для розвитку емпатії у підлітків	56
3.2. Рекомендації для батьків щодо підтримки емпатичних здібностей у дітей	61
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство все більше усвідомлює значення емоційного інтелекту та емпатії для ефективної соціальної взаємодії та психологічного благополуччя особистості. Емпатія, як здатність розуміти та відчувати емоційний стан іншої людини, є фундаментальною властивістю, що сприяє формуванню міцних міжособистісних зв'язків, розвитку комунікативних навичок та соціальної адаптації. Підлітковий вік, характеризуючись інтенсивними психологічними, емоційними та соціальними змінами, є критичним періодом для розвитку емпатії. Вивчення психологічних особливостей прояву емпатії в цьому віці має велике теоретичне та прикладне значення, оскільки допомагає ідентифікувати фактори, що сприяють або перешкоджають розвитку емпатичних здібностей серед підлітків.

Аспекти розвитку особистості висвітлювалися в роботах відомих українських психологів та педагогів (К.А.Абульханова-Славська, М. Й. Боришевський, Д. Б.Ельконін, О. В. Запорожець, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Н. І. Непомняща, В. А. Сухомлинський, та інші), які стали методологічним та теоретичним підґрунтям багатьох досліджень цієї проблеми. Серед них значне місце посідають дослідження емоційного розвитку, чутливості, сприяння та співпереживання (Л. І. Джрнзаян, А. Д. Кошелева, Я. З. Неверович, Л. П. Стрелкова). Низка досліджень була присвячена саме окремим аспектам розвитку емпатії та її компонентів (Л. П.Алексєєва, С. Б.Борисенко, Л. П. Виговська, Т. П. Гаврилова, Л. П. Стрелкова, І. М. Юсупов), співвідношенню емпатії та моральності (А. А. Валантинас, А. В. Соломатіна, Н. О. Шевченко), впливу різних факторів на процес виховання емпатії (Р. О. Агавелян, Г. Ф. Михайліченко).

Метою дипломної роботи є дослідження психологічних особливостей прояву емпатії у підлітковому віці. Це передбачає аналіз теоретичних підходів до вивчення емпатії, визначення основних факторів, що впливають на розвиток емпатійних здібностей у підлітків, а також емпіричне дослідження проявів емпатії серед підлітків з метою виявлення їх специфічних особливостей.

Об'єктом дослідження є процеси емпатії у підлітковому віці.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості прояву емпатії у підлітків.

Завдання роботи:

- Проаналізувати наукову літературу з питань емпатії як психологічного явища, з особливим акцентом на підлітковому віці.
- Визначити методику дослідження емпатії серед підлітків, що дозволяє оцінити її прояви та особливості.
- Провести емпіричне дослідження для виявлення рівня емпатійності серед підлітків та ідентифікації факторів, що впливають на її розвиток.
- Розробити рекомендації для психологів, вчителів та батьків щодо формування та розвитку емпатійних здібностей у підлітків.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження матимуть важливе практичне значення для психологів, педагогів, батьків та всіх, хто працює з підлітковою аудиторією. Вони допоможуть краще розуміти емоційні та соціальні потреби підлітків, сприятимуть розробці ефективних програм виховання та освіти, спрямованих на розвиток емпатії. Крім того, отримані дані можуть бути використані для створення методичних матеріалів, що будуть сприяти формуванню у підлітків здатності до емпатії, підвищенню їхньої соціальної адаптованості та покращенню міжособистісного спілкування.

РОЗДІЛ I. Теоретичні основи вивчення емпатії упідлітковому віці

1.1. Теоретичні підходи до вивчення емпатії

Емпатія представляє собою психологічний феномен, який досі не отримав єдиного визнання у вигляді визначення або теоретичного підґрунтя. Великий психологічний словник тлумачить "емпатію" як здатність до співпереживання, виділяючи кілька її форм, що корелюють з різними теоретичними розглядами. Таким чином, емпатія розглядається як здатність людини інтуїтивно сприймати внутрішній світ інших осіб (їхні відчуття та емоції). Наявність такої здатності є критичною для розвитку професійної характеристики, як проникливість, особливо цінної у професіях, заснованих на міжособистісній взаємодії.

Естетична емпатія, в свою чергу, важлива для здатності емоційно занурюватися в об'єкт мистецтва, що є джерелом естетичного задоволення. Це дозволяє дослідникам отримати унікальний доступ до питань, пов'язаних з мистецькою творчістю та особливостями творчого процесу.

Ще один підхід до визначення емпатії асоціюється з її розумінням як емоційної реакції на переживання іншої особи, представляючи її як варіацію соціальних емоцій, які виражаються через співпереживання, співчуття та співучасть.

Варто підкреслити, що концепція "емпатія" має довгу історію, походженням якої є грецьке слово "симпатія" (συμπάθεια), що означало "співіснування", "духовну близькість", внутрішню єдність усіх явищ і сил. З часів давньогрецької філософії "симпатія" та "емпатія" асоціювалися з такими поняттями, як співпереживання та співчуття. Сучасне бачення цього

терміна сформувалося лише у XX столітті як переклад з німецької концепції "Einfühlung" ("вчуття"), що означало передачу почуттів, емоційну комунікацію. Синтезуючи філософські ідеї та теорію співпереживання на початку XX століття, Е. Тітченер ввів концепцію "емпатія" як усвідомлення емоційного стану іншої особи, проникнення у її хвилювання.

Французький дослідник Т. Рібо аналізував інтелектуальні аспекти відчуттів, стверджуючи, що дане явище сприяє узгодженню сенсорних досвідів та дій на різних рівнях. На первинному (психофізіологічному) рівні, емпатія виявляється як гармонія і виражається через імітацію рухових намірів, тоді як на вторинному (інтелектуальному) рівні, вона представлена як синестезія, тобто взаємозв'язок досвідів і відчуттів, що породжують аналогічні дії. Цю концепцію К. Станіславський інтегрував у свою систему акторської майстерності [23].

Психоаналітики інтерпретують емпатію та її функції як форму інтроспекції, що відкриває нове розуміння окремих аспектів, де емпатія слугує інструментом для проєкції власних узагальнень завдяки терапевтичній взаємодії. Зігмунд Фрейд був одним з перших, хто надав визначення емпатії, описуючи її як техніку у взаємодії з клієнтом, що дозволяє психотерапевту відчувати психічний стан клієнта і відтворювати подібний стан у себе, спробою зрозуміти його.

К. Юнг розглядає емпатію як суб'єктивне ставлення довіри, що включає ідентифікацію та адаптацію однієї особи до стану іншої в процесі взаємодії.

З позицій біхевіоризму, емпатія трактується як відгук на вплив певного соціального контексту. М. Хоффман вбачав в емпатії афективну реакцію, яка може не збігатися з емоційним станом інших, але має більшу відповідність до ситуації, що переживається іншою особою. М. Аргайл, представник необіхевіоризму, визначив фактори, що фаворизують розвиток емпатії, включаючи здатність вживатися в ролі, міжособистісну мотивацію та наявність у пам'яті емоційного досвіду, співзвучного з емпатією.

Екзистенційна психологія надає значного впливу на теоретичні дослідження емпатії, де основним засобом пізнання, за К.Ясперсом, виступає сама емпатія. Це здатність відчувати внутрішній світ іншої людини, співпереживати її почуттям та становищу [16].

Наукове осмислення емпатії отримало новий розвиток у рамках гуманістичної психології та психотерапевтичної практики, де емпатія визначена як ключова для успішного психотерапевтичного втручання. Згідно з К. Роджерсом, емпатія розглядається як здатність бути на одній хвилі з іншою особою. Його опис емпатії лунає як: перебування в стані емпатії - це точне сприйняття внутрішнього світу іншої особи, включаючи емоційні та смислові нюанси, ніби обійняти цей інший внутрішній світ, однак зберігаючи свідомість "ніби". Важливо зберегти грань "нібито це я" радіє чи сумує, ця грань мусить лишатися непорушною. У разі її зникнення, виникає процес ідентифікації.

Далі К. Роджерс розкладає структуру та етапи емпатичної взаємодії на: занурення у світ іншого "Я", адаптацію до цього середовища, активізацію рефлексії від імені цього іншого, а також етап "виходу" з цієї чужої сфери "Я".

Інший визначний діяч гуманістичного напрямку, Р. Мей, аналізує емпатію в контексті мистецтва та міжособистісних відносин, ставлячи порівняння між емпатією та телепатією [26].

Огляд теоретичних праць на тему емпатії, опублікованих у другій половині XX століття, виявляє розбіжності в інтерпретації цього поняття: як здібності, процесу чи стану, що асоціюються як з психічними діями, так і з особистісними психологічними характеристиками.

У пострадянській психологічній науці емпатію розглядають як складне новоутворення з афективними, когнітивними та конативними (поведінковими) компонентами, які відображаються через емпатійне співпереживання, співчуття та спонування до допомоги. Л. Стрелкова підкреслює, що співчуття базується на ідентифікації, яка стає основою для

емоційної реакції (емоційний аспект), далі з'являється співчуття, що вимагає розуміння ситуації взаємодії, що в свою чергу мотивує до адекватної допомоги.

О. Порватніна інтерпретує емпатію як послідовність трьох етапів: співпереживання, співчуття та підбадьорення, опираючись на засади радянської теорії активності, що дозволяє вважати емпатію особливим видом психічної активності. У цьому контексті, співчуття та співпереживання виступають як каталізatori для дій з надання допомоги. Основою для мотивації допомоги служить потреба в іншій особі, а кінцевою метою діяльності є здійснення допомоги в ситуаціях, де це необхідно. Вчений також звертає увагу на те, що емпатія може придбати унікальні характеристики в залежності від контексту та об'єкта співпереживання.

О. Порватніна аналізує здатність до емпатії як складову, що охоплює три елементи: емоційний компонент, що включає здатність до співпереживання емоцій, які резонують з емоціями співрозмовника; когнітивний компонент, що містить у собі здатність оцінювати ситуації спілкування, що вимагають емпатії; та конативний компонент, пов'язаний з поведінкою, націленою на надання активної допомоги іншим, вибором ефективних способів цієї допомоги. Окрім цього, вона розкриває змістовний, перцептивний та предметний рівні емпатичних дій [38].

Л. Виговська продовжує тему структури емпатії, розглядаючи її як взаємопов'язаний процес трьох компонентів. Вона вважає, що когнітивний компонент включає мисленнєві операції та знання про об'єкт і суб'єкт емпатії, афективний - емоційні відгуки на особу, об'єкт, емоції, відчуття та переживання; а конативний - це моторні відповіді, поведінкові наміри, спрямовані на допомогу. Вона виділяє етапи емпатичного процесу: сприйняття іншого, емоційне співпереживання, співчуття, внутрішнє та практичне сприяння, зазначаючи, що розмежування сприяння на внутрішнє та дієве розширює розуміння емпатії як складної концепції. Л. Виговська наголошує на автономності когнітивного, афективного та конативного

компонентів у кожному з етапів емпатійного процесу, підкреслюючи можливість їх комбінування з переважанням одного з них.

І. Юсупов зробив значний вклад у дослідження феномену емпатії, представляючи її як інтегрований феномен, який зв'язує всі аспекти психічної діяльності людини, включаючи свідомість, підсвідомість та несвідомість. Головною ціллю емпатичного взаємодії є "проникнення" у глибинні шари внутрішнього світу іншої особи, художнього твору або природнього явища. Він виокремлює багаторівневу схему емпатії, що охоплює психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні, наголошуючи на тому, що емпатичне розуміння є результатом процесу соціалізації, залежного від взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів. Його робота демонструє, як на прояви емпатії можуть впливати такі особистісні характеристики, як тривожність, агресивність, невротизм, егоцентризм та особистісні установки [11].

Концепція "проникнення" в контексті емпатії була розвинута в дослідженнях В. Бойко, який створив теорію комунікації, визначаючи енергію емоцій як ключ до взаємодії. Він описує емпатію як комплексне відображення, що об'єднує раціональні, емоційні та інтуїтивні елементи. Раціональний аспект емпатії полягає у зосередженні пізнавальних зусиль на основні аспекти будь-якого об'єкта емпатії, його проблеми, поведінки чи емоційного стану, що виходить за межі логічного мислення та забезпечує глибоке розуміння істоти співрозмовника.

Емоційний аспект емпатії забезпечує здатність до резонансу з емоціями оточуючих, дозволяючи "входити" в енергетичне поле іншої особи, адаптуватись до нього енергетично, що в свою чергу сприяє розумінню її внутрішнього світу та прогнозуванню поведінки.

Інтуїтивний компонент, на думку дослідника, представляє найскладніший механізм емпатії, який полягає в здатності "бачити" поведінку іншої особи навіть при обмеженій інформації, опираючись на власний досвід,

збережений у підсвідомості. Таким чином, особистісні установки можуть як сприяти, так і перешкоджати емпатичному процесу.

В. Бойко акцентує увагу на тому, що нарощування особистісних контактів сприяє удосконаленню емпатичного розуміння, а також важливими є інтерес до співбесідника та здатність "переносити" його проблеми. Додатково, науковець висуває ідею про "проникливу властивість" емпатії, яка забезпечує ефективність комунікації через такі якості, як довіра, чесність, відвертість та сердечність [21].

Багато дослідників вважають емпатію ключовою професійною якістю в інтеракціях типу "людина-людина". Так, за твердженням Т. Василюшиної з України, емпатія є фундаментальним новоутворенням у наборі професійно значущих якостей вчителів, виступаючи як центральний елемент у формуванні ефективного педагогічного спілкування. Це здатність індивідуума відображати емоційні стани іншої людини.

Важливо також розглянути досягнення у дослідженні емпатії в контексті психології та психотерапії. К. Роджерс описує емпатію як процес "входження" в інтимний світ іншої особи, здатність відчувати і розуміти цей світ, співвідносячи його з власними переживаннями, а також здатність уявити себе на місці іншого. Це перетворює психолога на надійного супутника у внутрішньому світі клієнта. Роджерс вказує на складний механізм емпатійного процесу, який охоплює "входження" в чуже "Я", адаптацію в ньому, участь у рефлексії з позиції цього "Я", і нарешті "вихід" з цієї сфери [39].

Е. Фром показує глибокий зв'язок між емпатією і любов'ю, аргументуючи, що прояви турботи, поваги та спільне переживання як позитивних, так і негативних емоцій є вираженням вищих форм емпатії. Бажання бути любленим і визнаним спонукає до емпатії, ведучи індивіда від егоїстичних установок до активного співпереживання позиції інших. В контрасті з Фромом, К. Ізард розглядає зв'язок між емпатією та стражданням,

вважаючи, що страждання можуть об'єднувати людей у соціальних взаємовідносинах, викликаючи емпатію та спонукаючи до надання допомоги.

У сучасному суспільстві спостерігається явище, коли люди все більше занурюються у віртуальну реальність, що, за спостереженнями психологів та психотерапевтів, призводить до емоційної неадаптованості. Це стан, асоційований з розвитком депресій, хронічних порушень ментального здоров'я та загостренням міжкультурних конфліктів, що, у свою чергу, сприяє виникненню міжособистісних криз. Сучасний світ стикається з проблемою зниження здатності людей прийняти "Іншого", виявити підтримку та співчуття через зменшення можливостей до конструктивного спілкування, що погіршується через емоційну замкненість, що також негативно впливає на емоційне сприйняття [15].

Процес комунікації в аспекті людського розуміння виявляється складним і багатоплановим. Філософські та психологічні дослідження акцентують на тому, що ефективне спілкування, розглядуване як форма творчості, неможливе без наявності емпатії, яка лежить в основі розуміння сутності міжлюдських взаємин.

Підкреслюється, що автентичне спілкування, яке є творчим процесом, не може існувати без емпатії, без здатності поставити себе на місце іншої людини, оскільки саме емпатія дозволяє глибше проникати в суть явищ та об'єктів, що оточують нас.

У цьому дослідженні ми опираємося на характеристики емпатії як психологічного явища, яке включає розвинену сприйнятливості до емоцій інших, їх актуальних потреб і турбот. Емпатія передбачає не лише розуміння осіб, які знаходяться поруч, але й відкритість до їх поглядів та почуттів, активний інтерес до їхніх проблем. Варто зазначити, що емпатичне ставлення сприяє формуванню середовища, яке підтримує розвиток та реалізацію здібностей інших.

