

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

ЧИГРИНА Світлана Євгенівна

**ПСИХОДУХОВНА ЕВОЛЮЦІЯ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ
ОСОБИСТОСТІ / PSYCHO-SPIRITUAL EVOLUTION OF EMPATHY IN
THE ONTOGENESIS OF PERSONALITY**

спеціальність 053 психологія
освітня програма «психологія»
освітній рівень вищої освіти – магістр
кваліфікаційна робота

Виконала:

студентка групи ПСЗм-21
Чигрина Світлана Євгенівна

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор
Парфанович Іванна Іванівна

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Наукові підходи до тлумачення поняття емпатії та емпатійності у зарубіжній і вітчизняній психології	7
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості емпатійності в онтогенезі особистості	17
1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії в онтогенезі особистості	27
Висновок до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ	37
2.1. Діагностичні методики для дослідження психологічних особливостей прояву емпатійності в онтогенезі особистості	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	46
Висновок до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ	55
3.1. Програма розвитку емпатійності в онтогенезі особистості та її експериментальна апробація	55
3.2. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатійності в онтогенезі особистості	65
Висновок до розділу 3	72
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає період значних трансформацій, що охоплюють усі сфери життєфункціонування людини – від економічної та політичної до духовної та міжособистісної. При цьому глобалізаційні процеси, інтенсивний розвиток інформаційних технологій, зміни соціальних структур та викликані ними кризи ставлять перед особистістю нові завдання щодо її внутрішнього становлення й самовдосконалення. Водночас зростає потреба у формуванні нових моделей взаємодії між людьми, заснованих на співпраці, довірі та відкритості. У цих умовах особливого значення набувають психічні й персональні властивості, які сприяють гармонізації міжособистісних відносин, соціальній консолідації та формуванню гуманістичних орієнтирів. Однією з таких властивостей є емпатійність як здатність особистості до співпереживання, співчуття та розуміння іншої людини.

Зазначимо, що важливість вивчення емпатії зростає й у зв'язку із тим, що сучасний світ стикається із численними конфліктами, соціальною нерівністю, насильством та відчуженням між людьми. Людство дедалі більше усвідомлює, що технологічний прогрес і матеріальні досягнення не гарантують гармонійного розвитку, якщо втрачається здатність до щирого співпереживання й діалогу. У цих обставинах емпатія постає як важливий ресурс не лише індивідуального, а й суспільного виживання, адже саме вона забезпечує розвиток толерантності, альтруїзму, готовності до співпраці і взаємної підтримки. Водночас емпатійність має не лише психологічний, а й духовний вимір, що робить її предметом міждисциплінарного аналізу – у філософії, психології, педагогіці, культурології та навіть у теології. Тому дослідження емпатії виходить за межі вузько-наукового інтересу, набуваючи суспільно-гуманітарного значення.

Як показує аналіз наукових джерел з психології (Т. Балєва, О. Вовченко, Л. Журавльова, І. Коган, Т. Коломієць, В. Кротенко, Л. Малімон, Т. Рєпнова та ін.), емпатія не є статичною властивістю. Вона формується та трансформується

протягом усього онтогенезу людини, змінюючись під впливом соціальних умов, життєвого досвіду та внутрішніх духовних пошуків. Від дитинства до зрілості емпатійність зазнає якісних змін, відображаючи загальні тенденції психічного та духовного розвитку. Саме тому доцільним є вивчення психодуховної еволюції емпатійності, що дає змогу поєднати психологічні та духовні аспекти цього феномена в єдиному аналітичному полі. Також вказане відкриває можливості для наукового дослідження не лише механізмів співчуття й співпереживання, а й глибинних персональних смислів, що стоять за ним, включаючи моральні принципи, релігійні уявлення та етичні орієнтири особистості.

Дослідниками також доведено, що емпатійність має чіткі онтогенетичні (вікові) особливості. Зокрема, у дитинстві це явище має переважно емоційно-афективний характер, коли дитина реагує безпосередньо на переживання іншого. У підлітковому віці вона збагачується когнітивними механізмами розуміння іншого, що дає змогу усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями й емоціями оточення. В юності та в період зрілості емпатія доповнюється ціннісно-смысловими орієнтаціями, що надають їй духовної глибини та усвідомленого характеру. Тому онтогенетичний розвиток емпатійності може бути розглянутий як процес поступового переходу від безпосереднього співпереживання до усвідомленого співчуття, заснованого на етичних і духовних переконаннях. Це підкреслює необхідність розуміння емпатії як багатовимірного явища, що включає емоційну, когнітивну та духовно-моральну складові особистості.

З огляду на вищевикладене, дослідження психодуховної еволюції емпатійності в онтогенезі особистості є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в соціально-практичному вимірі. Воно дає змогу поглибити розуміння природи емпатії, визначити етапи її становлення, виявити чинники, що сприяють або, навпаки, гальмують її розвиток. Окрім того, результати такого дослідження можуть бути використані у сфері освіти, психологічного консультування, психотерапії, соціальної роботи та виховної практики. Вони також можуть стати основою для формування нових стратегій розвитку

особистості, орієнтованих на виховання духовності, моральної відповідальності та соціальної активності.

Зауважимо, що, хоча різні аспекти емпатії та емпатійності особистості знайшли своє висвітлення у ряді психологічних праць, але психодуховна еволюція емпатійності в онтогенезі особистості не знайшла належного відображення на сторінках літератури. Це визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психодуховна еволюція емпатійності в онтогенезі особистості»**.

Метадослідження – теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка психодуховної еволюції емпатійності в онтогенезі особистості.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до трактування поняття емпатії та емпатійності у зарубіжній і вітчизняній психології.

2. Розкрити вікові та індивідуально-психологічні особливості емпатійності в онтогенезі особистості.

3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники розвитку емпатії в онтогенезі особистості.

4. Емпіричнодослідити психологічні особливості прояву емпатійності в онтогенезі особистості.

5. Обґрунтувати й апробувати тренінгову програму, розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емпатійності в онтогенезі особистості.

Об'єкт дослідження–емпатійність як інтегральна властивість особистості.

Предмет дослідження–психологічні особливості розвитку емпатійності в онтогенезі особистості.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: змістовий, логічний, порівняльний аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних – використано з метою теоретичного аналізу наукових підходів до трактування поняття емпатії та

емпатійності у зарубіжній і вітчизняній психології, розкриття вікових та індивідуально-психологічних особливостей прояву емпатійності в онтогенезі особистості, характеристики соціально-психологічних чинників розвитку емпатії в онтогенезі особистості;

– *емпіричні*: психодіагностичні методики (методика діагностики рівня емпатії В. Бойка, методика виявлення схильності до емпатії І. Юсупова, методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна) – використано з метою емпіричного з'ясування психологічних особливостей прояву емпатійності в онтогенезі особистості;

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі ЗЗСО «ТНВК«Загальноосвітня школа I-III ступенів – економічний ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич» Тернопільської міської ради у травні 2025 р. Загалом емпіричним дослідженням було охоплено 50 старших підлітків (14-15 років).

Теоретичне значення дослідження полягає у науково-теоретичному й прикладному вивченні психодуховної еволюції емпатійності в онтогенезі особистості. Зокрема, проведено теоретичний аналіз основних наукових підходів до трактування поняття емпатії та емпатійності у зарубіжній і вітчизняній психології, розкрито психолого-вікові та індивідуально-психологічні прояви емпатійності в онтогенезі особистості, охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку емпатії в онтогенезі особистості, запропоновано дієві методи, засоби і способи розвитку емпатійності в онтогенезі особистості.

Практичне значення здобутих результатів полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей прояву емпатійності в онтогенезі особистості. Зокрема, практичне значення має запропонований та апробований діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження психодуховної еволюції емпатійності в онтогенезі особистості. Обґрунтоване психологічне забезпечення розвитку емпатійності в онтогенезі особистості, зокрема тренінгова програма і психологічні рекомендації, можуть використовуватися

фахівцями соціально-психологічних служб установ та організацій різного, а також в якості підвищення ефективності освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, висновків до розділів, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 85 сторінках, основний зміст включає 75 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 65 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до тлумачення поняття емпатії та емпатійності у зарубіжній і вітчизняній психології

У сучасному суспільстві, де міжособистісні контакти та соціальні взаємодії набувають особливої ваги для розвитку особистості, важливо розуміти механізми формування взаєморозуміння та здатності до співпереживання. Одним із вагомих психічних феноменів, що забезпечує ефективну комунікацію, соціальну адаптацію та підтримку між людьми, є емпатія, а пов'язана з нею стабільна характеристика особистості – емпатійність. Наукові підходи до трактування цих понять у зарубіжній та вітчизняній психології дозволяють дослідникам систематизувати знання про природу емпатії, її когнітивні, афективні та інтуїтивні аспекти, а також про фактори, що впливають на її розвиток у різні періоди життя та у представників різних соціальних груп.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що емпатія як здатність «розуміти й відчувати емоційний стан іншої людини» є центральним поняттям у психологічних дослідженнях різних шкіл [53]. Більшість учених розглядають емпатію як здатність індивіда поставити себе на місце іншого, проникнути у його внутрішній світ, відчути його емоції та осягнути логіку його мислення. У

багатьох роботах підкреслюється, що емпатія виконує функцію соціально-психологічного регулятора, спрямованого на зміцнення зв'язків між людьми та розвиток довіри. Не випадково у сучасних дослідженнях вона описується як «механізм, що регулює просоціальну поведінку, зокрема готовність допомагати іншим» [58, с. 31]. У рамках цього підходу емпатія пов'язується не лише з емоційним інтелектом [15], але й із соціальною адаптацією [40], груповою динамікою [29] та психологічними особливостями професійної діяльності. Науковці наголошують на її значенні у розвитку колективної взаємодії, емоційної чутливості та здатності будувати гармонійні стосунки [45].

У зарубіжній психології формування наукових підходів до розуміння феномену емпатії та емпатійності має глибоке історичне коріння. Одним із перших дослідників, які звернули увагу на цю проблему, був представник французької школи Т. Рібо, котрий трактував емпатію як психофізіологічну властивість, що вирізняється мінливістю й пластичністю проявів. На його думку, емпатія має складнішу організацію, ніж «емоції ніжного типу» [13]. Таким чином, емпатія у ранніх зарубіжних дослідженнях постає як особлива форма емоційної чутливості, що поєднує психофізіологічні та соціально-психологічні характеристики. У межах подальшого розвитку психологічної науки розроблялися різні концептуальні підходи, що прагнули пояснити її природу, функції та механізми впливу на поведінку індивіда.

Вагомим внеском у становлення уявлень про емпатійність стала структуралістська парадигма, представлена працями Е. Тітченера. Він розглядав емпатію як складне інтрапсихічне утворення, яке виникає не внаслідок зовнішніх стимулів, а в процесі внутрішньої активності особистості. У структуралізмі емпатія визначалась як специфічний акт інтуїтивного розуміння іншої людини, коли індивід може, за допомогою уяви чи спостереження, проникнути у почуття іншого без повної з ними ідентифікації. Особливістю такого трактування є наголос на тому, що емпатія не обов'язково передбачає переживання тотожних емоцій, а радше забезпечує можливість усвідомлення емоційного стану іншої особи з певною дистанцією, що дає змогу поєднувати співчуття з об'єктивністю [2]. Таким чином, у структуралістському

баченні емпатійність інтерпретується як своєрідний канал інтуїтивного пізнання психічної реальності іншого.

Паралельно у західній психології поширення набула біхевіористична інтерпретація емпатії. Згідно з підходом представників біхевіоризму, емпатія визначалась як особливий тип емоційної реакції, що виникає безпосередньо під впливом зовнішніх стимулів, зокрема дій інших людей або соціального контексту. Така трактовка принципово відрізнялась від структуралістської, оскільки не акцентувала на внутрішніх психічних процесах. Біхевіористи розглядали емпатію не як усвідомлене внутрішнє переживання, а як реакцію, що формується і проявляється у процесі соціальної взаємодії. Відтак, головним об'єктом дослідження ставали зовнішні фактори, які можуть провокувати чи посилювати емпатійні прояви [18]. У цьому контексті емпатійність тлумачилася передусім як поведінкова реакція на соціальні подразники.

Подальший розвиток біхевіористичної парадигми у формі необіхевіоризму призвів до зміни акцентів у трактуванні поняття емпатії. Науковці цього напрямку виходили з того, що емпатія не є природженою, а формується як набута здатність у процесі навчання та соціалізації. У межах підходу емпатійність визнається результатом досвіду, який накопичує людина завдяки наслідуванню емоційних реакцій інших осіб, а також через тренування й спеціально організовані вправи. Зокрема, виділяли два основні механізми розвитку емпатії: перший – через спостереження і відтворення емоційних реакцій інших людей, другий – через заміщуюче переживання, яке ґрунтується на спеціальних завданнях, що стимулюють формування співпереживання й чутливості до почуттів інших [21].

Емпатія як феномен пізнання та способу взаємодії між людьми посідає чільне місце у психоаналітичній традиції. В межах цього напрямку її трактують не лише як соціально-поведінкову здатність, а й як прояв глибинних несвідомих механізмів, що формують внутрішній світ людини. Зокрема, З. Фрейд, К. Юнг, Е. Блейєр, Е. Фромм, Г. Саллівен, К. Хорні та Т. Рейк розглядали емпатію крізь призму несвідомого, підкреслюючи, що емоційна чутливість і здатність співпереживати мають першоджерело у прихованих

психічних процесах, котрі часто не піддаються свідомому контролю. У психоаналітичних концепціях співпереживання інтерпретується не як вторинна соціальна навичка, а як глибинна складова внутрішньої психічної динаміки, що визначає особистісний розвиток та якість міжособистісних відносин.

Важливою частиною психоаналітичного пояснення емпатійності є опис механізмів, через які вона виникає і проявляється. Серед таких базових механізмів виокремлюють ідентифікацію, проєкцію та емоційне зараження. У трактуванні Фрейда ідентифікація постає не як усвідомлене прагнення до спільності з іншою людиною, а як вимушена форма адаптивної поведінки, зумовлена необхідністю задоволення базових біологічних потреб. Це означає, що індивід, сприймаючи емоції іншого, схильний інтерпретувати їх через власний досвід, автоматично ототожнюючи себе з цими переживаннями. Проєкція передбачає перенесення на іншого власних неусвідомлених емоцій, потягів або конфліктів, що створює підґрунтя для емпатійних реакцій. Емоційне зараження описується як явище, за якого людина може безпосередньо переймати емоційні стани оточуючих, відчуваючи їх як власні, без раціонального усвідомлення. Вказані механізми пояснюють різноманітність стилів емпатійної поведінки та демонструють, що емпатія у психоаналізі трактується не як цілком усвідомлений акт, а як складний результат дії несвідомих психічних процесів, які істотно впливають на міжособистісну динаміку та соціальні взаємини [65].

Особливе значення у психоаналітичному підході має концепція самості, запропонована Х. Кохутом. У його теорії емпатія розглядається як ключовий механізм, що забезпечує адекватне розуміння почуттів і потреб іншої людини, передусім у терапевтичній взаємодії. Автор підкреслював, що емпатія не обмежується поверхневою реакцією на емоційні стани партнера по спілкуванню, а є глибинним інструментом, за допомогою якого формується й підтримується самість – внутрішня психологічна цілісність особистості. Вчений доводив, що завдяки емпатії пацієнт здатен відчувати себе почутим і прийнятим, що суттєво сприяє його особистісному розвитку й психічному оздоровленню. У цьому контексті емпатія, з одного боку, виступає як необхідна умова

формування стійкої внутрішньої гармонії, а з іншого – як принцип психотерапевтичної практики, що дає змогу створити атмосферу довіри і підтримки [53].

Емпатія як феномен міжособистісної взаємодії посідає важливе місце в сучасній психології, оскільки виступає універсальним механізмом гармонізації відносин між людьми. У зарубіжних дослідженнях її осмислення значною мірою пов'язане з гуманістичним напрямом, представники якого – А. Маслоу, К. Роджерс та В. Франкл – визначали емпатію як ключову умову для становлення особистості, реалізації її внутрішнього потенціалу та успішності психо-терапевтичної практики. У цьому контексті емпатія розглядається не лише як емоційний відгук на переживання іншого, а як ширше явище – інструмент пізнання і прийняття людини в її цілісності, що забезпечує автентичність стосунків та довіру у взаємодії. При цьому в гуманістичній традиції поняття емпатії виходить за межі виключно терапевтичного виміру, охоплюючи широкий спектр соціальних відносин і будучи чинником налагодження гармонійної комунікації в різних сферах суспільного життя [40].

У працях К. Роджерса емпатія визначається як базова умова конструктивного розвитку особистості у процесі взаємодії з іншими людьми. Дослідник підкреслював, що «емпатійне розуміння» є не просто емоційним співпереживанням, а особливою здатністю досягнути внутрішній світ іншої людини так, ніби він є власним, проте без втрати власної ідентичності. Така інтерпретація зумовила появу нового підходу до розуміння емпатії – як складного психологічного механізму, що поєднує емоційний відгук, когнітивну інтерпретацію й інтенцію до прийняття іншого. Особлива увага приділяється «перцептивному образу емпатогенної ситуації», який визначає характер реагування суб'єкта: саме від того, як індивід інтерпретує поведінку партнера по взаємодії, залежить глибина і якість емпатійного ставлення [22].

У зарубіжній психології емпатія також широко розглядається крізь призму когнітивного підходу, який набув розвитку у працях С. Аша, В. Бойка, А. Валлона, Ф. Олпорта та інших дослідників. Згідно з цим напрямом, емпатія не зводиться лише до емоційної співпричетності, а розглядається як

багаторівневий когнітивний процес. Науковці наголошують, що для емпатії необхідним є раціональне осмислення поведінки іншої особи, її емоційних проявів та контексту ситуації. Одним із механізмів є «прийняття ролі іншої людини» через процеси «уявного перевтілення», «інтросекції» чи «прийняття точки відліку іншого». Це дає змогу людині не лише відчувати чужі емоції, а й усвідомлювати їх сенс, вбудовуючи інтерпретацію внутрішнього світу співрозмовника у власну когнітивну систему. У такому розумінні емпатія постає як інтегративний феномен, що поєднує емоційну, інтелектуальну та перцептивну складові [4].