Емпатія тісно пов'язана з орієнтацією на надання послуг, що передбачає здатність розуміти потреби інших та забезпечувати їх задоволення. В умовах

сучасного світу, що характеризується численними протиріччями в політичному домені, вкрай важливим стає розвиток політичної чутливості. Ця чутливість базується на глибокому розумінні механізмів функціонування владних структур та на здатності вловлювати емоційні уподобання в рамках різноманітних соціальних груп [12].

Необхідно відзначити, що між рівнем розвитку емпатії та соціальних навичок існує нерозривний зв'язок. Це зв'язок проявляється через здатність викликати у інших бажані реакції, володіння навичками конструктивного переконання, відкрите відчуття та зворотний зв'язок з переконливим ефектом, ефективне вирішення конфліктів і суперечностей, створення взаємин без використання маніпуляції чи булінгу, співпраця з метою досягнення загальної цілі, а також здатність працювати в команді, враховуючи як спільну мету, так і індивідуальні потреби, бажання та цінності учасників.

Для осіб, які обирають творчі або соціоаналітичні професії, завжди актуальним є завдання виявлення "змісту", згідно з концепцією Д. Дубровського. Це завдання носить герменевтичний характер і вимагає від дослідника не лише знань, але й глибокого розуміння. Тому, аби глибше зрозуміти природу емпатійного пізнання, ми зосередимося на категорії розуміння [5].

Вказаний термін асоціюється з такими ключовими поняттями, як "сене" та "значення", які безпосередньо стосуються індивіда як суб'єкта пізнавальної діяльності. У теорії В. Франкла виділяються групи цінностей, до яких належать творчість, переживання та ставлення [17].

Процес пізнання навколишнього світу неможливий без налагоджених активних комунікацій, що, у свою чергу, немислимі без емпатійної взаємодії. Розглядаючи емпатію як спосіб пізнання, можна зазначити, що вона дозволяє отримати конкретну інформацію про об'єкт пізнання.

Тему емпатійного пізнання активно розвивали численні філософи, серед яких Г. Гадамер, В. Гільтей та інші. Пізнання через розуміння розглядається як процес участі, де розуміння іншої особи тісно

переплітається з поняттям любові. В роботах С. Рубінштейна особлива увага приділяється емпатії як складовій любові до ближнього, підкреслюючи, що ця проблематика завжди мала велике значення в історії людства.

За словами української психологині Тетяни Матюх, акцент на важливості переживань вимагає звернення до ідей Лева Семеновича Виготського. Виготський вважав, що ключовим елементом для аналізу особистості та її взаємодії з навколишнім середовищем є саме переживання. В цьому контексті аналізуються взаємозв'язки між середовищем та особистістю, які сприяють переживанню, таким чином зв'язуючи особистісні риси з досвідом взаємодії з середовищем. Так, переживання стають ключем до розуміння значень, а знання, яке не супроводжується переживаннями, втрачає свою екзистенційну насиченість.

У психології розрізняють раціональні та емоційні підходи до пізнання. Емоційне пізнання, на відміну від раціонального, базується на безпосередніх відчуттях, отриманих через органи чуття, і спрямоване на вивчення явищ у контексті їх виникнення та потенційних взаємозв'язків. Дослідження мислення підкреслюють зв'язок між когнітивним розвитком та емоційним сприйняттям, вказуючи на значення емпатійного підходу для глибокого розуміння світу через призму людських взаємин [21].

І. Лазарев зазначає, що емпіричне пізнання може інтегруватися у раціональне та емоційне, але також існує як незалежний процес, прямо пов'язаний з екзистенційним пошуком особистості. Таким чином, емпатійне пізнання, що ґрунтується на міжособистісній взаємодії, розглядається як живий та інтуїтивний спосіб вивчення світу, який відкриває нові горизонти для особистості без обмеження її потенціалу. Це набуває особливої важливості у сучасному світі, де часто порушуються міжособистісні межі.

Емпатійне пізнання унікальне тим, що воно дозволяє сприймати "Іншого" не просто як об'єкт дослідження, а як суб'єкт із власною активністю та свободою волі. Ця особливість дозволяє зануритись у глибини

досліджуваного без відчуття відокремленості, відкриваючи таким чином шлях до більш глибокого та особистісно значущого розуміння [21].

Таким чином, сприйняття іншої особи через емпатію представляє собою форму чуттєвого взаєморозуміння, заснованого на прямій взаємодії між двома особистостями. Емпатійне розуміння розвивається у рамках діалогічної взаємодії, де основним принципом є глибоке осмислення взаємозв'язків між індивідами та їх соціальним існуванням.

Вивчаючи межі емпатійного розуміння, науковці вказують на можливий вплив суб'єкт-суб'єктної інтеракції на об'єктивність пізнання. Попередній досвід у стосунках може спотворювати сприйняття, вносячи помилки у взаєморозуміння. Крім того, етичні переконання можуть діяти як обмежувачі, впливаючи на нейтральність сприйняття. За словами Д. Туркової, емпатія є процесом, зорієнтованим на взаємодію між когнітивними та емоційними аспектами, де інтелектуальне розуміння особистості іншої людини відбувається через аналіз її характеристик.

Емоційний рівень в емпатійному пізнанні безпосередньо пов'язаний з емоційною реакцією на досвід іншої особи, в той час як активний рівень забезпечує можливість для активної участі та підтримки. Наукові праці, зокрема авторів Ю. Гіппенрейтер та Е. Козлової, підкреслюють, що розвиток емпатії охоплює відчуття та емоційну відповідь, переходячи до більш комплексного розуміння внутрішнього світу людини. Ключовим елементом емпатії є комунікація, яка можлива лише при взаємному розумінні, прийнятті та активному слуханні.

При аналізі емпатійного пізнання, психологи виокремлюють такі його аспекти, як взаємодія між суб'єктами, уява, інтуїція, фантазія. Емпатійне пізнання дозволяє глибше зрозуміти іншу особу, відчувачи та розуміючи її емоції та досвід, тим самим встановлюючи глибокий зв'язок на основі співпереживання і взаєморозуміння [38].

Наукові дослідження акцентують на тому, що емпатійне взаєморозуміння базується на єдності між тим, хто здійснює акт пізнання, і

об'єктом пізнання, проте ця єдність не веде до повного злиття. Це створює умови для глибшого осмислення емоцій "Іншого". В області сучасної психології та психофізіології, розробка теорії дзеркальних нейронів припускає, що саме ці нейрони лежать в основі фізіологічного механізму емпатії.

Механізм емпатії має схожість з механізмом ідентифікації, де обидва процеси включають здатність вживатися в положення іншої особи та бачити ситуацію з її перспективи, але без повного ототожнення з цією особою. Відмінність полягає в тому, що емпатія не призводить до копіювання поведінки "Іншого", а спонукає враховувати його поведінкові реакції при формуванні власної відповіді.

Здатність відчувати та розуміти емоції іншої особи є ключовою для розвитку емпатійних, позитивних та дружніх стосунків. Тетяна Мінько, опираючись на роботи Карла Роджерса, виокремлює кілька аспектів емпатійного розуміння, що впливають на ефективність спілкування: високий рівень емпатії сприяє успішній взаємодії; успіх психотерапевтичної практики тісно пов'язаний з емпатією лікувальника; наявність емпатії в стосунках сприяє позитивним змінам між партнерами, у тому числі через наслідування поведінки.

Дослідники також зазначають, що якісні міжособистісні стосунки ґрунтуються на ряді ключових елементів: позитивне ставлення, повага, непередбачуваність у сприйнятті, відвертість, щирість та безпосередність. Окремі компоненти цих стосунків включають необхідність визнавати потенційні здібності особи до змін, прийняття людини такою, якою вона є на даний момент, і готовність співпереживати її емоціям [41].

Утримання від висловлення власної думки чи особистого бачення ситуації, дотримання об'єктивного та ціннісно нейтрального ставлення до особи, з якою ведеться спілкування, сприяє глибшому розумінню причин, що змусили цю людину опинитися в конкретній життєвій обставині чи обрати певну поведінкову стратегію. Така позиція неоцінювання проявляється через

невербальні засоби спілкування, такі як міміка, жести, тон голосу, які не несуть в собі ознак схвалення або засудження.

Конгруентність має на увазі щирість і відвертість у вираженні власних емоцій та почуттів, тоді як безпосередність означає зосередженість на поточному моменті "тут і зараз". Вивчення емпатії як співпереживання і розуміння емоційного стану іншої особи є предметом всебічного аналізу. Психолог Д. Туркова у своїх дослідженнях визначає ключові компоненти емпатії, які є важливими для успішної професійної діяльності психолога: мотиваційно-потребний, емоційно-почуттєвий, комунікативний, діяльнісно-вчинковий, когнітивний та характерологічний [35].

Майстерність у міжособистісних взаємодіях вимагає знання та застосування різних аспектів емоційної компетентності, здатності формувати емпатичні взаємини та ефективно регулювати їх залежно від ситуації. Мотиваційно-потребний аспект емпатії пов'язаний з урахуванням потреб інших у підтримці, доброзичливості, бажанні до емоційного зв'язку та безпеки. Розвиток емоцій і почуттів відіграє ключову роль у емоційно-почуттєвому компоненті, дозволяючи проявляти співчуття, співпереживання та отримувати задоволення від доброти.

Комунікативний компонент охоплює доброзичливість, уважність, здатність до вербального і невербального спілкування без егоцентризму, а також вміння вислухати та адекватно сприймати співрозмовника. Вчинково-діяльнісний аспект емпатії спонукає до готовності іноді жертвувати власними інтересами заради добробуту іншої особи, включаючи здатність до вчинків, спрямованих на допомогу та підтримку.

Осмислення унікальності переживань кожної окремої особи та врахування цього аспекту при плануванні власних дій, здатність відмежувати справжню емпатію від лише зовнішньо виявленої, є ознакою когнітивно-інтелектуального аспекту емпатії. Важливо підкреслити, що наявність таких характерних рис, як толерантність, конгруентність (щирість та відкритість),

альтруїзм, щирість та здатність до самокритики, свідчить про розвинений характерологічний компонент емпатії [5].

Емоції, що мають позитивний вплив і виникають у контексті задоволення соціальних потреб, сприяють об'єднанню людей навколо спільних цілей, що приносять задоволення і, в свою чергу, ведуть до формування взаємної підтримки та активності в групі, зв'язаної з поведінкою індивідів.

Психолог Г. Попова висловлює думку, що емпатію можна розглядати як особливу форму розуміння "Іншого", яка не зводиться лише до раціонального аналізу життєвих труднощів іншої особи, а більше пов'язана з бажанням емоційно підтримати та відгукнутися на її проблеми.

Процес вчення співпереживати почуття іншої людини є фундаментом для розвитку емпатійного ставлення, що сприяє створенню дружніх та позитивних міжособистісних відносин.

Технічні аспекти застосування емпатії мають значний вплив на процес емпатичного взаєморозуміння, який характеризується унікальними особливостями. Важливою умовою є не лише розуміння співрозмовника, його емоцій та відчуттів, але й переконаність у правильності інтерпретації ситуації та здатність адекватно передати це розуміння.

Як зазначає Д. Туркова, емпатія спрямована на гармонійну когнітивно-емоційну та практичну взаємодію між учасниками спілкування. Когнітивний аспект включає інтелектуальне розуміння особливостей особистості, тоді як емоційний аспект забезпечує емоційну відповідь і співпереживання. Практичний аспект передбачає створення умов для активної підтримки та допомоги, коли це необхідно.

Дослідження, проведені О. Максим, висвітлюють цікаві аспекти емпатичної поведінки, які вказують на те, що така поведінка лягає в основу психологічного захисту для тих осіб, до кого вона спрямована. Важливо відмітити, що в процесі емпатійного взаємодії з іншими людьми відбувається розвиток ключових аспектів життєдіяльності особистості, включаючи

встановлення дружніх відносин, формування адекватної поведінки, що сприяє підвищенню продуктивності різноманітних видів активності. При цьому, емпатійний вплив також спрямований на поліпшення емоційного стану особи, до якої він здійснюється, знижуючи її внутрішній стрес. Для особи, яка проявляє емпатію, сприйняття емоційного стану іншого стає свідченням успішності здійсненого психологічного впливу [18].

На основі вищезгаданого можна зробити висновок, що емпатійне розуміння представляє собою особливий вид чуттєвого сприйняття. Це сприйняття дозволяє глибше проникнути в есенцію внутрішнього світу людини, надаючи унікальну можливість емоційно відчувати та ідентифікувати себе з переживаннями іншої особи, тим самим стимулюючи розуміння її емоційного стану та почуттів через почуттєвий досвід. Важливо підкреслити, що механізми емпатії сприяють формуванню уявлень про співрозмовників, як реальних, так і уявних, та підтримують їхній подальший розвиток.

1.2. Сутність емпатії. Механізми виникнення та прояву емпатії

В наш час у сфері психології не існує єдиної прийнятої концепції емпатії. Учені мають різні точки зору на тлумачення та розуміння цього терміну. Тому виникає необхідність детального аналізу та упорядкування різноманітних підходів до визначення емпатії, а також опису його структури та механізмів формування. У сучасних словниках української мови емпатію визначають як здатність відчувати емоційний стан іншої людини та співпереживати йому. Це також включає інтелектуальне збігання власних почуттів із почуттями та думками іншої особи.

Традиційно проблеми, пов'язані з поняттям емпатії, вивчалися у філософських дисциплінах, таких як етика та естетика. Термін "емпатія" був перекладений Е. Тітченером з німецького слова "Einfühlung", яке в естетиці використовувалося для опису процесу розуміння творів мистецтва та природних об'єктів, відчуття спостерігачем ідентифікації з об'єктом

спостереження, яке призводить до переживання прекрасного [22]. У сфері етики поняття симпатії, яке близьке до емпатії, розглядали такі філософи, як А. Сміт, Г. Спенсер, А. Шопенгауер, М. Шелер, і воно трактувалося як здатність розуміти, співчувати та відчувати емоційний зв'язок.

Поняття "емпатія" почало активно використовуватися в психологічній літературі на початку 50-х років XX століття. Спочатку цей термін мав пряме значення і вказував на процес емоційного відчуття, тобто на співпереживання емоційному стану іншої людини. Нинішні концепції емпатії, що сильно спираються на емоційне розуміння, є відносно рідкісними. Ці концепції розглядають емпатію як відповідь на сприйнятий емоційний стан іншої людини, проте деякі автори вказують на існування контрастної емпатії, коли емоції спостерігача відрізняються від емоцій іншої особи. Наприклад, задоволення від чужого страждання також може вважатися виявом емпатії. Інші дослідники розглядають емпатію з когнітивного погляду, що відрізняється від емоційного підходу, який був розглянутий раніше.

Розуміння емпатії у сучасному світі охоплює багато аспектів, включаючи сприйняття, прийняття ролі і інтерпретацію поведінки інших. Вчені сьогодення найчастіше розглядають дві сторони емпатії: когнітивну та емоційну. За словами Р. Кестенбаума, Е. Фарбера і І. Сроуфа, емпатія - це реакція на емоційний стан іншої людини, що відповідає її емоційному настрою та обставинам, які впливають на цей настрій, більше, ніж на власні емоції.

Р. Даймонд досліджувала головним чином здатність людей сприймати один одного та передбачати їхні реакції в певних ситуаціях. Це вміння взяти на себе роль іншої людини та передбачити її думки, почуття та дії називається предиктивною емпатією.

Т. П. Гаврилова відрізняє дві форми емпатії: співчуття і співпереживання. Співпереживання - це відчуття тим самим суб'єктом емоцій, які переживає інша людина, через те, що суб'єкт ідентифікує себе з нею, а співчуття - це відчуття суб'єктом емоцій інших, різних від його

власних емоцій. Наприклад, дитина може співчувати старій людині, відчуваючи почуття жалю до неї, хоча ці почуття не є безпосередньо власними дитині. У випадку співчуття суб'єкт переживає без відчуття ідентифікації з собою, тоді як у випадку співпереживання суб'єкт переживає емоції іншої людини, мовби вони стосувалися його самого, через попередній досвід суб'єкта або передбачення подібної ситуації для нього у майбутньому [22].