Паралельно у вітчизняній психології сформувалося уявлення про емпатію як специфічний спосіб пізнання іншої людини, який об'єднує інтуїтивне відчуття її емоцій та когнітивний аналіз ситуації. Цей підхід акцентує увагу на тому, що емпатія не може бути зведена лише до безпосереднього емоційного відгуку: вона виступає механізмом гармонізації соціальних відносин завдяки інтеграції емоційного та інтелектуального рівнів взаємодії. Зокрема, підкреслюється важливість інтуїтивного компонента, який забезпечує чутливість до прихованих смислів у поведінці іншої людини та сприяє формуванню когнітивної узгодженості між партнерами. Саме таке розуміння емпатії дає змогу пояснити її значення як універсальної умови ефективної комунікації, здатної знижувати рівень міжособистісних конфліктів, поглиблювати соціальні зв'язки та сприяти розвитку комунікативних і соціальних навичок. У результаті емпатія постає не лише як емоційна якість, а як цілісна здатність особистості до побудови гармонійних відносин у різних сферах життєдіяльності [13].

У зарубіжній та вітчизняній психології емпатія досить часто трактується в межах афективного підходу, відповідно до якого вона розглядається як процес, що охоплює широку палітру емоційних і психічних реакцій на переживання іншої особи. Даний підхід робить акцент на тому, що емпатійність не можна зводити лише до раціонального усвідомлення емоцій партнера по взаємодії; радше йдеться про глибоке емоційне «занурення» у внутрішній світ іншого, яке виявляється у здатності розділяти його почуття та стани. Афективна складова

емпатії проявляється у тому, що людина здатна не лише спостерігати чи розуміти переживання іншого, але й співпереживати йому, відчуваючи подібні емоційні коливання у власному досвіді. Емпатія у цій інтерпретації постає як механізм емоційного співналаштування, коли одна особа ніби «проживає» разом із іншою її радості чи труднощі, навіть не завжди досягаючи їх раціональне підґрунтя [30].

Важливою характеристикою афективного підходу у наукових концепціях є наголос на здатності особистості проникати у внутрішні афективні орієнтації іншої людини. Йдеться не лише про зовнішнє спостереження за проявами емоцій, але й про їхнє внутрішнє засвоєння як частини власного емоційного світу. Вітчизняні та зарубіжні дослідники зазначають, що в цьому випадку емпатія виступає здатністю «співналаштуватись» на емоційне життя іншого, що дає змогу розділяти його тривоги, радощі чи біль. Таке бачення суттєво відрізняється від когнітивного підходу, оскільки воно підкреслює саме емоційний відгук, співчуття і здатність до афективної синхронізації. При цьому важливо, що емпатія не обмежується поверхневим сприйняттям зовнішніх ознак – міміки, інтонацій чи рухів. Вона передбачає здатність розпізнавати приховані емоційні змісти та прогнозувати можливу динаміку переживань співрозмовника. Як зазначається в літературі, «не завжди це стосується вербальних виразів чи фізичних проявів емоцій – іноді емпатія полягає у здатності відчути на підсвідомому рівні, що переживає інша особа» [40, с. 11; 15а].

Суттєвим аспектом афективної концепції емпатії, розробленої у психології, є розуміння її як здатності до емоційного відгуку на переживання інших. Вона виявляється у тому, що індивід не лише усвідомлює чи ідентифікує емоційний стан іншої людини, але й сам починає відчувати подібні емоції у відповідь. Такий феномен пояснює, чому, спостерігаючи чужу радість, людина може сама відчувати піднесення, а стикаючись із чужим горем – сум чи співчуття. У цьому сенсі емпатія постає не тільки як механізм міжособистісної чутливості, але й як основа для формування стійких соціальних зв'язків, що ґрунтуються на емоційній близькості. Саме завдяки емоційній здатності

відгукуватися на чужі стани вибудовується система довіри, взаємної підтримки та психологічної безпеки у спілкуванні [20].

У сучасній зарубіжній і вітчизняній психології актуальним є положення про те, що рівень розвитку емпатійності прямо впливає на якість міжособистісної взаємодії. Чим вищою є здатність індивіда до емпатійного сприйняття, тим насиченішою і глибшою стає його комунікація з іншими людьми. Така позиція відображає інтеграцію різних наукових підходів, у межах яких емпатія трактується як складне психологічне утворення, що визначає характер емоційної близькості та взаємної підтримки у стосунках. Емпатійно налаштовані особи схильні формувати більш довірливі та змістовні контакти, що забезпечує ефективність соціальної взаємодії навіть у конфліктних чи стресових ситуаціях. Вони здатні не лише виявляти емоційне розуміння й підтримку, але й брати активну участь у врегулюванні суперечностей, формуючи атмосферу взаємної довіри та толерантності. Подібне трактування емпатії підкреслює її значущість у становленні гармонійних соціальних відносин як на рівні індивідуальних контактів, так і в ширших соціальних групах та колективах [62].

Мимовільний емоційний відгук, який у зарубіжних концепціях емпатії трактується як природна основа цього феномену, розглядається науковцями як одна з вагомих умов адекватного міжособистісного розуміння. Його сутність полягає у здатності суб'єкта миттєво резонувати на внутрішній стан іншої людини без попереднього свідомого аналізу чи вербальної інтерпретації. У західній психології цей механізм описується як інстинктивна реакція на емоційні сигнали оточення, що забезпечує первинний рівень комунікації. Проте сучасні вітчизняні дослідники наголошують, що такий відгук не вичерпує повноти емпатійного процесу, оскільки він інтегрується з більш складними когнітивними операціями, спрямованими на розуміння не лише зовнішніх проявів, а й глибинних мотивів, намірів і мисленневих конструкцій партнера по взаємодії. Саме в такому поєднанні емоційного та когнітивного вимірів емпатія постає як наукова категорія, що виконує не лише комунікативну, а й

конструктивно-регулятивну функцію у побудові довірливих і гармонійних відносин [35].

Л. Журавльова, узагальнюючи спектр наукових підходів, виокремила системні, теоретико-концептуальні, динамічні та структурно-функціональні параметри емпатії. Завдяки цьому феномен почав інтерпретуватися як ієрархічно організоване утворення, що має біопсихосоціокультурну природу та носить процесуальний характер. Така концептуалізація поєднала як зарубіжні традиції, що наголошували на афективному ядрі емпатії, так і вітчизняні дослідження, які підкреслювали її цілісність і структурованість [18].

У свою чергу, вітчизняна наукова школа пропонує багатовимірне бачення емпатії, у якому поєднано різні рівні її функціонування. Так, О. Кайріс визначає системність емпатії через її приналежність до метасистеми «Людина – Світ», що розкриває її як феномен універсального значення. У структурі цього утворення виділяються рівні відображення емпатогенної ситуації – фізіологічний, психо-фізіологічний, соціопсихологічний і духовний, кожному з яких відповідають різні види емпатії: симбіотична, елементарна, особистісно-смилова та трансфінітна. Важливою характеристикою є динамічність емпатійного процесу, яка визначається специфічними механізмами його розвитку: емоційним зараженням, ідентифікацією, рефлексією, децентрацією та антиципацією [22].

У дослідженнях Л. Журавльової простежується детальна систематизація рівнів емпатійних ставлень, що дає змогу простежити багатовимірність і багатоплановість емпатії як психологічної категорії. Дослідниця визначає вісім рівнів емпатійних ставлень: 1) нульові, які позначають повну відсутність реакцій на емпатогенну ситуацію; 2) індиферентні, що характеризуються здатністю ідентифікувати ситуацію як емпатогенну без фактичного прояву емпатійної поведінки; 3) егоцентричні, які знаходять вираження у формі співпереживання; 4) суб'єктноцентричні, що включають співчуття, співрадість і водночас їх протилежні вияви – злорадство чи заздрість; 5) дієві, пов'язані з пошуком шляхів допомоги або протидії та з наданням реальної допомоги за умови, що це не суперечить власним інтересам; 6) суб'єктні, коли особа готова

діяти на користь іншого навіть ціною власного благополуччя; 7) діалогічні, які розкривають емпатію як процес міжособистісного взаєморозуміння; 8) трансцендентні, де емпатія сягає крайніх форм – альтруїстичного героїзму чи подвижництва, з одного боку, або патологічних проявів садизму, що передбачають психологічне поглинання іншої людини, – з іншого [18].

Окремим напрямом у дослідженнях є вивчення онтогенетичних особливостей емпатії, що набули розвитку як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Попри те, що комплексний аналіз онтогенезу емпатії представлений головним чином у працях Л. Журавльової [18], у літературі наявна низка емпіричних досліджень, присвячених окремим віковим етапам. Так, вчена Т. Кириленко та її колеги інтерпретують емпатію як психологічну характеристику, що забезпечує дитині засвоєння соціально прийнятих моделей поведінки та визначає її моральний розвиток [24]. І. Коган у своїх роботах довів, що для молодших школярів емпатія виступає чинником формування мотивації до взаємодії та сприяє встановленню дружніх відносин у дитячому колективі, підкреслюючи залежність соціальної адаптації від рівня розвитку емпатійності [27]. У зарубіжних дослідженнях також фіксується подібна тенденція: емпатія у дітей раннього віку вважається необхідною умовою соціалізації, що забезпечує інтеграцію до групових норм. Водночас українські вчені більшою мірою пов'язують емпатію із процесами морального становлення.

Поряд із віковими аспектами розвитку емпатії значну увагу у наукових дослідженнях приділяють також гендерним особливостям цього феномену. У зарубіжній і вітчизняній психології часто висловлюється припущення, що представниці жіночої статі демонструють вищий рівень емпатійності порівняно з чоловіками. Така тенденція, як відзначають дослідники, пов'язана насамперед із розумінням емпатії як психічного процесу з виразним афективним компонентом. Зокрема, як зазначає Т. Рєпнова, «емоційність, експресивність, чуттєвість тощо є беззаперечними ознаками фемінності, то й емпатійність доречно відносити до жіночого статевої ролі типу поведінки» [51, с. 287]. Зарубіжні психологічні школи традиційно підкреслюють афективну природу

емпатії, пояснюючи високий її рівень у жінок біологічними, соціокультурними та соціалізаційними чинниками. Водночас у вітчизняній психології акцент робиться на комплексній взаємодії емоційного та когнітивного компонентів, що дає змогу диференціювати прояви емпатії залежно від статі індивіда.

У рамках когнітивно-афективно-інтуїтивного підходу, який передбачає можливість реалізації емпатії на дієвому рівні, дослідження Л. Журавльової показали, що жіноча емпатійність дійсно виявляється більшою за чоловічу. Водночас, за її даними, у жінок переважають форми емпатії, де домінують емоційні та когнітивні механізми, такі як співчуття та співпереживання, тоді як у чоловіків більш помітні когнітивні та дієві прояви – антиемпатія або практичне сприяння іншій особі [18]. Цей підхід дає змогу розглядати емпатію не лише як реакцію на емоційний стан іншої людини, а як інтегральний процес, що включає розуміння, інтерпретацію та дії, спрямовані на взаємодію та підтримку.

Отже, емпатія постає як багатовимірний психічний процес, який забезпечує проникнення в внутрішній світ іншої людини та адекватне реагування на його емоційні і когнітивні прояви. Вона формує здатність особистості встановлювати емоційний і когнітивний контакт із іншими, усвідомлювати їхні переживання, почуття та думки, що, у свою чергу, визначає характер і глибину міжособистісної взаємодії. У психології чітко розрізняють емпатію як психічний процес і емпатійність як стійку психологічну характеристику особистості. Переважна більшість досліджень акцентує увагу на позитивному характері емпатії, оскільки вона є фундаментальною для соціальної поведінки і виступає основою ефективної взаємодії між людьми.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості емпатійності в онтогенезі особистості

Здатність розуміти та відчувати емоції інших людей значною мірою визначає якість соціальних стосунків та психологічне благополуччя індивіда. В цьому контексті емпатійність виступає як важлива категорія, що відображає

здатність особистості переживати та адекватно реагувати на емоційні стани оточуючих. Оскільки прояви емпатійності змінюються протягом життя людини, від дитинства до дорослості, то вивчення їх вікових та індивідуальних аспектів дасть змогу розкрити закономірності становлення цієї якості, визначити вплив соціального довкілля, виховання та індивідуальних якостей на розвиток здатності до співпереживання і поглибленого розуміння іншої особи.

Зазначимо, що важливим у формуванні емпатійності як фундаментальної психологічної характеристики особистості періодом є дошкільний вік. У цей час переважає емоційна емпатія, оскільки когнітивні механізми розуміння чужих переживань ще перебувають на стадії розвитку. Діти здатні відчувати емоції інших, однак не завжди можуть адекватно пояснити чи передбачити ці емоційні стани. Емпатійні реакції дошкільників здебільшого виникають як миттєві афективні відповіді на прояви радості, смутку, страху або гніву у оточуючих. Вони проявляються у вигляді міміки, жестів, інтонаційного відтворення емоцій або спроб допомогти іншій людині. У цьому віці діти часто віддзеркалюють емоційний стан батьків, вихователів чи однолітків, що є проявом емоційного зараження. Останнє є природним механізмом залучення до емоційного світу іншої людини і формує базу для подальшого розвитку емпатійності [44].

Дошкільники ще не володіють сформованим когнітивним аналізом емоцій, тому їхні реакції часто є спонтанними та непередбачуваними. Однак саме в цей період починають формуватися перші навички співпереживання та співчуття. Діти демонструють здатність заспокоювати однолітків, втішати їх під час розладів або радості, а також радитися з дорослими щодо способів підтримки інших. Цей процес відбувається у тісному взаємозв'язку з емоційним розвитком і соціальним оточенням, в якому перебуває дитина. Важливу роль відіграють батьки, вихователі та інші значущі дорослі, оскільки вони моделюють поведінку, демонструють способи взаємодії з емоційними станами інших людей та надають словесне пояснення цих проявів. Таким чином, дошкільний період визначається високою чутливістю до зовнішніх емоційних

сигналів і поступовим формуванням усвідомлення того, що інші люди мають власний внутрішній світ.

У дошкільному віці важливим є розвиток базових когнітивних елементів емпатії. Дитина починає розуміти прості причинно-наслідкові зв'язки між діями та емоційними реакціями інших людей. Наприклад, дитина може помітити, що падіння іграшки викликає сум у однолітка, і намагатися допомогти або поділитися своєю іграшкою. Такі дії свідчать про перші спроби інтеграції емоційного сприйняття з когнітивним аналізом ситуації. Цей процес починає формувати основу для розвитку співпереживання як цілісної психічної функції. Поступово зростає здатність дошкільників відтворювати не лише власні емоції, а й емоції інших, що сприяє формуванню первинного емоційного інтелекту.

Соціальна взаємодія в дошкільному віці також відіграє значну роль у розвитку емпатійності. Діти активно спостерігають за поведінкою однолітків і дорослих, засвоюють соціально прийнятні моделі реагування на чужі емоції. Поступово вони починають розуміти, що певні дії або слова можуть спричинити позитивні або негативні емоційні реакції у інших. Це розуміння стимулює розвиток перших форм морального реагування, зокрема бажання допомогти, поділитися, проявити турботу або уникнути заподіяння болю [57; 62a].

У дошкільному віці значну роль відіграють індивідуальні особливості розвитку. Темперамент, емоційна чутливість, рівень саморегуляції та попередній досвід взаємодії з іншими людьми визначають, наскільки дитина здатна вловлювати емоційні стани оточуючих і реагувати на них. Діти з підвищеною емоційною чутливістю частіше проявляють афективну емпатію і реагують більш яскраво на емоції інших людей. Діти з меншою емоційною чутливістю або більш високим рівнем самостійності можуть сприймати чужі емоції менш інтенсивно, однак поступово навчаються використовувати когнітивні стратегії для розуміння та реагування на емоції оточуючих. Особливе значення має формування навичок словесного вираження емоцій і вміння описувати почуття іншої людини. Діти починають використовувати емоційні

слова, намагаючись пояснити, що відчуває інша людина, що є першим кроком до розвитку когнітивного компонента емпатії. У цьому віці також закладаються основи моральних оцінок, адже дитина починає відчувати відповідальність за вплив своїх дій на емоційний стан інших [61].

Молодший шкільний вік характеризується значним прогресом у розвитку когнітивної складової емпатії, що дає змогу дитині не лише відчувати емоції інших людей, але й усвідомлювати їхні мотиви та внутрішні переживання. У цей період починають формуватися навички «прийняття ролі іншого», тобто здатність поставити себе на місце іншої людини та передбачити, як її поведінка або слова можуть впливати на емоційний стан оточуючих. Цей процес відображає початковий рівень розуміння причинно-наслідкових зв'язків у міжособистісних взаємодіях, що є основою когнітивної емпатії. Діти у молодшому шкільному віці дедалі частіше звертають увагу на емоційні прояви однолітків і дорослих, намагаючись зрозуміти їхні мотиви та наміри. Поступово формується здатність не лише відчувати чужі емоції, а й аналізувати, чому людина реагує саме так, що є складним когнітивним процесом [54; 16a].

У цьому віці з'являються дружні взаємини, які потребують застосування емпатійних навичок. Діти починають обмінюватися думками, підтримувати один одного в ігрових та навчальних ситуаціях, а також проявляти готовність допомагати товаришам, які перебувають у стані стресу або розчарування. Емпатія стає необхідним інструментом для підтримання соціальної гармонії у групі однолітків. Діти здатні відчувати радість за успіхи друзів, а також співпереживати їхнім невдачам, що сприяє формуванню почуття дружби та колективної відповідальності. Поступово у молодшому шкільному віці діти починають застосовувати когнітивні стратегії для регуляції власної поведінки у соціальних ситуаціях. Вони можуть передбачати реакції інших людей на свої слова або дії та коригувати поведінку відповідно до очікувань оточуючих. Це дає змогу їм уникати конфліктів і сприяє ефективній комунікації з однолітками.

Важливо, що розвиток когнітивної емпатії в цей період тісно пов'язаний із загальним когнітивним розвитком, зокрема з розвитком уваги, пам'яті та мислення. Діти починають усвідомлювати різницю між власними емоціями та

емоціями інших, що є важливим кроком у формуванні саморегуляції та контролю поведінки. Вони можуть аналізувати мотиви дій інших людей, співвідносити їх із власним досвідом та приймати обґрунтовані соціальні рішення. Цей процес стимулює розвиток морального судження, оскільки дитина розуміє, що певні дії можуть завдати болю іншій людині або, навпаки, принести радість [33].