М. А. Пономарьова вважає, що емпатію можна розглядати як короткочасну та довготривалу. Короткочасна емпатія виявляється в обмеженому контакті з іншими людьми, під час як довготривала емпатія вимагає тривалого спілкування з іншою людиною. Також можна відрізнити адекватну та неадекватну емпатію. Остання може проявлятися у радості при нещасті іншої людини, тоді як емоційна відповідь на емоційний стан іншої особи має протилежний знак. Виникає термін "емпатичний гнів" - емоційний стан, що виникає у спостерігача через емоційну реакцію жертви і проявляється у відчутті гніву стосовно агресора. Деякі дослідники розрізняють ситуаційну емпатію, яка залежить від конкретної ситуації, та диспозиційну емпатію, яка виявляється в широкому спектрі ситуацій [17].

На самому початку розуміння емпатії було віддано перевагу виключно емоційному аспекту, тому воно містило лише один елемент - емоційний. Основна ідея полягала в тому, що емпатія - це емоційна реакція на емоційний стан іншої особи. Хоча Н. Ейзенберг у своїх розглядах емпатії акцентувала увагу виключно на афективному компоненті, вона також підкреслювала важливість когнітивних процесів у вираженні емпатії. Її погляд полягав у тому, що емпатія - це переживання, що виникає через відкрите виявлення емоцій іншою людиною. Однак, коли спостерігач помічає ситуацію, яка, ймовірно, має викликати смуток (наприклад, смерть близької людини), він також має відчувати смуток, навіть якщо інша особа виявляє його неявно. У такому випадку відбувається оцінка та обробка інформації щодо можливого впливу цієї ситуації або відбувається спроба уявити себе на місці іншої

особи, що викликає емпатію. Таким чином, емпатичне переживання може бути або відносно автоматичним (хоча потребує хоча б якогось рівня розрізнення між "я" та "іншим"), або ґрунтується на когнітивних процесах обробки інформації. Деякі дослідники визначають в емпатії лише когнітивний аспект. Один з перших, хто поєднав когнітивний та афективний компоненти, була Н. Фешак. За її думкою, саме когнітивний компонент є визначальним для виникнення емпатії. Іншими словами, можливість розпізнати емоції іншої людини та уявити собі її погляд - це важлива, але не достатня умова для емпатії. У своїй трикомпонентній теорії вона наголошує на когнітивному рівні емпатії, який залежить від здатності розрізняти емоційні стани інших людей. Це включає розпізнавання цих станів та вміння відрізняти один стан від іншого. Ще один когнітивний аспект, важливий для емпатії, - це вміння приймати роль іншої людини, що відображає вищий рівень когнітивних навичок. Н. Фешак визначає цей аспект як здатність бачити ситуацію так само, як це робить інша особа, яка перебуває безпосередньо в цій ситуації.

Емоційний відгук, або реакція, становить третій елемент, що включає у себе переживання тих же емоцій, що і у іншої людини. У своїх дослідженнях автор підкреслює, що ці три складові мають бути присутніми для емпатичної реакції.

Таким чином, Н. Фешак розглядає когнітивний аспект емпатії як два окремі компоненти, тоді як інші дослідники обмежуються лише розгляданням прийняття ролі. Пізніше інші автори вносять свої багатоконпонентні підходи до вивчення емпатії [9].

Наприклад, М. Девіс визначає емпатію як складний конструкт, що включає як афективний, так і когнітивний аспекти. Когнітивний компонент виражає здатність розуміти перспективу іншої особи та ідентифікуватися з нею, тоді як емоційний аспект полягає у схильності до переживання емоційного занепокоєння та співчуття до інших людей.

Нещодавно, переважно в пострадянській психології, стала поширюватися тенденція розглядати емпатію як системну особливість, що включає афективний, когнітивний і конативний (дієвий) аспекти. Наприклад, Л. П. Стрелкова розглядає повний емпатичний процес як трьохланцюгову модель: співпереживання, співчуття і внутрішню підтримку, що може виявитися у реальній допомозі. Співпереживання, що базується на ідентифікації, є емоційною реакцією на переживання іншої людини. Співчуття передбачає когнітивне орієнтування у ситуації, що, в свою чергу, активізує різні форми підтримки, спочатку внутрішньої, а потім, за певних умов, і зовнішньої.

Л. П. Виговська пропонує розглядати емпатію як цілісне явище, що складається з трьох взаємодіючих компонентів: когнітивного, афективного і конативного. Вона зауважує, що емпатія може виражатися як у формі асоціальної поведінки, так і у формі просоціальної. Кожен зв'язок у емпатичному процесі - це сприйняття іншого, співпереживання, співчуття, внутрішня підтримка та реальна допомога. Кожен попередній зв'язок визначає функціонування наступного.

Розглядаючи психологічні аспекти емпатії, можна запропонувати класифікацію за різними характеристиками. Однією з таких характеристик може бути глибина прояву. Оцінювання намірів та дій іншої особи з точки зору власного "Я" є базовим виявом емпатії. Залежно від того, який аспект психіки іншої особи виявляється, можна виділити такі типи емпатії:

Емоційна. Це включає емпатію як співпереживання та співчуття. Співчуття - це переживання власних емоцій у зв'язку з почуттями іншої людини. Співпереживання - це переживання тих самих емоційних станів, що інша особа, через відчуття співдосвідченості з нею. Емпатія співчуття починає розвиватися активно лише у підлітковому віці і виявляється повністю через міжособистісну ідентифікацію, яка включає не лише уявне розуміння, а й чуттєве співпереживання, а також конкретні дії та акти

допомоги і підтримки. Дослідження цього рівня емпатії проводила Т.П. Гаврилова.

Прикладом співпереживання може бути дитяче переживання хвилювання друга під час очікування своєї черги на іспиті. Дитина може співчувати старшій людині, відчуваючи до неї почуття жалю, навіть якщо її переживання не є прямо пов'язаними.

Оціночна емпатія - це здатність оцінювати свої дії, висловлювання чи особисті якості з позиції іншої людини. На відміну від емоційної, оцінка відноситься до аспекту "розуміння" емпатії, маючи етичний компонент. Про наявність оціночної емпатії говорить М.М. Муканов.

Когнітивна. Це здатність однієї людини передбачати задуми іншої. Основою ієрархічної моделі когнітивної емпатії є розуміння психічного стану іншої людини без зміни власного стану.

Когнітивна емпатія передбачає готовність прийняти точку зору іншої людини, тоді як емоційна емпатія пов'язана з готовністю реагувати на емоційному рівні. Іноді когнітивну емпатію називають пізнавальною. Цей аспект емпатії досліджувався Р. Даймондом.

Необхідність виявлення, розуміння та передбачення індивідуальних особливостей іншої людини, а потім вплив на неї у відповідному напрямку, виявляється в ситуаціях, коли потрібно налагодити міжособистісні відносини або надати підтримку. Такий підхід вважає емпатію не лише засобом вираження співчуття, але й інструментом для пізнання особистості.

В.В. Бойко у своїх дослідженнях виділяє різні канали емпатії. Рациональний канал передбачає увагу, спрямовану на сутність іншої людини, без логічних мотивацій або розумових розрахунків. Емоційний канал ґрунтується на розумінні іншого через власний емоційний досвід. Інтуїтивний канал базується на підсвідомій обробці інформації.

Емпатія сприяє розвитку та стабілізації міжособистісних відносин, допомагаючи людині не лише у звичайних, а й у важких екстремальних

ситуаціях. Ці якості особливо важливі для професіоналів у сфері соціальної роботи, де вони мають забезпечити підтримку та розуміння клієнтам.

1.3. Психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці

Термін "емпатія", введений у психологію Е. Тітченером, описує здатність людини вживатися в емоційні стани інших, розуміючи їх переживання на глибокому рівні. Цей процес включає в себе не тільки емоційну чутливість до внутрішнього світу інших, але й різноманітні аспекти соціальних взаємодій, які відіграють ключову роль в етичних взаєминах. Відомі дослідники, такі як Б. Мещеряков, В. Зінченко, Б. Карвасарський, і багато інших, розглядають емпатію через призму різних процесів: від нераціонального пізнання і емоційного розуміння до когнітивної децентрації та міжособистісного спілкування. Таким чином, емпатія виступає як фундаментальний елемент у встановленні зв'язку між людьми, дозволяючи не тільки відчувати і розуміти емоції інших, але й сприяти ефективній комунікації та соціально-психологічній взаємодії [14].

Проблема вивчення можливостей та педагогічних умов для розвитку емпатії в особистості стоїть в авангарді сучасних педагогічних досліджень. Експерти часто підкреслюють, що емпатія має вроджені, генетично обумовлені корені, що вказує на природну схильність людської психіки до розвитку цієї здатності як важливої умови соціальної інтеракції [8]. Це особливо помітно в ранньому дитинстві, коли навіть новонароджені реагують на плач інших дітей, виявляючи перші прояви співчуття, а діти близько року вже спроможні проявляти елементарні ознаки співпереживання, бачачи страждання своїх однолітків. Ці спостереження свідчать про наявність вроджених механізмів емпатії, які слугують біологічною основою для розвитку цієї здібності, хоча рівень емпатійності відрізняється серед людей з самого дитинства. Так, деякі діти з ранніх років виявляють особливо високий рівень емпатії, аналогічно до прояву абсолютного музичного слуху, тоді як

інші можуть зазнавати труднощів із відчуттям та розумінням емоцій інших, що у деяких випадках веде до відсутності базової людяності, частково зумовленої умовами соціалізації.

Однак, існування вроджених передумов для емпатії не виключає її глибоке зв'язок із соціальними та культурними контекстами. За словами біолога Л. Бразерса, співчуття тісно пов'язане з культурними та соціальними факторами, що вимагає звернення до специфіки цих контекстів для повного розуміння феномену. Культурні впливи, особливо ціннісно-нормативна сфера культури, відіграють ключову роль у формуванні емпатійності, включаючи не лише емпатійні настанови оточення, але й різноманітні форми активної допомоги та соціальної підтримки. Без урахування просоціальних цінностей, адекватної нормативної регуляції, культурного впливу та виховання, навіть прості прояви співчуття і допомоги стають неможливими [26].

Результати досліджень, проведених М. Радке-Ярроу і К. Зен-Уокслер у рамках Національного інституту ментального здоров'я США, особливо підкреслюють, що розвиток емпатії у дітей на ранньому етапі тісно пов'язаний з виховними методами та підходами батьків. Зокрема, діти показують вищі рівні співчуття, коли батьки акцентують їхню увагу на наслідках їхніх дій для інших, навчаючи їх розуміти та відчувати біль інших. Це вказує на те, що, хоча емпатія має вроджений потенціал до розвитку, величезне значення має соціальне середовище та методи виховання у її формуванні. Вчені розробляють різноманітні тренінгові програми з метою підтримки та розвитку емпатійних здібностей, навичок співпереживання та міжособистісної взаємодії.

Аналізуючи педагогічну та психологічну літературу, можна виділити ключові положення, які слугують фундаментом для визначення умов, необхідних для розвитку емпатії. Ці положення охоплюють дослідження, присвячені емоційному розвитку підлітків, відомих завдяки роботам таких вчених, як Л. Божович, Г. Бреслав, А. Запорожець, А. Зосимовський, І. Якобсон, а також дослідженням, які фокусуються на формуванні моральних

та ціннісних орієнтацій у школярів, що представлені у працях І. Беха, О. Богданової, О. Коберника, І. Мар'єнка, В. Петрової, Є. Шорохової, Н. Щуркової та інших.

Підлітковий вік є періодом значних емоційних змін, пов'язаних із відчуттям дорослішання, новим статусом у групі однолітків та відносинами з дорослими, що, в свою чергу, створює умови для розвитку рефлексивних здібностей - здатності осмислювати власні думки, переживання та емоції. Цей період має велике значення для формування майбутньої моральної ідентичності особистості та є особливо сприятливим для розвитку емпатії, що є ключем до здатності співпереживати іншим [43].

В період підліткового віку відбувається значне зміцнення когнітивного фундаменту емпатії, що охоплює розвиток здатності до особистісної рефлексії, прогнозування поведінки оточуючих, саморегуляції емоцій та усвідомлення етичних принципів у міжособистісних відносинах. Вивчення динаміки емпатійного розвитку в цей час допомагає оптимізувати підходи до створення педагогічних умов для цілеспрямованого виховання емпатії. Важливим аспектом є організація колективної діяльності серед підлітків, як вказано в роботах Д. Ельконіна, Л. Виготського, Г. Костюка та інших. Така діяльність виступає як механізм розвитку почуттів, створюючи умови для розвитку особистісних якостей, що підтримують розуміння емоцій інших. У процесі колективної діяльності підлітки навчаються емпатії, опановуючи способи вираження свого ставлення до інших у формах, доступних для їхнього віку, через спілкування, навчання, творчість, ігри та працю. Така діяльність є інтегративною, сприяючи структуруванню міжособистісних відносин, формуванню єдності та оптимізації взаємодії серед підлітків, вимагаючи від них узгоджених дій та розуміння емоцій своїх товаришів.

Іншим ключовим елементом є задачі, поставлені перед підлітками, що стосуються ціннісного самовизначення у контексті морального вибору. Дослідження, проведені такими вченими, як К. Абульханова-Славська, Л. Виготський, О. Дробницький, С. Рубінштейн, О. Титаренко та інші,

показують, що моральний вибір відіграє вирішальну роль у розвитку емоційно-ціннісної сфери особистості. Вибір, заснований на моральних цінностях і способах їх застосування у ситуаціях, де виникає конфлікт між особистісними і суспільними інтересами, підкреслює важливість соціальних норм і визнання цінності іншої людини як найвищої цінності. Таким чином, моральний вибір несе в собі емпатійні аспекти поведінки, що стає важливим фактором у розвитку емпатії під час підліткового періоду.

Вивчення педагогічних теорій підтверджує важливість педагогічної підтримки в активізації моральної активності учнів під час їхніх різноманітних діяльностей, що сприяє розкриттю розвиткових можливостей морального вибору та вдосконаленню емоційного світу особистості, що, в свою чергу, має позитивний вплив на розвиток емпатії. Оптимальним підходом у цьому контексті є використання виховних ситуацій, під час яких вихователь впливає на дитину опосередковано, стимулюючи її до виявлення емпатійних емоцій і базуючи на них моральний вибір [8].

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, можна виокремити кілька основних напрямків для стимулювання емпатійних реакцій серед підлітків у контексті морального вибору в рамках педагогічного процесу. Перш за все, необхідно враховувати логіку процесу морального вибору, стимулюючи розвиток компонентів емпатії у їх взаємозв'язку з морально-етичними принципами. Далі, слід орієнтуватись на вікові особливості та психічний розвиток учнів, спираючись на їх здатність до емоційного прогнозування, самосвідомості, формування мотиваційної ієрархії, аналітичних та оцінних здібностей, розширення соціального досвіду. Третім важливим аспектом є підтримка та розвиток індивідуальних особистісних якостей підлітків при стимулюванні емпатії.

Згідно з психолого-педагогічними дослідженнями, тренінги емпатії є ефективним засобом для розвитку емпатії у підлітків. Така тренінгова робота може значно посприяти зростанню емоційної чутливості підлітків, включаючи розвиток когнітивних і поведінкових аспектів емпатії,

особистісної рефлексії, а також формування як вербальних, так і невербальних комунікативних навичок, самоконтролю, комунікативної впевненості, активності, відповідальності за власні емоції, корекції моральних цінностей та особливостей самосприйняття [23].

Цілі тренінгових програм з розвитку емпатії у підлітків охоплюють низку ключових напрямів, які включають налагодження атмосфери відкритості та довіри між учасниками, стимулювання вільного вираження їхніх думок та емоцій. Програми прагнуть допомогти підліткам усвідомити та подолати труднощі в спілкуванні, а також зменшити емоційний дискомфорт серед учасників. Вони також спрямовані на набуття нових знань та навичок у взаємодії всередині малих груп, покращення соціальних навичок, таких як співчуття, співпереживання та здатність до співпраці. Окрім того, метою є розвиток здібностей до ідентифікації психологічного стану інших, саморегуляції емоцій та вдосконалення вміння керувати власними емоціями в складних обставинах.

Тренінги також зосереджені на вихованні поваги до цінностей інших людей та розвитку позитивного ставлення до навколишніх, зміцненні емоційної відкритості, моральності та здатності до рефлексії. Важливими аспектами є також підвищення самооцінки, самовпевненості, відчуття власної гідності, а також зниження внутрішніх конфліктів, тривожності та агресивності серед учнів.