Соціальна взаємодія у молодшому шкільному віці має великий вплив на розвиток емпатійності. Школярі проводять значну частину часу у колективі однолітків, де формуються перші дружні стосунки, і саме через ці взаємодії відбувається закріплення емпатійних навичок. Діти вчаться помічати емоційні та поведінкові сигнали інших, співвідносити їх із соціальними нормами і реагувати відповідно. Поява дружніх взаємин вимагає активного використання емпатійних навичок. Діти в цьому віці починають оцінювати поведінку друзів, проявляють співпереживання та співчуття, формують емоційні зв'язки, які підтримують дружбу та взаєморозуміння, навчаються виявляти підтримку, підбадьорювати та розраджувати однолітків, що сприяє зміцненню соціальних взаємозв'язків.

Підлітковий вік характеризується суттєвим підвищенням рівня інтеграції емоційної та когнітивної складових емпатії. У цей період підлітки здатні не лише відчувати емоції оточуючих, але й усвідомлювати мотиви та причинно-наслідкові зв'язки у їх поведінці. Формується здатність оцінювати можливі наслідки власних дій для інших людей, що є важливим показником розвитку моральної свідомості. Підлітки починають аналізувати, як їхні слова чи вчинки можуть впливати на емоційний стан друзів та родини, і відповідно коригувати поведінку. Емпатія стає більш комплексною, інтегруючи емоційне відчуття переживань іншого та когнітивне осмислення причин цих переживань [7].

У цей період активно розвиваються навички моральної оцінки поведінки, що дає змогу підлітку визначати, які дії є соціально прийнятними або неприйнятними. Підлітки починають демонструвати здатність до емоційної підтримки однолітків у складних ситуаціях, співпереживати невдачам друзів і радіти їх успіхам. Формується розуміння соціальної відповідальності та

необхідності враховувати інтереси інших людей у власних діях та вчинках. Такі навички сприяють стабілізації емпатійності як особистісної риси і формують базу для соціально-емоційної компетентності дитини [24].

Інтеграція емоційної та когнітивної емпатії в підлітковому віці дає змогу адекватно реагувати на складні соціальні ситуації, що вимагають не лише емоційного відгуку, а й аналітичного мислення. Підлітки починають розпізнавати неявні емоційні сигнали, приховані наміри та потреби оточуючих. Це дає змогу їм формувати більш глибокі міжособистісні зв'язки, що базуються на взаєморозумінні та довірі. Діти здатні передбачати реакції інших на свої дії, оцінювати моральні наслідки і робити вибір, який відповідає соціальним нормам.

У підлітковому віці значну роль у розвитку емпатійності відіграє саморефлексія. Підлітки починають усвідомлювати власні емоційні стани, порівнювати їх із переживаннями інших і аналізувати власні мотиви. Вони можуть співвідносити власні емоції та думки з соціально прийнятними стандартами поведінки, що сприяє формуванню етичних принципів. Цей процес дає змогу підліткам приймати зважені рішення, враховуючи інтереси інших, і розвивати здатність до морального реагування у різних соціальних контекстах.

Соціальне оточення, особливо колектив однолітків та школа, має вирішальне значення у формуванні емпатійних навичок підлітка. Підлітки активно взаємодіють із групою, демонструючи здатність до співпраці, підтримки та взаємодопомоги. Вони можуть надавати емоційну підтримку друзям, оцінювати їхні переживання і пропонувати способи вирішення конфліктних ситуацій. Такі соціальні взаємодії сприяють зміцненню емпатійних реакцій та формуванню стійких міжособистісних зв'язків. Діти набувають здатності до самостійного оцінювання соціальних ситуацій, прогнозування емоційних реакцій інших та прийняття відповідальних рішень [1].

У підлітковому віці емпатія виступає як складний психічний процес, що включає інтеграцію емоційних відчуттів, когнітивного аналізу та моральних

оцінок. Діти здатні прогнозувати реакції інших людей на власні вчинки, коригувати поведінку відповідно до соціальних норм і демонструвати моральні та емоційні реакції, які сприяють підтримці гармонійних взаємин. Формування стабільної емпатійності в цей віковий період закладає основу для розвитку міжособистісних навичок, необхідних у дорослому житті [17].

Юнацький вік є періодом психосоціальної трансформації, під час якого емпатія набуває нових, складних форм. У цей період активно розвиваються діалогічні та трансцендентні види емпатії, що дає змогу молоді вступати у глибші та багатовимірні міжособистісні взаємодії. Діалогічна емпатія проявляється у здатності підлітка вести взаємодію, обмінюватися емоційними станами та думками, а також координувати власні реакції у відповідності до потреб іншого. Трансцендентна емпатія виявляється у здатності відчувати стан іншої особи на глибинному, морально-ціннісному рівні, що включає альтруїзм, жертвність та прагнення підтримати інших навіть за межами власних інтересів.

У юнацькому віці емпатійність починає інтегрувати емоційні, когнітивні та моральні складові, формуючи комплексну психологічну якість особистості. Молодь здатна оцінювати наслідки власних дій не лише для найближчого оточення, а й для більш широкого соціального колективу, враховувати моральні та етичні аспекти своїх рішень. Емоційна чутливість поєднується з когнітивною здатністю прогнозувати реакції інших, що дає змогу юнакам та дівчатам коригувати власну поведінку у відповідності до соціально прийнятних норм. Здатність до морального саморегулювання стає важливим чинником розвитку альтруїстичної поведінки та побудови глибоких міжособистісних стосунків [9].

Глибина міжособистісних зв'язків у юнацькому віці визначається не лише емоційною близькістю, а й здатністю до взаєморозуміння, співпереживання та спільного вирішення соціальних проблем. Юнаки і дівчата демонструють здатність до самопожертви в інтересах друзів, родини або громади, що є проявом інтеграції емоційної, когнітивної та моральної складових емпатії. Такі прояви є свідченням формування емпатійності як інтегральної особистісної якості, що охоплює всі аспекти психічного життя та соціальної взаємодії. У

цьому віковому періоді значну роль відіграють соціальні взаємодії з однолітками, наставниками та дорослими. Молодь здатна аналізувати не лише власні емоційні реакції, а й реакції оточуючих, визначати їхні мотиви та потреби. Цей процес дає змогу підліткам формувати навички конструктивної комунікації, вирішення конфліктів та морального оцінювання поведінки інших [14].

Індивідуально-психологічні особливості юнаків та дівчат визначають специфіку прояву емпатійності. Зокрема, юнацький вік відзначається активним розвитком здатності до альтруїзму. Молоді люди демонструють готовність допомагати іншим навіть у складних обставинах, іноді на шкоду власним інтересам, що є показником емпатійності. Ця здатність до безкорисливих дій в юнацькому віці пов'язана з усвідомленням моральних норм, цінностей та принципів справедливості. Альтруїстична поведінка формує фундамент для подальшого соціального та морального розвитку дорослої особистості.

Глибина емпатійності у юнаків та дівчат дає змогу їм встановлювати тривалі і значущі міжособистісні зв'язки. В цьому віці психоемоційне співпереживання поєднується з когнітивним розумінням потреб іншого, а також з готовністю до морально відповідальної поведінки. Це забезпечує ефективну взаємодію у різноманітних соціальних контекстах, сприяє розвитку дружніх, родинних і колективних стосунків. Юнаки та дівчата навчаються вирішувати конфлікти, брати на себе соціальні зобов'язання та підтримувати однолітків, демонструючи високий рівень соціальної компетентності [33].

Суттєвою характеристикою емпатійності у юнацькому віці є здатність до саморефлексії та емоційного регулювання. Молоді люди усвідомлюють власні емоційні реакції, аналізують їхні причини і взаємозв'язок із поведінкою оточуючих. Це дає змогу коригувати власну поведінку, враховуючи соціальні та моральні вимоги, а також розвивати здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Саморефлексія сприяє формуванню емоційної стабільності, гнучкості та усвідомленості у соціальних взаємодіях. Також в юнацькому віці формування інтегральної емпатійності є чинником розвитку соціальної компетентності. Молоді люди здатні одночасно враховувати емоційний стан

іншого, когнітивно аналізувати мотиви та передбачати наслідки, а також діяти відповідно до моральних принципів. Це дає змогу формувати соціально адаптовану особистість, здатну підтримувати здорові стосунки, проявляти альтруїзм і моральну відповідальність у різних соціальних контекстах.

Дорослий вік характеризується стабілізацією психічних процесів та інтеграцією емоційних і когнітивних компонентів емпатії, що дає змогу особистості ефективно орієнтуватися у соціальному середовищі та будувати складні міжособистісні стосунки. На цьому віковому етапі емпатія виступає не лише як психічна здатність відчувати та розуміти емоції інших людей, а й як інструмент соціальної адаптації та взаємодії у різноманітних життєвих ситуаціях. Дорослі особи здатні балансувати між емоційним співпереживанням та когнітивним аналізом поведінки оточуючих, що забезпечує адекватну реакцію у професійному та особистому житті [7].

У дорослому віці емпатія проявляється у здатності до поглибленого усвідомлення потреб, мотивацій та внутрішніх станів інших людей. Особистість може одночасно відчувати емоції іншого і об'єктивно оцінювати ситуацію, враховуючи соціальні та моральні стандарти. Такий баланс між афективною та когнітивною складовими дає змогу приймати зважені рішення, уникати конфліктів і підтримувати гармонійні стосунки у колективі, сім'ї та соціальних групах. Дорослі люди вчаться моделювати поведінку залежно від контексту та очікувань оточуючих, що підвищує ефективність комунікації та сприяє їхній особистісно-соціальній компетентності [47].