Ефективність таких тренінгів досягається через інтегративний підхід, що включає елементи різноманітних виховних і психокорекційних методик, ґрунтуючись на універсальних принципах психологічної підтримки. Розвиткові заняття мають на меті сприяти особистісному зростанню підлітків через активну групову взаємодію.

Згідно з психолого-педагогічними дослідженнями, значний вплив на розвиток емпатії у дітей має стиль педагогічної взаємодії. Карл Роджерс вважає, що ключ до розвитку здатності до співпереживання криється у здатності педагога створювати у спілкуванні з учнями особливі

міжособистісні відносини, засновані на безумовному позитивному ставленні до вихованців, емпатії та відповідності між переживаннями та поведінкою. Роджерс розуміє безумовне позитивне ставлення як симпатію та зацікавленість педагога до учня, незалежно від його поведінки, що є фундаментальним для розвитку емпатійних здібностей [2].

Емпатія в ролі вчителя проявляється через здатність розуміти психологічний стан, думки та емоції учнів, втілюючись у співпереживанні та ідентифікації з ними. Конгруентність вчителя виражається у безпосередньому та усвідомленому виявленні його власних почуттів та емоцій, у відміні від непрозорого та відчуженого стилю спілкування, де вчитель приховує свої справжні почуття та переживання від своїх вихованців. За Карлом Роджерсом, ці аспекти педагогічного спілкування мають вирішальне значення для підтримки розвитку емпатії у підлітків, оскільки саме безумовне позитивне ставлення до учнів, емпатія та конгруентність з боку вчителя створюють необхідну атмосферу безпеки, відкритості та свободи, яка сприяє глибокому розумінню учнями власних емоцій та почуттів інших.

Лариса Петровська та Алла Співаковська визначають ключові характеристики діалогічного педагогічного спілкування, до яких належать взаємна довіра, відкритість, доброзичливість; спільне розуміння ситуацій вчителем та учнями; взаємна зосередженість на вирішенні проблем; рівноправність психологічних позицій; глибоке взаєморозуміння емоційних станів.

Іван Зязюн говорить про вчителя, що дотримується діалогічної, суб'єкт-суб'єктної позиції у спілкуванні з учнями, виділяючи такі особливості: відкритість і доступність для кожного учня, створення атмосфери, вільної від страху, що дозволяє учням висловлювати свої думки та почуття; демонстрація повної довіри до учнів, повага до їхньої гідності; щире зацікавлення в житті учнів та чесність у власних поглядах; емпатійне розуміння учнів, здатність бачити світ очима учня, відчуваючи їх внутрішній світ; надання реальної допомоги учням.

Ніна Островерхова також описує аналогічні ознаки суб'єкт-суб'єктного педагогічного спілкування, акцентуючи на особистісній орієнтації вчителя, яка включає готовність бачити та розуміти учнів, позитивне ставлення до них і визнання їх права на власний вибір; рівність психологічних позицій, яка передбачає відмову від домінування вчителя і визнання права учнів на власну думку; взаємне занурення у світ почуттів та готовність зрозуміти точку зору іншого; застосування нестандартних методів спілкування, що впливають з відмови від суто рольової позиції вчителя.

Емпатія в контексті особистісних якостей відіграє ключову роль як мотиватор різноманітних форм поведінки і є суттєвим чинником в моральному розвитку особистості. Період підліткового віку визначається І.М. Юсуповим як час маргінальної соціалізації, коли підліток опиняється на межі між різними соціальними та віковими групами. Це перехідний етап впливає на психіку молодої людини, що може проявлятися у формі збільшеної тривожності, замкнутості, агресії, егоцентризму, а також через різні форми поведінкових реакцій, таких як стремління до незалежності чи компенсаторні дії.

Процес розвитку емпатії в життєвому циклі людини прогресує від простих до більш складних форм. По мірі зростання моторної активності та мовного розвитку дитини, її співчутливі дії стають більш різноманітними та автономними від впливу дорослих. Спостерігаються епізоди емоційної чутливості та альтруїзму, що дозволяє припустити, що здатність до емпатії розвивається у дітей під впливом формування мотивації, спрямованої на благо інших осіб.

З накопиченням досвіду спілкування, вже до п'ятирічного віку, дитина здатна свідомо діяти на користь інших. На початку підліткового періоду починають формуватися переконання, які сприяють орієнтації особистості на колективні цінності. Для підлітків типово, що їх співчуття мотивує їх до надання допомоги іншим. Психологи вказують на суперечливість і

нестійкість емпатії в підлітковому віці, але разом з тим підкреслюють, що саме цей вік є особливо чутливим до розвитку емпатичних здібностей.

Емпатія як соціально-психологічна властивість особистості представляє собою комплекс соціально-психологічних здібностей, які виявляються як в здатності індивіда співчувати так і в його здатності бути об'єктом емпатії. До таких здібностей належать: емоційна відповідь на переживання іншої людини, уміння ідентифікувати емоційні стани інших та емпатично проектувати себе у їх думки, почуття та дії, а також використання співчутливих способів взаємодії, що допомагають полегшити страждання інших.

1.4. Вплив сім'ї на розвиток емпатії у підлітків

Емпатія є складним і багатовимірним феноменом, що включає здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Вона є важливим компонентом соціальної взаємодії та морального розвитку особистості. Концепція емпатії має довгу історію в психологічних дослідженнях, і багато теорій намагалися пояснити її походження та розвиток.

Описуючи емпатію, варто зазначити, що вона включає як афективні, так і когнітивні компоненти. Афективна емпатія полягає у здатності відчувати емоційні стани інших людей, тоді як когнітивна емпатія передбачає розуміння їхніх думок та намірів. Ці два аспекти емпатії часто взаємодіють, забезпечуючи повне співпереживання.

Серед психологічних теорій, які пояснюють розвиток емпатії, варто виділити кілька ключових підходів. Теорія соціального навчання, запропонована Альбертом Бандурою, наголошує на ролі спостереження та імітації в розвитку емпатії. Відповідно до цієї теорії, діти вчаться емпатії, спостерігаючи за поведінкою дорослих та однолітків і наслідуючи її. Важливим аспектом є також підкріплення, коли емпатична поведінка заохочується і підкріплюється позитивними наслідками.

Психоаналітична теорія, заснована на роботах Зигмунда Фрейда та його послідовників, підкреслює внутрішні психічні процеси, що впливають на розвиток емпатії. Відповідно до цієї теорії, емпатія формується через процес ідентифікації з іншими, коли діти починають розуміти та переживати емоції інших людей, спираючись на власний досвід. Важливим є також концепт "переносу", коли емоційний досвід з одного контексту переноситься на інший, сприяючи розширенню емпатичних реакцій.

Гуманістична психологія, представлена такими вченими, як Карл Роджерс, розглядає емпатію як ключовий елемент особистісного розвитку та самоактуалізації. Роджерс вважав, що емпатія є необхідною для встановлення глибоких і автентичних міжособистісних відносин. Відповідно до його підходу, емпатія виникає в контексті відкритої і приймаючої комунікації, коли одна особа повністю прислухається до іншої і намагається зрозуміти її внутрішній світ.

Еволюційна психологія пропонує інший погляд на розвиток емпатії, наголошуючи на її адаптивному значенні. Згідно з цим підходом, емпатія розвивалася як механізм, що сприяє кооперації та соціальній згуртованості в групах. Це забезпечувало виживання і репродуктивний успіх, оскільки емпатичні індивіди були здатні краще співпрацювати та підтримувати один одного в складних умовах.

Нейробіологічні дослідження також внесли значний вклад у розуміння емпатії, виявивши, що вона пов'язана з активністю певних областей мозку, таких як передня поясна кора та острівкова кора. Ці області відповідають за обробку емоційних стимулів та інтеграцію емоційної інформації, що дозволяє людям відчувати і розуміти емоційні стани інших.

Сім'я є фундаментальним інститутом у процесі соціалізації дитини, забезпечуючи основні умови для її розвитку, навчання та становлення як особистості. Соціалізація включає процес інтеграції індивіда в суспільство, засвоєння ним норм, цінностей і поведінкових моделей, прийнятих у цьому

суспільстві. Саме в родині дитина вперше стикається з соціальними взаємодіями, отримує перші уявлення про світ і своє місце в ньому.

Батьківські стилі виховання є ключовими чинниками, що впливають на соціалізацію дитини і, зокрема, на розвиток її емпатії. Вони визначають способи, якими батьки взаємодіють з дітьми, ставляться до них, та встановлюють правила і очікування. Існує кілька основних стилів виховання, кожен з яких має свій вплив на розвиток емпатії.

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки, що використовують цей стиль, дотримуються жорстких правил і вимагають безумовного підкорення від своїх дітей. Вони часто застосовують покарання як основний засіб дисципліни і не завжди пояснюють причини своїх вимог. Такий підхід може мати негативний вплив на розвиток емпатії у підлітків. В умовах постійного контролю і відсутності емоційної підтримки діти можуть розвинути страх перед вираженням своїх емоцій та думок, що призводить до зниження емоційної чутливості. Вони можуть стати менш спроможними розпізнавати та розуміти емоції інших людей, що ускладнює розвиток емпатичних реакцій.

Демократичний стиль виховання, який також називають авторитетним, поєднує високий рівень контролю з високим рівнем емоційної підтримки. Батьки, що дотримуються цього стилю, встановлюють чіткі правила і очікування, але також враховують думки і почуття своїх дітей. Вони відкриті до діалогу і заохочують самовираження, що сприяє розвитку емпатії. В умовах демократичного виховання діти вчаться розуміти емоції інших людей, оскільки їхні власні почуття визнаються і поважаються. Це створює сприятливе середовище для формування емпатичних реакцій, оскільки підлітки відчувають підтримку і безпеку, необхідну для відкритого вираження своїх емоцій та співпереживання з іншими.

Ліберальний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та високим рівнем емоційної підтримки. Батьки, що дотримуються

цього стилю, надають дітям велику свободу і рідко встановлюють чіткі межі поведінки. Хоча емоційна підтримка сприяє розвитку емпатії, відсутність чітких правил і меж може призвести до проблем у соціальній адаптації. Діти можуть не навчитися поважати емоційні кордони інших людей, що може ускладнити розвиток справжнього співпереживання. Ліберальне виховання може створити ситуацію, де діти відчують себе емоційно підтриманими, але не мають достатнього розуміння соціальних норм і очікувань, що може знизити їхню здатність до емпатії в реальних соціальних взаємодіях.

Розглядаючи вплив кожного з цих стилів виховання на розвиток емпатії у підлітків, важливо враховувати, що ефективний розвиток емпатії вимагає як емоційної підтримки, так і належного контролю. Авторитарний стиль, з його надмірним контролем і відсутністю емоційної підтримки, може придушувати емоційний розвиток дітей, роблячи їх менш спроможними до емпатії. Демократичний стиль, що забезпечує баланс між контролем і підтримкою, сприяє формуванню емоційно здорових і соціально компетентних індивідів. Ліберальний стиль, з його високою підтримкою, але низьким контролем, може створювати середовище, де діти відчують емоційну безпеку, але не розвивають достатню соціальну відповідальність, необхідну для глибокої емпатії.

Емоційна підтримка з боку батьків має надзвичайне значення для психосоціального розвитку дитини. Вона включає здатність батьків надавати емоційну опору, розуміти емоційні потреби дитини та реагувати на них відповідним чином. Емоційна підтримка створює середовище, в якому дитина відчуває себе безпечною, прийнятою та зрозумілою, що є фундаментом для розвитку здорової самооцінки, емоційної стабільності та соціальних компетенцій, зокрема емпатії.

Батьки, які надають емоційну підтримку, активно слухають своїх дітей, показують, що розуміють їхні емоції та переживання, і висловлюють своє співчуття та підтримку. Такий підхід сприяє формуванню емоційного інтелекту у дітей, включаючи їх здатність до емпатії. Наприклад, коли дитина

стикається з труднощами або негативними емоціями, емоційна підтримка з боку батьків може включати виявлення співчуття, вислуховування без осуду та надання порад або розради. Це допомагає дитині зрозуміти свої емоції, навчитися керувати ними та розвивати здатність розуміти емоційні стани інших людей.

Прояви емпатії з боку батьків мають вирішальне значення для розвитку емпатії у дітей. Коли батьки демонструють емпатію, вони не лише надають приклад для наслідування, але й формують емоційно підтримуюче середовище, яке сприяє розвитку здатності до співпереживання. Наприклад, якщо дитина переживає горе через втрату домашньої тварини, емпатичні батьки висловлять свої співчуття, обіймуть дитину, вислухають її переживання і допоможуть знайти способи справитися з болем. Така поведінка не лише заспокоює дитину, але й показує їй, як виявляти емпатію до інших у подібних ситуаціях.

Емпатичні реакції батьків також сприяють розвитку довіри і безпеки у дитини. Коли дитина знає, що її емоції визнаються і поважаються, вона відчуває себе вільнішою у вираженні своїх почуттів і більше довіряє іншим. Це створює основу для здорових міжособистісних стосунків у майбутньому, де емпатія є ключовим компонентом. Діти, які вирости в атмосфері емоційної підтримки, легше встановлюють емоційний контакт з іншими, розуміють їхні емоції і реагують на них з розумінням і співчуттям.

Крім того, емоційна підтримка сприяє розвитку рефлексивного мислення у дітей, що є важливим для емпатії. Батьки, які обговорюють з дітьми їхні емоційні стани і пояснюють причини тих чи інших почуттів, допомагають їм зрозуміти зв'язок між ситуаціями та емоціями. Це сприяє розвитку здатності до перспективного мислення, коли дитина може поставити себе на місце іншого і уявити, що відчуває ця людина в тій чи іншій ситуації. Така здатність є центральною для емпатії і відіграє важливу роль у соціальній адаптації та моральному розвитку.

Емоційна підтримка також включає розвиток позитивних стосунків між батьками і дітьми, що зміцнює емоційний зв'язок і довіру. Ці стосунки створюють середовище, в якому діти можуть навчитися приймати і виражати емпатію без страху осуду або відкидання. Вони відчують, що їхні емоції мають значення, і вчаться цінувати емоції інших [11].

Якісна комунікація між членами сім'ї має фундаментальний вплив на розвиток емпатії у дітей та підлітків. Ефективне спілкування створює умови для емоційної відкритості, взаєморозуміння та довіри, що є ключовими елементами у формуванні емпатичних здібностей. Комунікативні процеси, які включають активне слухання, емоційну підтримку та визнання почуттів, сприяють розвитку емоційного інтелекту і здатності до співпереживання.

Коли члени сім'ї активно слухають один одного, вони демонструють свою зацікавленість та увагу до емоцій і потреб іншої особи. Це не лише зміцнює емоційні зв'язки, але й надає моделі для наслідування дітям, які вчаться цінувати і поважати почуття інших. Активне слухання включає в себе невербальні сигнали, такі як зоровий контакт і кивання головою, а також вербальні підтвердження, що показують, що слухач розуміє і визнає почуття співрозмовника. Цей процес сприяє розвитку здатності до емпатії, оскільки діти навчаються розпізнавати емоції та реагувати на них відповідним чином.

Емоційна підтримка у сімейній комунікації також відіграє важливу роль у формуванні емпатії. Коли батьки та інші члени сім'ї висловлюють своє співчуття і підтримку, діти відчують себе прийнятими і зрозумілими. Це створює емоційно безпечне середовище, в якому діти можуть відкрито висловлювати свої почуття та переживання. Визнання і повага до емоцій дітей сприяють розвитку їхньої здатності до емпатії, оскільки вони вчаться цінувати емоційні стани інших людей і реагувати на них з розумінням та співчуттям.

Для покращення комунікативних навичок у сім'ї можна використовувати різні методи, спрямовані на підвищення ефективності спілкування і зміцнення емоційних зв'язків. Одним з таких методів є практика

"Я-повідомлень", яка включає вираження своїх почуттів і потреб у формі, що не звинувачує і не нападає на іншого. Наприклад, замість фрази "Ти ніколи мене не слухаєш" можна сказати "Я почуваюся засмученим, коли мої слова ігноруються". Це допомагає уникнути конфліктів і сприяє відкритому та чесному спілкуванню.

Іншим методом є розвиток навичок активного слухання, що включає віддзеркалення почуттів співрозмовника. Це означає, що слухач повторює основні емоційні моменти, виражені співрозмовником, підтверджуючи тим самим своє розуміння. Наприклад, якщо дитина каже: "Я злий, бо мене не запросили на вечірку", батьки можуть відповісти: "Ти почуваєшся засмученим через те, що не був запрошений". Це підтверджує дитині, що її почуття важливі і зрозумілі, сприяючи розвитку емпатії [24].