Соціальна адаптація дорослої особистості значною мірою обумовлена розвитком емпатії. Дорослі здатні розуміти як позитивні, так і негативні емоційні стани інших людей, передбачати наслідки своїх дій та коригувати власну поведінку у відповідності до вимог соціального середовища. У професійній сфері емпатія сприяє налагодженню продуктивних взаємодій з колегами, керівниками та підлеглими, підвищує рівень командної роботи та дає змогу уникати непорозумінь. Водночас у сімейному контексті емпатія дорослих визначає якість партнерських стосунків, здатність до підтримки,

співпереживання та вирішення конфліктних ситуацій у взаємних інтересах членів сім'ї [57].

Індивідуальні цінності та життєвий досвід значною мірою впливають на прояви емпатії у дорослому віці. Особи з високим рівнем моральної та соціальної зрілості демонструють більш стабільне й усвідомлене співпереживання, здатність до альтруїстичних дій і конструктивного вирішення конфліктів. Водночас особистісні особливості, включаючи темперамент, стиль мислення та емоційну чутливість, визначають інтенсивність і спрямованість емпатійних реакцій. Так, інтровертовані дорослі люди можуть проявляти емпатію більш вибірково, концентруючись на близькому оточенні, тоді як екстравертовані особи часто демонструють ширший соціальний резонанс.

У дорослому віці емпатія набуває функцій регулятора соціальної взаємодії. Вона забезпечує здатність до конструктивного спілкування у професійному та особистому середовищі, сприяє ефективній командній роботі, підтримці партнерських та дружніх відносин. Особливо важливим є поєднання емоційного відгуку з когнітивним аналізом, що дає змогу дорослому індивіду враховувати контекст, мотиви, соціальні та моральні аспекти поведінки інших. Цей баланс забезпечує більш адекватну та зважену взаємодію, зменшує ризик соціальних конфліктів і сприяє зміцненню соціальних зв'язків [53].

Слід враховувати, що дорослі особи здатні проявляти емпатію у різних соціальних ролях, включаючи професійні, сімейні та громадські контексти. У професійному середовищі емпатія допомагає будувати ефективну комунікацію, усувати непорозуміння, розвивати лідерські якості та вирішувати конфліктні ситуації. У сімейному житті емпатія сприяє гармонійним відносинам, вихованню дітей та підтримці близьких у складних обставинах. Дорослі здатні не лише розуміти емоції інших, а й активно впливати на соціальну атмосферу, підтримуючи баланс між власними потребами та потребами оточуючих.

Емоційні та когнітивні складові емпатії взаємопов'язані у дорослому віці і формують основу соціальної компетентності. Дорослі демонструють здатність до глибокого співпереживання, одночасно зберігаючи критичне мислення та здатність аналізувати мотиви поведінки інших. Такий підхід дає змогу

ефективно реагувати на емоційні прояви оточуючих, коригувати власну поведінку та приймати соціально відповідальні рішення. Емпатія стає інтегральним елементом соціальної та професійної адаптації, визначаючи успішність міжособистісної взаємодії та якість соціального функціонування [61].

Індивідуально-психологічні особливості емпатійності в онтогенезі особи відображають взаємодію емоційних, когнітивних, моральних та соціальних чинників, що формуються на різних вікових етапах. Так, у дошкільному віці індивідуально-психологічні характеристики емпатійності формуються на основі емоційної чутливості. Діти здатні відчувати емоційні стани оточуючих і відповідно реагувати на них, хоча їх когнітивне розуміння мотивів і намірів інших обмежене. Базові моральні та соціальні установки, що визначають рівень співпереживання та співчуття, лише починають проявлятися і значною мірою залежать від впливу сім'ї та найближчого оточення [54].

У молодшому шкільному віці спостерігається розвиток когнітивної складової емпатії. Діти вчаться «приймати роль іншого», аналізувати мотиви та поведінку оточуючих, що дає змогу більш усвідомлено проявляти співчуття та співпереживання. Розвиток моральних і соціальних установок стимулюється навчальним процесом і колективною взаємодією, формуються перші дружні відносини, які потребують застосування емпатійних навичок. Зростає рівень саморегуляції, що дає змогу контролювати власні емоційні реакції під час спілкування. Соціальний досвід розширюється за рахунок колективних ігрових та навчальних ситуацій, а особистісні риси починають стабілізуватися, що забезпечує формування індивідуального стилю емпатійної взаємодії.

Підлітковий період характеризується інтеграцією емоційної та когнітивної емпатії. Підлітки здатні оцінювати наслідки своїх дій для інших, усвідомлювати мотивацію оточуючих і проявляти моральні реакції, що відображає розвиток їх ціннісних установок. Рівень саморегуляції підвищується, що дає змогу стримувати власні емоції у складних соціальних ситуаціях. Соціальний досвід збагачується завдяки спілкуванню в шкільному колективі, що сприяє закріпленню емпатійних реакцій. Особистісні риси, такі

як емоційна зрілість, здатність до рефлексії та самопізнання, стають більш вираженими, що підвищує ефективність міжособистісного сприйняття та взаємодії [1].

У юнацькому віці спостерігається формування складних форм емпатії, таких як діалогічна та трансцендентна. Розвиваються глибокі міжособистісні зв'язки, здатність до альтруїзму та морального саморегулювання, що відображає високий рівень моральних та соціальних установок. Рівень емоційної чутливості є стабільним і поєднується з розвиненою когнітивною здатністю до розуміння емоцій, що дає змогу більш точно інтерпретувати мотиви поведінки інших. Соціальний досвід юнаків і дівчат значно зростає через широку участь у навчальних, професійних та громадських заходах, а особистісні риси, такі як характер, темперамент і рівень емоційної зрілості, сприяють формуванню інтегральної емпатійності як стійкої психологічної характеристики [61].

Дорослий вік характеризується збалансованим розвитком емоційної чутливості та когнітивної здатності до розуміння емоцій інших. Моральні та соціальні установки дорослих визначають якість прояву співчуття, альтруїзму та взаємної підтримки у різних соціальних контекстах. Рівень саморегуляції високий, що дає змогу контролювати власні емоції під час професійної, сімейної та соціальної взаємодії. Соціальний досвід дорослих є значним, включає професійне навчання, міжособистісні контакти, виховання дітей, що зумовлює стійкість емпатійних реакцій у різних ситуаціях. Особистісні риси, включно з емоційною зрілістю, здатністю до самопізнання і рефлексії, визначають індивідуальний стиль емпатійної поведінки та її ефективність у спілкуванні [2].

Отже, індивідуально-психологічні особливості емпатійності в онтогенезі особистості проявляються як результат складної взаємодії емоційної чутливості, когнітивних навичок, моральних і соціальних установок, рівня саморегуляції, соціального досвіду та особистісних рис. Кожен віковий період визначає специфіку формування цих компонентів, що забезпечує поступовий розвиток здатності до співпереживання, альтруїзму, морального

саморегулювання та ефективної міжособистісної взаємодії. Емпатійність формується як динамічний процес, що інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні компоненти в єдину систему психологічних якостей, забезпечуючи розвиток зрілої особистості.

1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатійності в онтогенезі особистості

Розвиток емпатійності є важливим фактором формування соціально-психологічної зрілості особистості, оскільки здатність до співпереживання, розуміння емоцій та мотивів інших людей значною мірою визначає ефективність міжособистісної взаємодії та якість соціальних зв'язків. Соціально-психологічні чинники, такі як вплив сім'ї, колективу, освітнього середовища та культурних норм, безпосередньо формують структуру емпатійності, визначаючи рівень емоційної чутливості, когнітивного розуміння та моральної оцінки поведінки інших. Обґрунтування їх дає змогу зрозуміти механізми розвитку емпатійності в онтогенезі, визначити специфіку її вікових проявів та створити умови для цілеспрямованого розвитку вказаної психологічної якості.

Соціально-психологічні чинники розвитку емпатійності в онтогенезі особистості є надзвичайно різноманітними, серед яких ключову роль відіграє сімейне середовище. Уже в дошкільному віці стиль виховання та емоційна підтримка батьків визначають первинний рівень емоційної чутливості дитини. Емоційна близькість у родині сприяє формуванню у малюка здатності відчувати емоції інших і адекватно на них реагувати. Дитина спостерігає за реакціями батьків, їхнім проявом співпереживання та турботи, що стає базовим зразком емпатійної поведінки. У цей період формується здатність до базового співчуття та співпереживання, які є фундаментом майбутньої соціальної взаємодії [7].

У молодшому шкільному віці вплив сімейного середовища продовжує залишатися визначальним, однак поряд із цим зростає значення колективних

взаємодій та рольових моделей поза родиною. Батьки, які демонструють активне заохочення до співпраці, моральної поведінки та підтримки інших, сприяють розвитку когнітивної складової емпатії у дітей. Діти вчаться інтерпретувати мотиви та емоції членів сім'ї, порівнювати їх із власними переживаннями та формувати первинні уявлення про соціальні та моральні норми. Сімейні правила, спільні обговорення конфліктних ситуацій і надання підтримки сприяють розвитку емоційної саморегуляції та навичок самоконтролю [44].