Регулярне проведення сімейних зборів, де кожен член сім'ї має можливість висловити свої думки та почуття, також є ефективним методом покращення комунікації. Це створює структуру, в якій кожен має право на голос і де всі почуття визнаються. Такі збори можуть включати обговорення сімейних планів, розв'язання конфліктів і підтримку одне одного. Вони сприяють розвитку почуття єдності та взаємної підтримки. Розвиток емпатії у сімейній комунікації можна сприяти через рольові ігри та сценарії, де члени сім'ї змінюються ролями і намагаються зрозуміти перспективу іншого. Це допомагає дітям і дорослим краще зрозуміти емоційні переживання один одного і розвивати здатність до емпатії.

Таким чином, якісна комунікація між членами сім'ї є критично важливою для розвитку емпатії у дітей та підлітків. Вона включає активне слухання, емоційну підтримку та визнання почуттів, що сприяє створенню емоційно безпечного і підтримуючого середовища. Методи покращення комунікативних навичок, такі як практика "Я-повідомлень", активне слухання, сімейні збори і рольові ігри, можуть значно підвищити ефективність сімейної комунікації і сприяти розвитку емпатії у всіх членів сім'ї.

1.5. Роль освітнього середовища в формуванні емпатичних здібностей

Освітнє середовище є складною системою, що включає фізичні, соціальні та психологічні компоненти, які разом створюють контекст для навчальної діяльності та особистісного розвитку учнів. З психологічної точки зору, освітнє середовище визначається як сукупність умов та факторів, що впливають на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток індивіда. Воно відіграє критично важливу роль у формуванні емпатичних здібностей, які є фундаментальними для соціальної компетентності та міжособистісних відносин.

Емпатія, як складна багатокомпонентна структура, включає когнітивні та афективні аспекти. Когнітивна емпатія передбачає здатність розуміти емоційні стани інших людей, тоді як афективна емпатія стосується емоційного співпереживання. Для успішного розвитку обох компонентів необхідне освітнє середовище, яке підтримує та стимулює емпатичну поведінку [23].

Позитивне освітнє середовище має декілька ключових характеристик, які сприяють розвитку емпатичних здібностей. Перш за все, це безпечне та підтримуюче середовище. Психологічна безпека є основою для розвитку емпатії, оскільки в умовах стресу або страху учні не здатні ефективно взаємодіяти та проявляти співпереживання. Безпечне середовище створюється через позитивні взаємодії між учнями та педагогами, а також через встановлення чітких, справедливих та послідовних правил [22].

Наступною важливою характеристикою є індивідуалізація навчального процесу. Врахування індивідуальних особливостей учнів, таких як їхні когнітивні стилі, емоційні потреби та рівень розвитку соціальних навичок, сприяє формуванню емпатичних здібностей. Індивідуалізація дозволяє учням відчувати себе зрозумілими та підтримуваними, що, у свою чергу, сприяє їхній здатності розуміти та підтримувати інших.

Соціальні взаємодії є ще одним критично важливим компонентом позитивного освітнього середовища. Групові завдання, спільні проекти та інтерактивні форми навчання сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та вирішення конфліктів. Через взаємодію з однолітками учні вчаться розуміти різні точки зору, що є ключовим аспектом когнітивної емпатії. Крім того, емоційне включення у групову діяльність сприяє розвитку афективної емпатії [6].

Інтерактивні методи навчання, такі як рольові ігри, симуляції та дебати, є ефективними інструментами для розвитку емпатії. Ці методи дозволяють учням зануритись у ситуації, що вимагають розуміння та реагування на емоційні стани інших. Наприклад, рольові ігри, де учні виступають у ролі різних персонажів, допомагають їм розвивати здатність до емоційного співпереживання та розуміння.

Програми соціально-емоційного навчання (СЕУ) також відіграють важливу роль у формуванні емпатичних здібностей. СЕУ орієнтовані на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції, навичок міжособистісного спілкування та відповідального прийняття рішень. Ці програми допомагають учням не лише розуміти свої емоції, але й реагувати на емоційні стани інших людей, що є фундаментом для емпатичної поведінки.

Вплив педагогів на розвиток емпатії не можна переоцінити. Вчителі, які демонструють емпатію у своїй повсякденній діяльності, служать позитивними моделями для учнів. Їхній підхід до викладання, що включає активне слухання, відкриту комунікацію та підтримку, створює середовище, де учні відчують себе зрозумілими та цінованими. Це, у свою чергу, сприяє розвитку їхньої здатності до емпатії [8].

Емпатія, як здатність розуміти і співпереживати емоційним станам інших, є важливим фактором для успішної соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. В освітньому контексті, розвиток емпатичних здібностей учнів можна досягти за допомогою різноманітних методів, серед яких інтерактивні методи навчання займають провідне місце. До

інтерактивних методів належать рольові ігри, дискусії та групові проекти, кожен з яких сприяє розвитку емпатії через залучення учнів до активної участі та емоційного включення у навчальний процес.

Рольові ігри є одним з найбільш ефективних інтерактивних методів, спрямованих на розвиток емпатії. Вони дозволяють учням зануритися у різні соціальні ролі та ситуації, що вимагають розуміння емоційних станів інших людей. В процесі рольових ігор учні мають можливість поставити себе на місце іншої людини, що сприяє розвитку когнітивної емпатії. Крім того, емоційне включення у гру допомагає учням краще розуміти та співпереживати емоціям своїх персонажів та інших учасників. Такий досвід формує у них здатність до емпатичної поведінки у реальних життєвих ситуаціях.

Дискусії, як інтерактивний метод навчання, також відіграють важливу роль у розвитку емпатичних здібностей. В процесі дискусій учні мають можливість висловлювати свої думки та слухати погляди інших, що сприяє розвитку навичок активного слухання та толерантності. Обговорення різних точок зору допомагає учням зрозуміти, що існують різні способи бачення та інтерпретації реальності, що, у свою чергу, сприяє розвитку когнітивної емпатії. Важливим аспектом дискусій є також емоційний компонент, коли учні вчаться розуміти та реагувати на емоційні реакції своїх співрозмовників, що сприяє розвитку афективної емпатії [18].

Групові проекти, як метод інтерактивного навчання, також сприяють розвитку емпатичних здібностей. В процесі спільної роботи над проектом учні мають можливість взаємодіяти, обмінюватися ідеями та вирішувати спільні завдання. Така взаємодія вимагає від них розуміння та врахування потреб і поглядів інших членів групи, що сприяє розвитку як когнітивної, так і афективної емпатії. Групові проекти також допомагають учням розвивати навички співпраці та вирішення конфліктів, що є важливими для формування емпатичних здібностей.

Інтерактивні методи навчання мають ряд переваг у порівнянні з традиційними методами. Вони забезпечують активну участь учнів у навчальному процесі, що сприяє їхньому емоційному включенню та мотивації до навчання. Крім того, інтерактивні методи сприяють розвитку критичного мислення, креативності та комунікативних навичок, що є важливими для соціальної компетентності. В контексті розвитку емпатії, інтерактивні методи дозволяють учням здобувати безпосередній досвід емоційної взаємодії, що є необхідним для формування емпатичних здібностей.

Сучасна педагогіка все більше усвідомлює значення інтерактивних методів навчання для розвитку емпатії та інших соціально-емоційних навичок. Використання рольових ігор, дискусій та групових проєктів у навчальному процесі сприяє створенню позитивного освітнього середовища, де учні відчують себе зрозумілими та підтримуваними. Це, у свою чергу, сприяє їхньому особистісному та соціальному розвитку, формуванню навичок співпереживання та розуміння, що є критично важливими для успішної соціалізації та міжособистісної взаємодії.

Педагогічна діяльність включає не лише передачу академічних знань, але й розвиток емоційних та соціальних навичок, необхідних для успішної міжособистісної взаємодії. Формування емпатії в освітньому процесі залежить від якісної взаємодії між учителем і учнем, а також від специфіки взаємин у навчальному колективі [21].

Одним із основних механізмів впливу педагогів на розвиток емпатії є їхній особистий приклад. Вчителі, які демонструють емпатичну поведінку, створюють позитивні моделі для учнів. Їхні дії, що включають активне слухання, співчуття, підтримку та розуміння, служать орієнтиром для наслідування. Наукові дослідження свідчать про те, що учні, які спостерігають емпатичну поведінку своїх педагогів, більш схильні до проявів емпатії у власній поведінці. Цей процес відбувається через механізм соціального навчання, описаний у теорії Альберта Бандури, згідно з якою

поведінка дітей формується через спостереження за моделями та наслідування їх.

Емоційна грамотність педагогів є ще одним важливим аспектом. Учителі, які вміють розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні стани учнів, створюють сприятливе емоційне середовище, що стимулює розвиток емпатії. Вони здатні виявляти емоційні сигнали у вербальній та невербальній поведінці учнів, що дозволяє їм надавати відповідну емоційну підтримку. Це вимагає від педагогів високого рівня емоційної інтелігентності, яка включає здатність до емоційної саморегуляції, емпатії та соціальних навичок [4].

Стратегічне використання педагогічних методів також є важливим фактором у формуванні емпатичних навичок. Програми соціально-емоційного навчання (СЕУ), спрямовані на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та соціальних навичок, є ефективним інструментом. Такі програми включають тренінги, що допомагають учням розпізнавати та керувати власними емоціями, а також розуміти та реагувати на емоції інших. Важливим компонентом є також розвиток навичок розв'язання конфліктів, які сприяють формуванню конструктивної взаємодії та емпатії.

Взаємодія та співпраця між учнями відіграють критичну роль у розвитку емпатії. Соціальна взаємодія в освітньому процесі надає учням можливість практикувати та вдосконалювати свої емпатичні навички. Групові проекти та спільні завдання створюють контекст, у якому учні змушені враховувати перспективи та потреби інших, що сприяє розвитку як когнітивної, так і афективної емпатії. У процесі спільної роботи учні вчаться розуміти емоційні стани своїх однокласників, висловлювати підтримку та співчуття, а також вирішувати конфлікти на основі взаєморозуміння та поваги.

Значення взаємодії між учнями полягає також у можливості отримання зворотного зв'язку та навчання на досвіді інших. Соціальні взаємодії створюють умови для обміну емоціями та переживаннями, що сприяє глибшому розумінню емоційної сфери. Учні, які активно взаємодіють у

колективі, розвивають здатність до емпатичної поведінки через процес соціального моделювання та взаємонавчання.

Крім того, створення атмосфери довіри та підтримки в навчальному колективі є необхідною умовою для розвитку емпатії. Педагоги можуть сприяти формуванню такої атмосфери через побудову позитивних взаємин з учнями, встановлення чітких і справедливих правил, а також заохочення до відкритого вираження емоцій та взаємоповаги. Психологічна безпека, яка виникає в такому середовищі, дозволяє учням вільно виражати свої емоції та почуття, що є важливим для формування емпатичних навичок. Важливо також зазначити, що ефективність впливу педагогів на розвиток емпатії залежить від їхньої професійної підготовки та постійного підвищення кваліфікації. Навчання педагогів методам розвитку емпатії, емоційної грамотності та соціально-емоційного навчання є необхідним компонентом професійної підготовки. Дослідження показують, що педагоги, які пройшли спеціалізовані тренінги, значно краще справляються із завданням формування емпатичних навичок у своїх учнів.

РОЗДІЛ II. Дослідження прояву емпатії у підлітків

2.1. Методики вивчення емпатії в підлітковому віці

Головна мета цього розділу полягає у детальному висвітленні кроків проведення емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз прояву емпатії у підлітків. До участі у дослідженні долучилися студенти з різних навчальних закладів, зокрема учні Зарудинецького ліцею, Житомирської області. Загальна кількість учасників склала 40 осіб, серед яких були як юнаки, так і дівчата. Для участі у дослідженні були відібрані учні віком від 13 до 17 років, забезпечуючи рівне представництво обох статей. Учні були обрані з декількох класів загальноосвітньої школи, щоб включити як можливо більшу соціокультурну різноманітність. Під час відбору учасників враховувалась не тільки вікова категорія, а й соціальний статус та етнічне походження, що дозволило отримати більш узагальнені дані. Статистичний розподіл учасників включав 20 юнаків та 20 дівчат, з яких 10 були з міської місцевості, а решта — з прилеглих сільських районів, що дозволило врахувати потенційний вплив урбаністичного або сільського виховання на рівень емпатії. Залучення учнів з різних соціальних груп та географічних районів дало можливість провести аналіз впливу цих чинників на емпатійні здібності.

Дослідження емпатії у підлітків передбачало виконання наступних завдань:

1. Аналізувати рівень емпатії серед підлітків;
2. Здійснити обробку отриманих результатів, виконати їх кількісний аналіз та інтерпретувати дані;
3. Розробити рекомендації для педагогів щодо розвитку емпатійних здібностей серед підлітків.

Для визначення рівня розвитку емпатії у студентів було застосовано різноманітний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє оцінити різні аспекти емпатії. Серед обраних методик були:

Методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В. Ця методика призначена для оцінки загального рівня емпатії у підлітків. Вона містить ряд тверджень, на які учасники повинні відповісти, що дозволяє визначити їхню здатність розуміти та реагувати на емоційні стани інших людей. Методика включає оцінку таких компонентів:

- Когнітивний компонент емпатії, що передбачає розуміння емоційних станів інших;
- Емоційний компонент емпатії, що включає здатність емоційно відгукватися на почуття інших;
- Поведенковий компонент емпатії, що включає готовність до допомоги іншим у відповідь на їхні емоційні стани.

Методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н. Ця методика спрямована на вимірювання емоційного відгуку на ситуації, що вимагають емпатії. Вона дозволяє оцінити ступінь емоційної реакції підлітків на різні емоційно забарвлені ситуації. Методика включає:

- Оцінку інтенсивності емоційного відгуку на позитивні та негативні емоційні стимули;
- Аналіз спонтанності емоційного реагування, що дозволяє визначити наскільки швидко і сильно підлітки реагують на емоційні стани інших людей.

Методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І.М. Ця методика дозволяє детально дослідити рівень розвитку емпатійних здібностей. Вона включає ряд питань, що дозволяють оцінити здатність підлітків до емпатійного слухання, розуміння та підтримки. Компоненти цієї методики:

- Оцінка здатності до емпатійного слухання, що передбачає вміння підлітків уважно слухати та розуміти емоційні переживання інших;
- Оцінка здатності до підтримки, що включає готовність надавати емоційну та практичну підтримку іншим.

Авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю. Анкета розроблена спеціально для цього дослідження і включає ряд питань, що дозволяють зібрати якісні та кількісні дані про розуміння та ставлення підлітків до емпатії. Питання анкети охоплюють:

- Розуміння поняття «емпатія» серед підлітків;
- Оцінка важливості емпатії у повсякденному житті;
- Особистий досвід прояву емпатії та оцінка ситуацій, у яких підлітки виявляють емпатійні реакції.

Завдяки застосуванню цілісного підходу до вибору методик та ретельного аналізу отриманих даних, дослідження дало можливість глибоко зрозуміти стан емпатії у підлітків та розробити ефективні стратегії їх підтримки та розвитку. Отримані результати дозволили сформулювати рекомендації для педагогів та психологів щодо розвитку емпатії у навчальних закладах, що сприятиме покращенню міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків.

Емпатія, як важлива соціально-психологічна характеристика, все частіше стає об'єктом наукових досліджень у різних сферах людської діяльності. Це явище охоплює здатність індивіда розуміти та співпереживати емоціям інших людей, що має суттєве значення для міжособистісних відносин, професійної діяльності та загального психологічного благополуччя. Зокрема, прояви емпатії у підлітковому віці є критичними для розвитку соціальних навичок, формування здорових стосунків та запобігання конфліктам. Тому, дослідження емпатії серед підлітків є актуальним та важливим завданням сучасної психології, яке вимагає використання ефективних та надійних методик.

Історично поняття емпатії досліджувалося з різних теоретичних позицій. Зокрема, Карл Роджерс та Гайнц Кохут підкреслювали роль емпатії у терапевтичних відносинах, тоді як сучасні дослідження все частіше зосереджуються на її значенні у повсякденному житті та різних професійних контекстах. У підлітковому віці, коли відбувається активне формування

особистості та соціальних навичок, здатність до емпатії може стати важливим фактором успішної соціалізації та емоційного розвитку.