У підлітковому віці сімейне середовище залишається важливим чинником, який підтримує стабілізацію емпатійності як особистісної ризи- якості. Стиль виховання, що передбачає відкритість до обговорення емоційних станів, моральне наставництво та довіру, формує у підлітків здатність оцінювати наслідки власних дій для інших людей. Емоційна підтримка батьків підсилює інтеграцію когнітивної та емоційної складових емпатії, сприяє розвитку моральних реакцій, здатності до альтруїзму та емоційної підтримки однолітків. Рівень взаєморозуміння у родині визначає, наскільки підліток буде готовий до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням і наскільки ефективно він зможе застосовувати набуті емпатійні навички [1].

У юнацькому віці сімейне середовище виконує роль основи для формування складних, діалогічних і трансцендентних форм емпатії. Молодь, спостерігаючи за поведінкою батьків, які демонструють альтруїзм, моральне саморегулювання та взаємну підтримку, отримує можливість інтегрувати ці зразки у власну поведінку. Рівень емоційної близькості та підтримки у родині визначає здатність юнаків та дівчат до глибоких міжособистісних зв'язків, емоційного співпереживання та морального самоконтролю. Сім'я виступає джерелом психологічної безпеки, що дає змогу юнакам відпрацьовувати соціальні та емоційні навички у процесі самопізнання та взаємодії з оточенням.

У дорослому віці вплив сімейного середовища трансформується, проте залишається значущим у формуванні емпатії в контексті професійних і соціальних взаємодій. Дорослі, які продовжують підтримувати емоційні зв'язки у власній родині, здатні більш гнучко поєднувати емоційну та когнітивну

емпатію, регулювати власні почуття та ефективно взаємодіяти з колегами, друзями та членами суспільства. Емоційна підтримка подружжя, виховання дітей та взаєморозуміння з близькими слугують основою для розвитку стійких емпатійних навичок і підтримки соціальної адаптації [61].

Колективні взаємодії також є одним із вагомих соціально-психологічних чинників розвитку емпатійності в онтогенезі особистості, оскільки саме через спільну діяльність і взаємодію з однолітками дитина отримує можливість набувати перших навичок емоційного та когнітивного співпереживання. Уже в дошкільному віці малюки, взаємодіючи з іншими дітьми в ігрових групах чи на заняттях у дитячому садку, набувають первинного досвіду емоційного реагування на потреби оточуючих. У спільних іграх виникають ситуації, коли необхідно враховувати емоції та бажання партнерів, що сприяє формуванню базових умінь співчуття та співпереживання. Взаємодія з однолітками дає змогу дитині навчитися враховувати точки зору інших, розвивати початкові навички соціальної регуляції та морального оцінювання дій [7].

У молодшому шкільному віці колективні взаємодії набувають більш складного характеру, оскільки діти починають активно залучатися до групових завдань у школі та позашкільних заходах. У цей період розвиток когнітивної складової емпатії стимулюється необхідністю «приймати роль іншого», прогнозувати поведінку однолітків і враховувати їхні почуття під час спільної діяльності. Участь дітей у командних іграх, колективних проєктах, групових обговореннях формує навички взаємної підтримки, кооперації, конструктивного вирішення конфліктів. Колективна взаємодія сприяє закріпленню моральних і соціальних установок, що визначають ступінь прояву співчуття та альтруїзму, а також допомагає школярам оцінювати наслідки власних дій для інших [61].

Підлітковий вік характеризується поглибленням інтеграції емоційної та когнітивної емпатії в процесі колективних взаємодій. Підлітки активно взаємодіють з групами однолітків у навчальному та соціальному середовищі, де необхідно враховувати емоційний стан та потреби інших. Взаємодія у колективі стимулює розвиток здатності до морального саморегулювання, оцінки

соціальної значущості власних дій і реакцій. Участь у групових проектах, волонтерських акціях чи командних видах спорту сприяє формуванню стабільних емпатійних навичок, розвитку відповідальності за колективні результати та здатності до ефективного співробітництва [45].

У юнацькому віці колективні взаємодії набувають більш складної форми та впливають на розвиток діалогічної та трансцендентної емпатії. Молоді люди беруть участь у різноманітних соціальних і професійних групах, що дає змогу формувати здатність до глибокого розуміння переживань інших, альтруїзму та морального саморегулювання. Участь у міжособистісних взаємодіях, а також обговореннях, дискусіях та спільних проектах сприяє розвитку здатності підтримувати однолітків, брати на себе відповідальність за колективні цінності та проявляти емпатію у складних соціальних ситуаціях. Колективні взаємодії у цей період стимулюють формування інтегральної психологічної якості емпатійності, що стає основою для зрілих міжособистісних відносин [54].

У дорослому віці колективні взаємодії продовжують відігравати значну роль у розвитку та підтриманні емпатійності, проте акцент зміщується на професійне та соціальне середовище. У робочих колективах, громадських організаціях, клубах або сімейних об'єднаннях дорослі мають змогу застосовувати раніше набутий досвід емпатії у різноманітних соціальних ситуаціях. Спільна діяльність стимулює баланс між емоційними та когнітивними компонентами емпатії, підтримує соціальну адаптацію та сприяє формуванню ефективних міжособистісних зв'язків. Дорослі, взаємодіючи в колективах, удосконалюють здатність до альтруїзму, співпереживання та морального саморегулювання, що забезпечує стабільне проявлення емпатійності як інтегральної психологічної характеристики [54].

Соціальні норми та цінності є одними з визначальних соціально-психологічних чинників розвитку емпатійності в онтогенезі особистості, оскільки вони формують у дітей уявлення про прийнятну поведінку, моральні стандарти та очікування щодо взаємодії з іншими людьми. Уже в дошкільному віці культурні та моральні установки, які дитина отримує через сімейне виховання та соціальні контакти, сприяють формуванню первинного розуміння

того, що прояв співчуття та допомоги є позитивним і бажаним. Дошкільники поступово навчаються оцінювати дії інших з точки зору соціально прийнятих норм, що допомагає їм адекватно реагувати на емоційний стан оточуючих та розвивати елементарну емпатійність [44].

У молодшому шкільному віці соціальні норми та цінності стають більш усвідомленими та структурованими, оскільки діти починають активно включатися у шкільне середовище та взаємодіяти з колективом однолітків. Шкільна соціалізація пропонує конкретні приклади правил поведінки, моральних норм і етичних стандартів, які стимулюють розвиток когнітивної та емоційної складової емпатії. Учні навчаються приймати роль іншого, оцінювати мотиви поведінки однолітків і прогнозувати наслідки своїх дій з урахуванням соціальних очікувань. Соціальні норми стають орієнтирами для формування початкових навичок співчуття, взаємодопомоги та морального реагування [24].

У підлітковому віці значення соціальних норм і цінностей посилюється через розширення соціальних зв'язків і активну участь у різноманітних групах однолітків. Підлітки починають орієнтуватися на групові правила та моральні стандарти, які регулюють співвідношення індивідуальних та колективних інтересів. Усвідомлення соціальних очікувань стимулює розвиток інтеграції емоційної та когнітивної емпатії, оскільки підлітки оцінюють наслідки своїх дій не лише для себе, а й для інших членів соціального середовища. Соціальні норми впливають на формування здатності до моральних оцінок, саморегуляції та емоційної підтримки однолітків, на розвиток стійких міжособистісних зв'язків.

У юнацькому віці соціальні норми та цінності стають складнішими та більш диференційованими, оскільки молоді люди беруть участь у широкому спектрі соціальних і професійних груп. Культурні та моральні установки, усвідомлені та інтегровані у свідомість юнака чи юнки, визначають стандарти альтруїстичної поведінки, співпереживання та морального саморегулювання. Розуміння соціальних норм стимулює розвиток складних форм емпатії, таких як діалогічна та трансцендентна, що дає змогу будувати глибокі міжособистісні

зв'язки та ефективно взаємодіяти у різних соціальних контекстах. Юнаки та юнки навчаються адаптувати власну поведінку відповідно до очікувань соціуму, що сприяє формуванню інтегральної психологічної якості емпатійності [45].

У дорослому віці соціальні норми та цінності продовжують визначати межі допустимої поведінки у професійних, сімейних та громадських середовищах. Дорослі орієнтуються на моральні та культурні стандарти, які регулюють взаємодію з колегами, членами сім'ї та соціальними групами. Соціальні очікування щодо співчуття, взаємодопомоги та справедливості стимулюють підтримку та розвиток емоційної чутливості, когнітивного розуміння потреб інших та здатності до альтруїзму. Вплив соціальних норм та цінностей у дорослому віці сприяє розвитку стабільних емпатійних навичок, інтегрованих у професійне та особистісне життя, а також формує здатність до саморефлексії та адекватної оцінки власних дій у контексті соціально значущих взаємодій [41].

Емоційна підтримка значущих дорослих виступає одним із вагомих соціально-психологічних чинників розвитку емпатійності в онтогенезі особистості, оскільки вона забезпечує формування базової емоційної чутливості та здатності до адекватного реагування на переживання інших. У дошкільному віці роль емоційної підтримки батьків чи інших значущих дорослих є особливо ваговою. Дитина потребує безпосереднього контакту з емоційно чуйними дорослими, які демонструють увагу, співпереживання та прийняття її почуттів. Таке середовище сприяє розвитку первинних навичок співпереживання, формує відчуття емоційної безпеки та стимулює зацікавленість у відчуттях інших людей.