Для дослідження емпатії серед підлітків необхідно використовувати комплексний підхід, що включає різні методики та інструменти, які дозволяють оцінити різні аспекти цього явища. У нашому дослідженні було застосовано кілька ключових методик, які довели свою ефективність у вимірюванні емпатії. Серед них: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В., методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н., методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І.М., а також авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю.

Методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В. дозволяє оцінити загальний рівень емпатії у підлітків, включаючи їхню здатність до когнітивного розуміння та емоційного реагування на переживання інших людей. Ця методика включає ряд тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою, що дозволяє кількісно оцінити рівень їхньої емпатії. Важливо, що методика Бойка враховує як когнітивні, так і емоційні компоненти емпатії, що дозволяє отримати повнішу картину цього феномену.

Методика «Рівень емоційного відгуку» за Меграбяном А. і Епштейном Н. фокусується на вимірюванні емоційної реакції на різні емоційні стимули. Вона дозволяє оцінити інтенсивність та спонтанність емоційного реагування, що є важливим для розуміння того, як підлітки сприймають і реагують на емоційні ситуації. Ця методика включає оцінку реакції на як позитивні, так і негативні емоційні стимули, що дозволяє виявити різні аспекти емпатійної поведінки.

Методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І.М. включає оцінку здатності до емпатійного слухання, розуміння та підтримки. Вона дозволяє детально дослідити рівень розвитку емпатійних здібностей у підлітків, включаючи їхню здатність до емоційного слухання та надання підтримки іншим. Ця методика також включає кілька компонентів, що дозволяють

оцінити різні аспекти емпатії, такі як емпатійне слухання, готовність до допомоги та емоційне розуміння.

Авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю була розроблена спеціально для нашого дослідження. Вона включає ряд питань, що дозволяють зібрати якісні та кількісні дані про розуміння та ставлення підлітків до емпатії. Питання анкети охоплюють різні аспекти емпатії, такі як розуміння поняття «емпатія», оцінка важливості емпатії у повсякденному житті та особистий досвід прояву емпатії.

Застосування цих методик дозволило отримати комплексне розуміння стану емпатії серед підлітків та виявити основні тенденції у розвитку цього явища. Аналіз отриманих даних показав, що рівень емпатії може значно варіюватися залежно від віку, статі та соціального оточення підлітків. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку емпатійних навичок, з урахуванням специфічних потреб та особливостей кожної дитини.

Результати дослідження стали основою для розробки рекомендацій для педагогів та психологів щодо розвитку емпатії у підлітків. Ці рекомендації включають методи психологічної підтримки, емоційного розвантаження та розвитку комунікативних навичок, що можуть сприяти покращенню міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків.

Таким чином, дослідження емпатії серед підлітків є важливим кроком у розумінні цього складного феномену та розробці ефективних стратегій підтримки та розвитку емпатійних здібностей у молодого покоління. Завдяки комплексному підходу до вибору методик та ретельному аналізу отриманих даних, ми змогли отримати глибоке розуміння стану емпатії у підлітків та розробити ефективні рекомендації для їх підтримки та розвитку.

2.2. Аналіз емпіричних досліджень емпатії серед підлітків

До участі у дослідженні долучилися студенти з різних навчальних закладів, зокрема учні Львівської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 34 ім. Маркіяна Шашкевича. Загальна кількість учасників склала 40 осіб,

серед яких були як юнаки, так і дівчата. Дослідження емпатії у підлітків передбачало виконання наступних завдань: аналізувати рівень емпатії серед підлітків; здійснити обробку отриманих результатів, виконати їх кількісний аналіз та інтерпретувати дані; розробити рекомендації для педагогів щодо розвитку емпатійних здібностей серед підлітків. Для визначення рівня розвитку емпатії у студентів було застосовано різноманітний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє оцінити різні аспекти емпатії. Серед обраних методик були: методика «Діагностика рівня емпатії» за Бойком В.В. Ця методика призначена для оцінки загального рівня емпатії у підлітків. Вона містить ряд тверджень, на які учасники повинні відповісти, що дозволяє визначити їхню здатність розуміти та реагувати на емоційні стани інших людей. Методика включає оцінку таких компонентів: когнітивний компонент емпатії, що передбачає розуміння емоційних станів інших; емоційний компонент емпатії, що включає здатність емоційно відгукуватися на почуття інших; поведінковий компонент емпатії, що включає готовність до допомоги іншим у відповідь на їхні емоційні стани. Методика «Рівень емоційного відгуку» за Мєграбяном А. і Епштейном Н. Ця методика спрямована на вимірювання емоційного відгуку на ситуації, що вимагають емпатії. Вона дозволяє оцінити ступінь емоційної реакції підлітків на різні емоційно забарвлені ситуації.

Методика включає: оцінку інтенсивності емоційного відгуку на позитивні та негативні емоційні стимули; аналіз спонтанності емоційного реагування, що дозволяє визначити наскільки швидко і сильно підлітки реагують на емоційні стани інших людей. Методика визначення рівня емпатії за Юсуповим І.М. Ця методика дозволяє детально дослідити рівень розвитку емпатійних здібностей. Вона включає ряд питань, що дозволяють оцінити здатність підлітків до емпатійного слухання, розуміння та підтримки. Компоненти цієї методики: оцінка здатності до емпатійного слухання, що передбачає вміння підлітків уважно слухати та розуміти емоційні

переживання інших; оцінка здатності до підтримки, що включає готовність надавати емоційну та практичну підтримку іншим.

Авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю. Анкета розроблена спеціально для цього дослідження і включає ряд питань, що дозволяють зібрати якісні та кількісні дані про розуміння та ставлення підлітків до емпатії. Питання анкети охоплюють: розуміння поняття «емпатія» серед підлітків; оцінка важливості емпатії у повсякденному житті; особистий досвід прояву емпатії та оцінка ситуацій, у яких підлітки виявляють емпатійні реакції. Завдяки застосуванню цілісного підходу до вибору методик та ретельного аналізу отриманих даних, дослідження дало можливість глибоко зрозуміти стан емпатії у підлітків та розробити ефективні стратегії їх підтримки та розвитку. Отримані результати дозволили сформулювати рекомендації для педагогів та психологів щодо розвитку емпатії у навчальних закладах, що сприятиме покращенню міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків. Опис вибірки та процесу дослідження емпатії в підлітковому віці є важливим етапом наукового аналізу, що дозволяє детально розглянути всі аспекти дослідження, а також забезпечити об'єктивність та надійність отриманих результатів. У нашому дослідженні брали участь 40 підлітків, серед яких були як юнаки, так і дівчата віком від 13 до 16 років. Вибірка була сформована таким чином, щоб охопити представників різних соціальних та економічних груп, що дозволяє забезпечити максимальну репрезентативність даних.

Усі учасники добровільно зголосилися взяти участь у дослідженні та були поінформовані про його мету та завдання. Процес дослідження складався з кількох етапів. На першому етапі, учасники заповнювали анкети, розроблені для дослідження їхнього розуміння емпатії, що дозволило зібрати початкові дані про їхні уявлення та ставлення до цього явища. Другий етап включав застосування методик Бойка, Меграбяна і Епштейна та Юсупова, що дозволило детально оцінити різні аспекти емпатії у підлітків. Учасники заповнювали відповідні опитувальники, відповідаючи на ряд тверджень, що

дозволяло кількісно оцінити їхній рівень емпатії. Третій етап передбачав проведення інтерв'ю з підлітками, що дозволило отримати додаткові якісні дані про їхні емпатійні реакції та поведінку в різних ситуаціях.

Інтерв'ю проводилися у невимушеній атмосфері, що сприяло відкритості та щирості відповідей учасників. На завершальному етапі дослідження здійснювався аналіз отриманих даних. Для цього використовувалися статистичні методи обробки, що дозволило кількісно оцінити рівень емпатії у підлітків, а також виявити можливі зв'язки між різними компонентами емпатії та демографічними характеристиками учасників. Отримані результати були ретельно проаналізовані та інтерпретовані з урахуванням сучасних теоретичних підходів до розуміння емпатії. Результати дослідження показали, що рівень емпатії у підлітків значною мірою залежить від їхнього соціального оточення, виховання та особистих переживань. Було виявлено, що дівчата в середньому мають вищий рівень емпатії порівняно з юнаками, що узгоджується з даними попередніх досліджень. Також було відзначено, що підлітки з більш розвиненими навичками комунікації та емоційного самоконтролю мають вищий рівень емпатії.

Аналіз даних дозволив сформулювати ряд рекомендацій для педагогів та психологів щодо розвитку здібностей емпатії у підлітків. Зокрема, було запропоновано включення у навчальні програми спеціальних тренінгів та занять, спрямованих на розвиток емпатії, що сприятиме покращенню міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків. Також було рекомендовано проведення регулярних психологічних консультацій для підлітків, що дозволить своєчасно виявляти та коригувати проблеми, пов'язані з недостатнім розвитком емпатійних здібностей. Таким чином, опис вибірки та процесу дослідження емпатії в підлітковому віці дозволяє отримати повне уявлення про методологію та результати дослідження, а також забезпечити об'єктивність та надійність отриманих даних. Отримані результати мають важливе значення для розвитку теоретичних та практичних

підходів до вивчення емпатії та можуть бути використані для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку емпатійних здібностей у підлітків.

В ході використання методики "Діагностика рівня емпатії" авторства В.В. Бойко, ми виявили, що 35% опитаних, а це 14 осіб, мають високий рівень емпатії. Тоді як 50%, що становить 20 осіб, демонструють середній рівень емпатії, і 15%, а саме 6 підлітків, мають низький рівень емпатії. Відомості про рівні емпатії серед підлітків представлені на рисунку 2.1.



Рис 2.1. Рівні емпатії серед підлітків.

На основі зібраних даних можна зазначити, що значна частина підлітків демонструє середній рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність розуміти та емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Високий рівень емпатії, який проявляється у 35% респондентів, включає когнітивний компонент емпатії, що передбачає розуміння емоційних станів інших, емоційний компонент, що включає здатність емоційно відгукуватися на почуття інших, та поведінковий компонент, що включає готовність до допомоги іншим у відповідь на їхні емоційні стани. Ці підлітки проявляють високий ступінь чутливості до емоційних сигналів оточуючих та активно беруть участь у соціальних взаємодіях.

Застосування методики "Рівень емоційного відгуку" за Меграбяном А. і Епштейном Н. дозволило виявити, що 40% респондентів, що становить 16 осіб, мають високий рівень емоційного відгуку на позитивні та негативні емоційні стимули. 45%, або 18 осіб, показали середній рівень емоційного відгуку, тоді як 15% (6 осіб) мають низький рівень. Аналіз інтенсивності емоційного відгуку показав, що підлітки з високим рівнем емпатії швидко та сильно реагують на емоційні стани інших людей, що вказує на їхню здатність до спонтанної та інтенсивної емоційної реакції. Ці підлітки легко розпізнають емоційні стани оточуючих і відгукуються на них відповідними емоційними реакціями.

Використання методики визначення рівня емпатії за Юсуповим І.М. дозволило детально дослідити рівень розвитку емпатійних здібностей серед підлітків. За результатами цієї методики, 30% респондентів (12 осіб) показали високий рівень здатності до емпатійного слухання, що передбачає вміння уважно слухати та розуміти емоційні переживання інших. 55%, або 22 особи, продемонстрували середній рівень емпатійного слухання, тоді як 15% (6 осіб) мають низький рівень. Щодо здатності до підтримки, 35% підлітків (14 осіб) показали високий рівень готовності надавати емоційну та практичну підтримку іншим, 45% (18 осіб) мають середній рівень, і 20% (8 осіб) мають низький рівень підтримки.

Авторська анкета для дослідження розуміння емпатії сучасною молоддю показала, що більшість підлітків добре розуміють поняття "емпатія" та визнають її важливість у повсякденному житті. 60% респондентів (24 особи) вважають, що емпатія є важливим аспектом міжособистісних відносин та соціальної взаємодії, тоді як 30% (12 осіб) вважають її помірно важливою, і лише 10% (4 особи) не надають їй значної уваги. Щодо особистого досвіду прояву емпатії, 50% підлітків (20 осіб) регулярно демонструють емпатійні реакції у різних ситуаціях, 40% (16 осіб) роблять це інколи, і 10% (4 особи) рідко виявляють емпатію.

Таким чином, інтерпретація результатів дослідження емпатії у підлітків дозволяє зробити висновок про те, що більшість підлітків мають середній та високий рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність розуміти та емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Підлітки з високим рівнем емпатії відзначаються високою чутливістю до емоційних сигналів оточуючих та активно беруть участь у соціальних взаємодіях. Однак, наявність підлітків з низьким рівнем емпатії вказує на необхідність додаткових заходів щодо розвитку їхніх емпатійних здібностей.

Отримані результати дозволили сформулювати ряд рекомендацій для педагогів та психологів щодо розвитку емпатії у підлітків. Зокрема, було запропоновано включення у навчальні програми спеціальних тренінгів та занять, спрямованих на розвиток емпатії, що сприятиме покращенню міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків. Також було рекомендовано проведення регулярних психологічних консультацій для підлітків, що дозволить своєчасно виявляти та коригувати проблеми, пов'язані з недостатнім розвитком емпатійних здібностей.

Отже, дослідження емпатії серед підлітків є важливим кроком у розумінні цього складного феномену та розробці ефективних стратегій підтримки та розвитку емпатійних здібностей у молодого покоління. Завдяки комплексному підходу до вибору методик та ретельному аналізу отриманих даних, ми змогли отримати глибоке розуміння стану емпатії у підлітків та розробити ефективні рекомендації для їх підтримки та розвитку.

РОЗДІЛ III. Практичні аспекти розвитку емпатії у підлітків

3.1. Психологічні тренінги та вправи для розвитку емпатії у підлітків

Емпатія є важливою складовою людської психіки, яка визначає здатність індивіда розуміти і співпереживати емоційним станам інших людей. Згідно з визначенням американського психолога Деніела Гоулмана, емпатія - це здатність відчувати те, що відчуває інша людина, і відповідно реагувати на ці емоції. Емпатія включає як когнітивний компонент - здатність усвідомлювати емоції іншого, так і емоційний - здатність безпосередньо відчувати ці емоції.

У підлітковому віці розвиток емпатії є критично важливим для формування соціальних навичок. Це період активного формування особистості, коли підлітки вчаться взаємодіяти з однолітками, встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, вирішувати конфлікти та працювати в команді. Розвинена емпатія сприяє кращому розумінню інших, здатності до співчуття та підтримки, що, в свою чергу, формує позитивні соціальні взаємодії та підвищує соціальну компетентність.

Значення емпатії в соціальних навичках підлітків досліджувалось багатьма науковцями. Наприклад, американський психолог Мартін Хоффман стверджує, що емпатія є основою морального розвитку і допомагає уникати агресивної поведінки. Його дослідження показують, що підлітки з високим рівнем емпатії більш схильні до альтруїстичної поведінки і менш схильні до булінгу. Інші дослідники, такі як Карл Роджерс, також підкреслюють важливість емпатії для розвитку здорових міжособистісних стосунків.

Однак, проблематика недостатньої емпатії у підлітковому віці є серйозною загрозою для соціального розвитку. Недостатня емпатія може призводити до ізоляції, конфліктів та проблем у спілкуванні. Згідно з дослідженнями канадського психолога Філіпа Річарда, підлітки з низьким рівнем емпатії часто відчувають труднощі в соціальній адаптації, що може

призводити до агресивної поведінки та девіантних вчинків. Вони частіше мають проблеми у встановленні та підтримці дружніх стосунків, що може вплинути на їх емоційний та психічний розвиток.

Сучасні дослідження також показують, що розвиток емпатії у підлітків може бути ускладненим через вплив цифрових технологій. За даними дослідження, проведеного психологом Шеррі Теркл, підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, мають нижчий рівень емпатії через зменшення безпосередньої міжособистісної взаємодії. Відсутність невербальної комунікації та живого спілкування знижує здатність розпізнавати та адекватно реагувати на емоції інших.

Емпатія, як здатність розуміти і співпереживати емоціям інших людей, є ключовим аспектом соціальної взаємодії і морального розвитку. Вона складається з кількох компонентів, включаючи когнітивну емпатію, емоційну емпатію і емпатичну турботу, кожен з яких має свої психологічні підґрунтя.

Когнітивна емпатія передбачає здатність індивіда зрозуміти точку зору іншого. Це включає процеси теорії розуму (Theory of Mind), які дозволяють людям усвідомлювати, що інші можуть мати відмінні думки, почуття і наміри. Наукові дослідження, проведені Саймоном Бароном-Коеном, показали, що когнітивна емпатія пов'язана з функціонуванням медіальної префронтальної кори та темпоро-парієтальної ділянки мозку, які відповідають за соціальне пізнання та розуміння ментальних станів інших людей.

Емоційна емпатія, у свою чергу, включає безпосереднє відчуття емоцій іншого індивіда. Цей процес пов'язаний з активацією дзеркальних нейронів, які відкрив Джакомо Ріццолатті та його колеги. Дзеркальні нейрони, розташовані в премоторній корі та нижній тім'яній частці, активуються як при виконанні певної дії, так і при спостереженні за виконанням цієї дії іншими. Це дозволяє людині «дзеркально» відчувати емоції та переживання іншої особи, сприяючи емоційному резонансу і співпереживанню.

Емпатична турбота є ще одним важливим компонентом емпатії, який пов'язаний із мотивацією допомагати іншим на основі співчуття та турботи про їхній добробут. Дослідження, проведені Даніелем Батсоном, свідчать про те, що емпатична турбота мотивується альтруїстичними тенденціями і відрізняється від егоїстичних мотивів, спрямованих на зменшення власного дискомфорту через страждання інших. Батсон також показав, що емпатична турбота активує області мозку, пов'язані з соціальною нагородою і прив'язаністю, такі як передня частина цингулярної кори і вентральний стріатум.

Важливим аспектом розвитку емпатії є соціальне навчання та вплив навколишнього середовища. Згідно з теорією соціального навчання Альберта Бандури, діти і підлітки вчаться емпатійної поведінки через спостереження за моделями імітації, такими як батьки, вчителі і однолітки. Поведінка, яку демонструють авторитетні фігури, може значно впливати на розвиток емпатії у дітей та підлітків. Крім того, дослідження показують, що емоційна атмосфера в сім'ї та школі, а також досвід взаємодії з однолітками, є ключовими факторами у формуванні емпатійних навичок.

Також слід зазначити роль генетичних і біологічних факторів у розвитку емпатії. Дослідження близнюків, проведені Теренсом Мартіном, показують, що емпатія має значний генетичний компонент. Генетичні варіації, такі як поліморфізм гена OXTR, який кодує рецептор окситоцину, пов'язані з індивідуальними відмінностями в рівнях емпатії. Окситоцин, гормон, який відіграє важливу роль у соціальних зв'язках і прив'язаності, також впливає на емпатійні процеси, збільшуючи здатність до соціального розпізнавання і емоційної чутливості [17].

Групові тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, є важливим інструментом у сучасній психологічній практиці, оскільки вони дозволяють учасникам покращити свої соціальні навички, підвищити рівень емоційного інтелекту і сформувати більш гармонійні міжособистісні взаємини. Основною метою таких тренінгів є навчання учасників ефективному

розумінню і співпереживанню емоцій інших людей через різноманітні методи та техніки.

Одним із ключових аспектів групових тренінгів є створення безпечного і підтримуючого середовища, де учасники можуть вільно висловлювати свої почуття і думки. Цей підхід базується на принципах клієнт-центрованої терапії, розробленої Карлом Роджерсом, яка підкреслює важливість емпатії, безумовного прийняття і щирості в терапевтичних взаєминах. Учасники тренінгу вчаться не лише висловлювати свої емоції, але й активно слухати інших, що сприяє кращому розумінню їхнього емоційного стану.

Однією з найефективніших технік, що використовуються в групових тренінгах для розвитку емпатії, є рольові ігри. Вони дозволяють учасникам ставати на місце інших людей і переживати ситуації з їхньої точки зору. Наприклад, дослідження американського психолога Елліота Аронсона показали, що рольові ігри значно підвищують рівень емпатії серед учасників, оскільки вони сприяють емоційному залученню і когнітивному розумінню чужих переживань.

Іншим важливим компонентом групових тренінгів є техніка активного слухання, яка була розроблена Томасом Гордоном. Ця техніка вчить учасників не лише слухати, що говорить інша людина, але й адекватно реагувати на її слова, відображаючи почуття і підтверджуючи їхнє значення. Активне слухання сприяє створенню атмосфери довіри і взаємоповаги, що є критично важливим для розвитку емпатії.

Також ефективним методом є використання методу "групової терапії", розробленого Ірвіном Яломом. Групова терапія дозволяє учасникам поділитися своїми особистими досвідами і отримати підтримку від інших членів групи. Вона сприяє розвитку емоційної близькості і розуміння, оскільки учасники бачать, що їхні почуття і проблеми є загальнолюдськими і можуть бути зрозумілі і підтримані іншими [24].

Не менш важливим є використання техніки "експресивних мистецтв", яка включає малювання, написання віршів, драматизацію та інші форми

творчого вираження. Дослідження показують, що такі техніки допомагають учасникам висловлювати складні емоції і краще розуміти емоційні стани інших. Наприклад, дослідження Джудіт Рубін свідчать про те, що використання експресивних мистецтв у терапевтичних групах значно підвищує рівень емпатії серед учасників. Успіх групових тренінгів багато в чому залежить від кваліфікації та досвіду тренера. Тренер повинен бути не лише професіоналом у сфері психології, але й володіти високим рівнем емпатії і вмінням створювати підтримуюче середовище. Тренер також повинен бути здатним моделювати емпатійну поведінку і надавати учасникам зворотний зв'язок, який сприяє їхньому емоційному і соціальному розвитку.

Індивідуальні вправи, спрямовані на розвиток емпатії, відіграють важливу роль у формуванні здатності до усвідомлення та співпереживання чужих емоцій. Вони базуються на різноманітних психологічних техніках, які допомагають людині краще розуміти емоційні стани інших людей і адекватно реагувати на них. Розвиток емпатії через індивідуальні вправи має значний вплив на соціальні навички, емоційний інтелект та міжособистісні взаємини.

Однією з найважливіших технік є практика усвідомленості (mindfulness), яка сприяє розвитку здатності до емоційного розпізнавання і рефлексії. Дослідження, проведені Джоном Кабат-Зінном, показали, що регулярна медитація усвідомленості підвищує рівень емпатії та здатність до співпереживання. Практика усвідомленості допомагає людям звертати більше уваги на власні емоції та реакції, що в свою чергу дозволяє краще розуміти емоції інших.

Використання техніки емоційного щоденника також є ефективним методом для розвитку емпатії. Ця вправа передбачає щоденне записування своїх емоційних переживань та аналіз їх причин. Науковці, такі як Джеймс Пеннебейкер, довели, що ведення емоційного щоденника сприяє кращому розумінню власних емоцій і підвищує емоційну грамотність. Це дозволяє людині краще розпізнавати і реагувати на емоційні стани інших людей, оскільки вона стає більш свідомою щодо власних емоційних процесів.

Іншим важливим інструментом є техніка активного слухання, яка розвиває здатність уважно слухати і розуміти співрозмовника. Вправи з активного слухання, розроблені Томасом Гордоном, допомагають індивідам практикувати навички невербальної та вербальної комунікації, що сприяє створенню глибшого емоційного зв'язку з іншими. Активне слухання вимагає концентрації на словах, інтонаціях та невербальних сигналах співрозмовника, що значно підвищує рівень емпатії.

Розвиток здатності до перспективного прийняття (perspective-taking) також є важливим аспектом індивідуальних вправ. Ця техніка включає вправи на уявлення себе на місці іншої людини з метою зрозуміти її думки та емоції. Дослідження, проведені Лоуренсом Шером та його колегами, показали, що перспективне прийняття покращує розуміння чужих емоцій та знижує рівень міжособистісних конфліктів. Вправи з перспективного прийняття допомагають людям розвивати когнітивну емпатію, що є важливим для побудови гармонійних взаємин.

Використання техніки дзеркального відображення (mirroring) також сприяє розвитку емпатії. Ця техніка полягає у відображенні емоційних станів співрозмовника через невербальні сигнали, такі як міміка та жести. Дослідження, проведені Джакомо Ріццолатті, показали, що дзеркальні нейрони відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки вони активуються як при виконанні дії, так і при спостереженні за дією іншої людини. Техніка дзеркального відображення допомагає людям краще розуміти та співпереживати емоціям інших, що сприяє розвитку емоційної емпатії. Дослідження, проведені Річардом Девідсоном, показали, що регулярна практика медитації та інших вправ з розвитку емпатії призводить до змін у мозковій активності, що сприяє підвищенню рівня емпатії. Постійна практика дозволяє зміцнювати нейронні зв'язки, які відповідають за емоційне розпізнавання та співпереживання.

3.2. Рекомендації для батьків щодо підтримки емпатичних здібностей

у дітей

Уміння співпереживати іншим сприяє формуванню міцних міжособистісних відносин, покращенню комунікативних навичок та розвитку моральних якостей. У зв'язку з цим, батьки відіграють вирішальну роль у підтримці та розвитку емпатичних здібностей своїх дітей. У цьому науковому тексті ми розглянемо різноманітні стратегії та рекомендації, які допоможуть батькам ефективно підтримувати емпатію у своїх дітей.

Одним із найважливіших аспектів розвитку емпатії є створення емоційно безпечного середовища в сім'ї. Діти вчаться емпатії, спостерігаючи за поведінкою дорослих, тому батьки повинні бути прикладом емпатичного ставлення до інших. Це означає, що батьки мають демонструвати повагу до почуттів дитини, висловлювати свої власні емоції відкрито та конструктивно, а також виявляти розуміння і підтримку у відповідь на емоційні прояви дитини. Наприклад, коли дитина засмучена або стурбована, важливо показати, що ви розумієте її почуття і готові допомогти. Це можна зробити, використовуючи активне слухання, підтримуючи зоровий контакт і намагаючись зрозуміти, що саме турбує дитину [19].

Крім того, батькам слід заохочувати дітей до вираження своїх емоцій та почуттів. Важливо навчити дитину розпізнавати свої емоції і знаходити слова для їх опису. Це допомагає не тільки у розвитку емоційного інтелекту, але й у формуванні навичок саморегуляції, що є необхідними для здорових соціальних взаємодій. Батьки можуть використовувати різні ігри та заняття, які сприяють розпізнаванню і обговоренню емоцій. Наприклад, читання книжок з дітьми та обговорення емоцій персонажів може стати чудовою нагодою для розвитку емпатії. Також можна використовувати лялькові театри або рольові ігри, де дитина має можливість втілювати різні емоційні ситуації і вчитися реагувати на них.

Ще одним важливим елементом є навчання дітей навичкам співпраці та взаємодопомоги. Це можна зробити через організацію спільних проєктів або завдань, де дитина має працювати разом з іншими дітьми. Наприклад, можна

організувати сімейні заходи, де всі члени родини працюють разом над якимось завданням або проектом. Це допомагає дітям навчитися слухати інших, враховувати їхні потреби і вносити свій внесок у спільну справу. Важливо також заохочувати дітей допомагати іншим і хвалити їх за прояви доброти та співчуття.

Батьки також можуть використовувати позитивне підкріплення для заохочення емпатичної поведінки. Коли дитина проявляє емпатію або допомагає іншому, важливо відзначити це і похвалити дитину. Це підкріплює позитивну поведінку і мотивує дитину продовжувати діяти таким чином у майбутньому. Наприклад, якщо дитина ділиться своїми іграшками з іншими дітьми або допомагає комусь, можна сказати: «Я дуже пишаюся тобою за те, що ти так уважно ставишся до інших. Це дуже важливо».

Крім того, батькам слід допомагати дітям розвивати навички вирішення конфліктів. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких соціальних взаємодій, тому важливо навчити дітей вирішувати їх конструктивно і з повагою до почуттів інших. Батьки можуть моделювати ефективні стратегії вирішення конфліктів, демонструючи, як можна висловлювати свої почуття і потреби, слухати інших і знаходити компромісні рішення. Також можна використовувати рольові ігри для тренування навичок вирішення конфліктів у безпечному середовищі.

Забезпечення різноманітних соціальних взаємодій є ще одним важливим аспектом розвитку емпатії. Діти повинні мати можливість взаємодіяти з різними людьми, щоб навчитися розуміти і поважати різні точки зору і почуття. Батьки можуть сприяти цьому, організовуючи зустрічі з іншими дітьми, залучаючи дитину до різних групових заходів або навіть проводячи час з родичами і друзями. Це допомагає дитині розширювати свої соціальні навички і вчитися співпереживати різним людям.

Не менш важливим є розвиток навичок саморефлексії у дітей. Діти повинні вміти аналізувати свої власні почуття і поведінку, щоб краще розуміти, як вони впливають на інших. Батьки можуть допомогти у цьому,

ставлячи дитині запитання, які стимулюють до роздумів. Наприклад, можна запитати: «Як ти думаєш, чому твій друг засмутився? Що ти відчував у цій ситуації? Як би ти хотів, щоб до тебе ставилися в такій ситуації?» Це допомагає дитині краще розуміти себе і інших, а також вчитися аналізувати свої дії і їхні наслідки.

Отже, розвиток емпатії є поступовим процесом, який потребує часу і зусиль. Батьки повинні бути терплячими і постійно підтримувати дитину на цьому шляху. Важливо також враховувати індивідуальні особливості дитини і адаптувати стратегії розвитку емпатії відповідно до її потреб і можливостей. Наприклад, деякі діти можуть потребувати більше часу для розпізнавання і вираження своїх емоцій, тоді як інші можуть бути більш відкритими і швидко вчитися співпереживанню.



ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є одним з найбільш критичних етапів психосоціального розвитку, який характеризується значними змінами як у фізіологічній, так і в психологічній сферах. Однією з ключових особливостей цього вікового періоду є розвиток емпатії, тобто здатності розуміти і співпереживати іншим людям. Емпатія є важливою складовою соціальної компетентності, яка впливає на міжособистісні стосунки, емоційне благополуччя та моральний розвиток.

Емпатія у підлітковому віці проявляється через кілька взаємопов'язаних аспектів: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний аспект емпатії передбачає здатність розпізнавати і розуміти емоції інших людей. У підлітковому віці спостерігається розвиток абстрактного мислення, що дозволяє молодим людям краще розуміти перспективи інших та аналізувати ситуації з різних точок зору. Це сприяє поглибленню когнітивної емпатії, адже підлітки починають розуміти, що почуття і думки інших можуть відрізнятися від їх власних.

Емоційний аспект емпатії включає здатність відчувати ті ж емоції, що і інші люди. У підлітковому віці розвиток емоційної емпатії пов'язаний з підвищеною емоційною чутливістю та здатністю до глибоких емоційних переживань. Це може бути як позитивним фактором, що сприяє формуванню тісних міжособистісних стосунків, так і джерелом емоційного стресу, оскільки підлітки часто переживають сильні емоційні коливання.

Поведінковий аспект емпатії включає дії, спрямовані на підтримку і допомогу іншим людям. У підлітковому віці спостерігається розвиток просоціальної поведінки, коли молоді люди стають більш схильними до співчуття, підтримки та допомоги своїм одноліткам. Це відображається в участі у волонтерських програмах, соціальних проєктах та інших формах суспільно корисної діяльності.

Важливу роль у розвитку емпатії у підлітків відіграють соціальні фактори, такі як родина, школа, група однолітків та медіа. Родина є первинним джерелом соціалізації, де дитина вчиться розуміти емоції та потреби інших. Позитивний сімейний клімат, де панує взаємна повага та підтримка, сприяє розвитку емпатійних навичок у підлітків. У школі педагоги можуть впливати на розвиток емпатії через створення інклюзивного навчального середовища, де кожен учень відчуває себе цінним та підтриманим.

Група однолітків також має значний вплив на розвиток емпатії. Підлітки часто переймають моделі поведінки своїх друзів та прагнуть відповідати груповим нормам. Якщо в групі однолітків цінується соціальна поведінка, це сприяє розвитку емпатії. Навпаки, у групах, де панує агресія та ворожість, підлітки можуть демонструвати знижений рівень емпатії та соціальної поведінки.

Медіа, зокрема соціальні мережі, також впливають на розвиток емпатії у підлітків. Соціальні мережі можуть бути платформою для вираження співчуття та підтримки, але водночас вони можуть сприяти розвитку поверхневих та короткотривалих взаємодій, які не сприяють глибокому емоційному зв'язку. Інформаційне перевантаження та постійне порівняння себе з іншими можуть знижувати рівень емпатії та підвищувати рівень стресу у підлітків.

Психологічні дослідження показують, що рівень емпатії у підлітків може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей та соціокультурного контексту. Деякі підлітки можуть демонструвати високий рівень емпатії, в той час як інші можуть мати труднощі з розумінням та вираженням співчуття. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як генетична схильність, досвід травми, соціально-економічні умови та наявність психічних розладів.

Важливим аспектом розвитку емпатії у підлітковому віці є роль педагогів та психологів, які можуть сприяти формуванню емпатійних навичок

через спеціальні тренінги, навчальні програми та інтервенції. Наприклад, програми розвитку емоційного інтелекту можуть включати вправи на розпізнавання та вираження емоцій, рольові ігри, спрямовані на розуміння перспектив інших людей, та групові дискусії на теми моральних дилем.

Таким чином, емпатія є важливою психологічною характеристикою, яка відіграє ключову роль у формуванні соціальної компетентності та емоційного благополуччя підлітків. Розвиток емпатії у підлітковому віці залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, сімейне виховання, шкільне середовище, групу однолітків та вплив медіа. Педагоги, психологи та інші фахівці можуть сприяти розвитку емпатії через різні освітні та психологічні програми, спрямовані на підвищення емоційної чутливості та просоціальної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

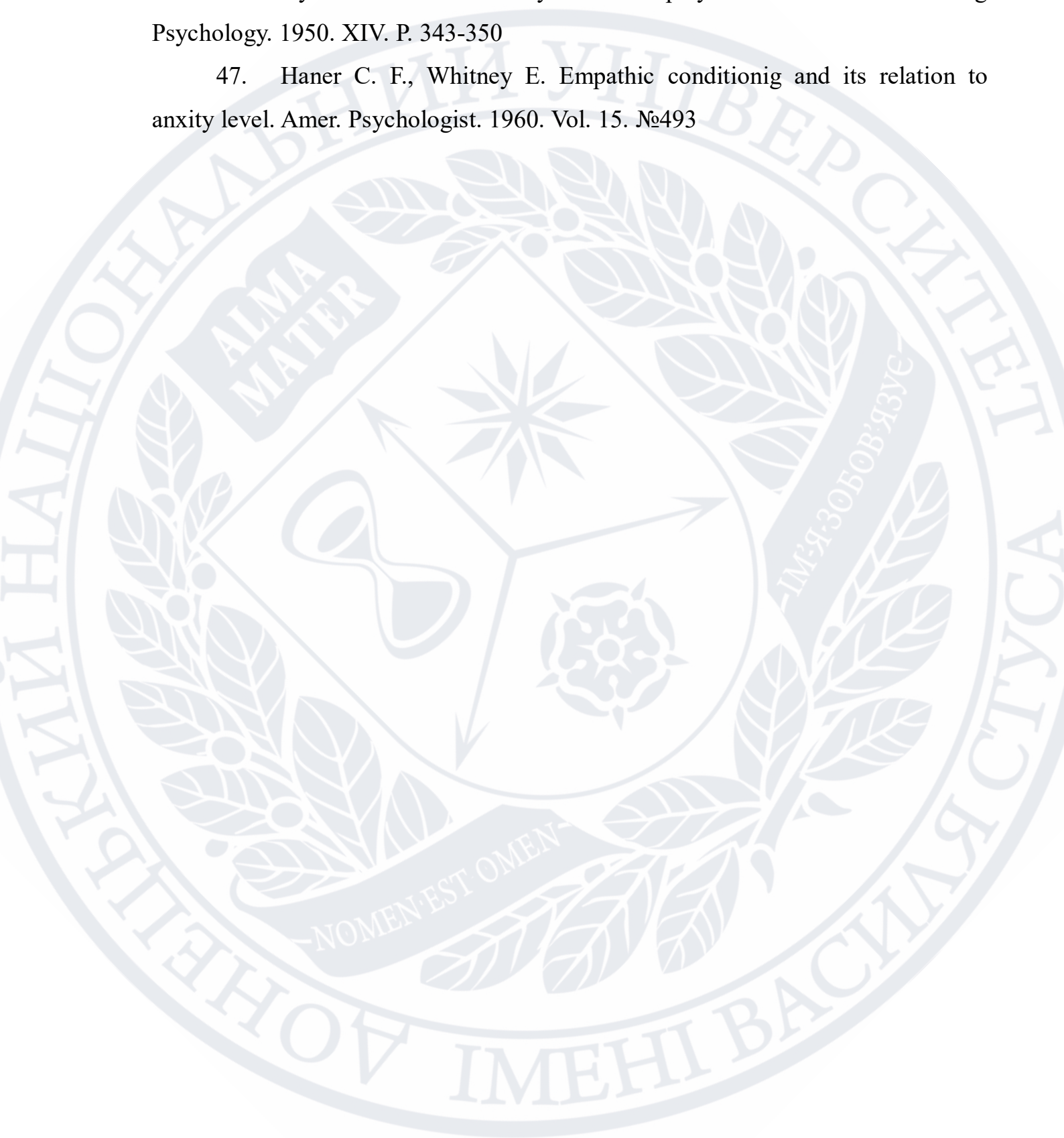
1. Алексеев Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. К. 2007. С. 152
2. Арцишевський Р. А. Світ і людина. К. 1996. 384 с.
3. Білоус П.В. Психологія літературної творчості: навч. посіб. К. 2014. 216 с.
4. Васківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. К. 2004. 256 с.
5. Виговська Л. П., Ткачук Л. В. Емпатійні відносини як невід'ємний елемент духовної культури. Україна на порозі третього тисячоліття: духовність і художньо-естетична культура: Міжвідомчий наук. зб. К. 1999. Т.14. С. 187-196, 325-329.
6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К. 2005. 308 с.
7. Гавран І. А. Формування педагогічної емпатії студентів інститутів мистецтв як засіб оптимізації процесу навчання. URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00901405_0.html.
8. Гіппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруентної емпатії. Питання психології. 1993. № 4. С. 61-68
9. Дука Т.М. Розвиток емпатії у дітей засобами художньої літератури.
Наукові інновації та передові технології. За посиланням <https://cutt.ly/6wSGv7In>
10. Емпатія в педагогічній діяльності. URL: [http://www.hintfox.com/article/emp atija-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti.html](http://www.hintfox.com/article/emp-atija-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti.html).

11. Журавльова Л.П. Онтогенетична динаміка емоційних механізмів емпатії. Наука і освіта. 2009 р. № 9. 172 с.
12. Заболоцька С.І., Заміщак М.І. Реалізація соціально-психологічних механізмів у ставленні коопетентних механізмів. Педагогічна та вікова психологія. За посиланням <http://surl.li/oivuyq>
13. Ільїн Е.П. Психологія індивідуальних відмінностей <http://surl.li/olcce>
14. Карась А., Вольфганг Р., Лой А. Філософія Артура Шопенгауера і сучасність: колективна монографія. Львів. 2012. 164 с.
15. Кові Стівен. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків. 2012.
16. Коломієць Т.В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Житомир. 2015. 197 с.
17. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емпатії зі схильністю до прощення. Соціальна психологія. Юридична психологія. За посиланням: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/23.pdf>
18. Кротенко В. І. Розвиток емпатії у дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства. Психологія: зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. К. 2001. Вип. 2(9). Ч. II.
19. Кулешова О., Машталер К. Деякі аспекти проблеми розвитку емпатії у вчителів в умовах війни. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.). Хмельницький. С. 201-204
20. Кулешова О., Машталер К. Результат дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у вчителів в період війни. Психологічні травелогі. 2023. № 5

21. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Видання друге, виправлене. Ужгород. 2011. 118 с.
22. Лось К. В. Загальнопсихологічна модель психічного явища емпатії: до постановки завдань дослідження. Актуальні проблеми психології: К.: 2008. Т. X., Ч. 5. С. 337 – 343.
23. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019.Т. 12. Вип. 25. С. 164–170.
24. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 11.12.2020). За посилання: <http://surl.li/oinkl>
25. Науковий журнал Хортицької національної академії. Scientific Journal of Khortytsia National Academy (Серія: Педагогіка. Соціальна робота) Випуск 1(4) 2021р.
26. Олексик Л. М. Духовні почуття у світопереживанні особистості: Дис.... канд. філос. наук: 09.00.11. К. 1994. 220 с.
27. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології: Підручник. 3-тє вид., стереотип. К. 2006. 536 с.
28. Полянська В. В. Емпатія як механізм формування політико-естетичного досвіду: політико-психологічні функції. Наукові записки. № 4. С. 1- 11.
29. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції 7-8 квітня 2021 року. За редакцією доктора психологічних наук, професора М. В. Папучі. За посиланням <http://surl.li/oivtk>
30. Психологія. Енциклопедія практичної психології <http://surl.li/olccb>
31. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. Соціальна психологія. 2007. №6(26). За посиланням: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=41&c=817>

32. Рябовол Т. А. Роль емпатії процесі соціальної адаптації людини. Наукові записки Інституту психології Ім. Г.С. Костюка АПН України. К. 2004. 384 с.
33. Саннікова О. П. Діагностика змістовних особливостей емпатії (апробація оригінального тесту) Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса. 2003.
34. Саннікова О. П. Індивідуальні особливості емпатії в осіб з різним рівнем соціальної адаптивності. Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку: Матер. VI Костюковських читань. К. 2003. Т.2. С. 164-169
35. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. К. 2004. 335 с.
36. Сіваченко І. Емпатія у професійній діяльності педагога в умовах воєнного часу. За посиланням: <http://surl.li/nsizb>
37. Стратан-Артишкова Т. Емпатія в процесі композиторсько-виконавської творчості майбутнього вчителя музичного мистецтва. Наукові записки. Вип. 120. За посиланням: <https://core.ac.uk/download/pdf/53035189.pdf>
38. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. За посиланням http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/2-1_2019.pdf
39. Allport F. H. Social psychology. Cambridge, Houghton Mifflin, 1924. p. 646 №4.
40. Allport F. H. Social psychology. Cambridge, Houghton Mifflin. 1924.
41. Asch S. E. Social psychology. Englewood. Cliffs. Prentice Hall, 1952.
42. Bandura A. Social learning and personality development. N.-Y., Holt. Rinehart and Winston. 1963.
43. Bateson P. P. G. The characteristics and context of imprinting. Biolog. Rev. 1966.
44. Bronfenbrenner U. The measurement of skill in social perception. Talent and society. Princeton. N.Y., 1958.

45. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002.
46. Dymond R. Personality and Empaty. Journal of Consulting Psychology. 1950. XIV. P. 343-350
47. Haner C. F., Whitney E. Empathic conditionig and its relation to anxiety level. Amer. Psychologist. 1960. Vol. 15. №493



ДОДАТКИ

Додаток А

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, відчувати її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються. 16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.

21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.

22. Плакати від щастя — дурниця.

23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.

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

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

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

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

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

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

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, 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.

Рациональний 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 повертає 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 йо-го внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впли-вати 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 здат-ність 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 сприй-няття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, від-повідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатич-них 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 ос-новного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретич-но може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними по-передніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29—22 середній; 21—15 — заниженні; менше 14 балів дуже низький.

Додаток Б

Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатические тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по

батькові _____ Підлога _____

Вік _____ Дата _____

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згод (ніколи)

1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають				

	подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				

20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів.

Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

Номер упідтвердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1

4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Σ				
----------	--	--	--	--

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенив.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стіни

Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>83
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>90

Аналіз і інтерпретація результатів

- 82-90 балів - дуже високий рівень;
- 63-81 бал - високий рівень;
- 37-62 балів - нормальний рівень;
- 36-12 балів - низький рівень;
- 11 балів і менше - дуже низький рівень.

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

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

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

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;

- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють аффіліативне поведінка (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Додаток В

Дослідження рівня емпатійних тенденцій (За методикою І. Юсупова)

Інструкція. «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне із 36-ти тверджень, давати відповідям такі числа: якщо ви відповіли «не знаю» – 0, «ні, ніколи» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5. Давати відповіді необхідно до всіх пунктів».

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує піклування батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед музичних передач віддаю перевагу передачам про сучасну музику.
5. Надмірне роздратування та несправедливі нарікання хворого необхідно терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, ображаються без причини.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на моїх очах самі по собі з'являлися сльози.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдуже ставлюсь до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе своїм батькам, навіть коли вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, що це нібито відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Я завжди втручаюсь, коли бачу, що підлітки або дорослі сваряться.
18. Я не звертаю увагу на поганий настрій моїх батьків.

19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки в несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому кішок і собак.
23. Усі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші від мене за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Коли я бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюсь не потрапити в число свідків.
29. Молодшим за мене подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх хазяїв.
31. скрутної конфліктної ситуації людина має виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на це є свої причини.
33. Молодь має задовольняти будь-які прохання та чудацтва старих.
34. Мені хотілося зрозуміти, чому деякі мої однокласники інколи були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.

Підрахунок результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не захотіли бути відвертими перед самим собою, а в деяких випадках намагались виглядати краще, ніж ви є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані

твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можете вважати, що роботу виконали даремно. Тепер підсумуйте набрані вами бали зі всіх відповідей. Співставте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Класифікатор тесту

82-90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У вас хворобливо розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрої співрозмовника, який ще не встиг сказати жодного слова. Вам важко від того, що оточуючі люди використовують вас як громовідвід, навалюючи на вас свої емоційні стани. Погано відчуваєте себе у присутності «важких людей». Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці та звертаються до вас за порадою. Часто відчуваєте комплекс провини, побоюючись причинити людям клопіт, побоюючись не лише словом, а й поглядом зачепити їх. У той же час ви самі дуже вразливі. Можете страждати, коли побачите покалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового прохолодного привітання вашого шефа. Ваша вразливість іноді довго не зає заснути. Якщо у вас поганий настрій, вам потрібна емоційна підтримка інших. При такому ставленні до життя ви близькі до невротичного зриву. Вам треба піклуватись про психічне здоров'я.

63-81 бал – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм пробачати. З непідробною цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя й «заглядати» в їхнє майбутнє, ви емоційно чутливі, товариські, швидко встановлюєте контакти з оточуючими та знаходите з ними спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вашу душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм відчуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Уважаєте за краще працювати з людьми, ніж одному. Постійно потребуєте громадського схвалення своїх дій. Ви не

завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас швидко можна вивести з рівноваги.

37-62 бали – нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас «товстошкірим», у той же час ви не належите до надто чутливих осіб. У міжособистісних стосунках ваше уявлення про інших складається значним чином під впливом їхніх учинків, а не особистих вражень. Вам притаманні емоційні прояви, водночас більшою мірою вони самоконтролюються. У спілкуванні ви уважні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж висловлено, однак за умови надмірного прояву почуттів співрозмовником утрачаєте терпіння. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, якщо не впевнені, що вона буде сприйнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше слідкуєте за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуваєте труднощі у прогнозуванні розвитку стосунків між людьми, тому трапляється, що їхні вчинки здаються вам несподіваними. У вас немає розкутості почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі в установленні контактів з людьми, незручно почуваєте себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих іноді здаються вам незрозумілими та безглуздими. Віддаєте перевагу заняттям конкретною справою на самоті, а не роботі з людьми. Ви прибічник точних формулювань і раціональних рішень. Мабуть, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість і чуйність. Люди відповідають вам тим самим. Буває, що ви відчуваєте свою відчуженість, коли оточуючі не приділяють вам достатньо уваги. Це можна виправити, якщо ви знімете свій «панцир» і будете уважнішими до поведінки близьких, а їх проблеми сприйматимете як свої.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першому розпочати розмову, ви тримаєтесь відокремлено від співробітників. Особливо вам складно контактувати з

дітьми та людьми, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках досить часто опиняєтесь у незручному становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Полюбляєте гострі відчуття, спортивні змагання вам подобаються більше, ніж мистецтво. У діяльності ви надто сконцетровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивним в індивідуальній роботі, за умови ж взаємодії з іншими виглядаєте не зовсім добре.

Хворобливо переносите критику на свою адресу, хоча зовнішньо можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна «гімнастика» почуттів.