У молодшому шкільному віці емоційна підтримка педагогів і наставників продовжує відігравати визначальну роль у розвитку емпатійності. Діти цього віку починають активно взаємодіяти з однолітками у групових і навчальних ситуаціях, і наявність емоційної підтримки значущих дорослих допомагає їм адекватно оцінювати та розуміти емоції інших. Заохочення, визнання досягнень та емоційне схвалення сприяють формуванню когнітивної складової емпатії,

оскільки діти вчаться не лише відчувати емоції, а й пояснювати їх, передбачати мотиви поведінки оточуючих та діяти відповідно до соціальних норм [44].

У підлітковому віці емоційна підтримка значущих дорослих продовжує залишатися важливим чинником, оскільки підлітки переживають період інтенсивних емоційних та когнітивних змін. Підтримка батьків, наставників або педагогів забезпечує розвиток саморегуляції емоцій та зміцнює впевненість у міжособистісних контактах. Підлітки, які отримують емоційну підтримку, легше інтегрують емоційні та когнітивні компоненти емпатії, оцінюють наслідки власних дій для оточуючих, проявляють моральні реакції та здатність до емоційної підтримки однолітків. Стабільне і прийнятне емоційне середовище допомагає підліткам формувати стійкі міжособистісні зв'язки, що стає базою для розвитку емоційної зрілості та емпатійності як особистісної характеристики [1].

У юнацькому віці роль емоційної підтримки значущих дорослих зберігає своє значення, але вона набуває більш диференційованого та інтегративного характеру. Молоді люди вчаться застосовувати отриманий досвід підтримки для формування складних форм емпатії, таких як діалогічна та трансцендентна. Підтримка наставників, педагогів або батьків сприяє розвитку здатності до альтруїстичних вчинків, морального саморегулювання та міжособистісних зв'язків. Юнаки, які відчують емоційну підтримку, здатні усвідомлювати соціальні очікування та адаптувати власну поведінку до різних соціальних і професійних контекстів. Вона сприяє формуванню інтегральної психологічної якості емпатійності, яка поєднує емоційні, когнітивні та моральні компоненти.

У дорослому віці емоційна підтримка значущих дорослих продовжує впливати на розвиток та підтримку емпатійності, але у більш складних соціальних, професійних та сімейних контекстах. Професійні наставники, колеги або члени родини, які демонструють чутливість та розуміння, сприяють підтримці емоційної чутливості та здатності до адекватного емоційного відгуку на інших. Емоційна підтримка допомагає дорослим збалансувати емоційні та когнітивні компоненти емпатії, розвивати здатність до саморефлексії та ефективної взаємодії у складних міжособистісних ситуаціях [61].

Соціальні ситуації та життєвий досвід виступають одним із соціально-психологічних чинників, що формують емпатійність у процесі онтогенезу особистості, оскільки вони забезпечують практичне відпрацювання навичок емоційного реагування, взаєморозуміння та співпраці з іншими. У дошкільному віці участь у різноманітних ігрових, сюжетно-рольових та повсякденних соціальних ситуаціях стимулює дитину відчувати емоції оточуючих та реагувати на них відповідним чином. Через взаємодію з однолітками у групових іграх чи спільних завданнях дошкільники отримують перший практичний досвід співпереживання й навчання основам соціальної взаємодії [18].

У молодшому шкільному віці соціальні ситуації набувають більш структурованого характеру, оскільки діти починають активно взаємодіяти у навчальних групах, брати участь у спільних проєктах, спортивних і творчих колективах. Цей період характеризується інтенсивним розвитком когнітивної складової емпатії, адже діти вчаться аналізувати мотиви поведінки однолітків, передбачати їхні реакції та адаптувати власну поведінку у відповідності до вимог колективу. Взаємодія у соціально організованих ситуаціях дає змогу формувати дружні стосунки, вчить домовлятися, співпрацювати та підтримувати одне одного, що сприяє формуванню стабільних емпатійних навичок.

У підлітковому віці соціальні ситуації стають більш складними та різноманітними, оскільки підлітки починають активно освоювати соціальні ролі та брати участь у групах за інтересами, громадських ініціативах, волонтерських проєктах та колективних заходах. Участь у цих соціальних процесах стимулює інтеграцію емоційної та когнітивної емпатії, дає змогу оцінювати наслідки власних дій для інших та розвивати здатність до морального саморегулювання. Соціальний досвід підлітків впливає на формування стійких міжособистісних зв'язків, допомагає відпрацьовувати навички вирішення конфліктів, сприяє розвитку альтруїзму та готовності до взаємодопомоги [4].

У юнацькому віці соціальні ситуації стають ще більш різноманітними, оскільки молоді люди починають брати активну участь у соціально-

політичному житті, професійних і навчальних спільнотах, творчих колективах та волонтерських організаціях. Цей період характеризується розвитком складних форм емпатії, таких як діалогічна та трансцендентна, що проявляються у здатності до розуміння інших, альтруїзму та морального саморегулювання. Соціальні ситуації сприяють формуванню глибоких міжособистісних зв'язків, інтеграції емоційного та когнітивного компонентів емпатії та закріпленню здатності до співпереживання у складних соціальних контекстах [45].

У дорослому віці соціальні ситуації та життєвий досвід продовжують визначати розвиток емпатійності, але на більш складному рівні соціальної та професійної взаємодії. Дорослі особи стикаються із різними міжособистісними, професійними та сімейними ситуаціями, які потребують збалансованого прояву емоційної та когнітивної емпатії, здатності до саморегуляції та морального самоконтролю. Соціальний досвід у дорослому віці сприяє зміцненню навичок ефективної комунікації, підтримці соціальної адаптації та розвитку альтруїзму у складних життєвих умовах. Участь у різноманітних соціальних практиках дає змогу дорослим формувати високий рівень емоційної чутливості, здатність до взаєморозуміння та розвитку співпраці у професійних і сімейних колективах [2].

Отже, розвиток емпатійності особи в онтогенезі визначає низка соціально-психологічних чинників. У дошкільному віці важливу роль відіграє сім'я та стиль виховання, у молодшому шкільному – колективні взаємодії й рольові моделі. Підлітки формують емоційну та когнітивну емпатію під впливом соціальних установок групи та підтримки дорослих. В юнацькому віці виявляється здатність до альтруїзму й морального саморегулювання, в дорослих – баланс емоційних і когнітивних компонентів, а емпатійність визначається соціальною адаптацією та зміцненням міжособистісних зв'язків.

Висновок до розділу 1

1. Емпатія – складне і багатокомпонентне явище, що поєднує в собі

переживання, розуміння та інтерпретацію внутрішнього стану іншої особи. Вона виконує важливу регуляторну функцію у формуванні соціальних зв'язків і підтриманні міжособистісної гармонії. Зарубіжні дослідження акцентують увагу на психоаналітичних, гуманістичних та когнітивно-афективних аспектах емпатії, а вітчизняні вчені розширюють її розгляд через системний, онтогенетичний та соціокультурний підходи, виділяючи рівні розвитку емпатійності.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку емпатії в онтогенезі особистості. Показано, що в дошкільному віці важливим фактором є сімейне середовище, де стиль виховання, емоційна підтримка батьків та рівень емоційної близькості формують базові навички співпереживання та здатність відчувати емоції інших. Молодший шкільний вік характеризується активним впливом колективних взаємодій та рольових моделей, коли дитина вчиться «приймати роль іншого», аналізувати мотиви поведінки однолітків і застосувати емпатійні навички у дружній взаємодії. У підлітковому віці роль відіграють соціальні установки групи, а також емоційна підтримка значущих дорослих, що сприяє інтеграції емоційної та когнітивної емпатії, розвитку моральних реакцій і стабілізації емпатійності. Юнацький період характеризується формуванням міжособистісних зв'язків, здатністю до альтруїзму та моральної саморегуляції. У дорослому віці професійне середовище, сімейні та соціальні взаємодії, визначають баланс емоційних та когнітивних компонентів емпатії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Діагностичні методика для дослідження психологічних особливостей прояву емпатійності в онтогенезі особистості

Для всебічного вивчення розвитку емпатійності необхідним є застосування низки діагностичних методик, що дозволяють точно оцінити рівень емоційної чутливості, когнітивного розуміння емоцій, морально-соціальних установок та індивідуально-психологічних особливостей. Обґрунтування вибору конкретних методів діагностики є важливим, оскільки воно забезпечує достовірність і наукову обґрунтованість результатів, дає змогу відстежувати динаміку розвитку емпатійності в онтогенезі та виявляти специфіку її проявів.

Для дослідження психологічних особливостей прояву емпатійності у старшому підлітковому віці застосовано систему діагностичних методик, що дає змогу всебічно оцінити рівень розвитку як емоційних, так і когнітивних компонентів емпатії, а також їх інтеграцію в поведінкові реакції особистості:

1. Методика «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова – спрямована на визначення загальної схильності особистості до емпатії. За допомогою цієї методики встановлюється стійкий рівень емпатійності, що розглядається як інтегральна характеристика особистості старшого підлітка [60].

2. Методика діагностики рівня емпатії В. Бойка – передбачає оцінку багатовимірної структури емпатії, дає змогу встановити рівень емоційного відгуку, здатність до розуміння почуттів інших, а також специфіку прояву емпатійних реакцій у міжособистісних контактах [41].

3. Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна – дає змогу вимірювати інтенсивність емоційного відгуку на різноманітні соціальні та міжособистісні ситуації [50].

Так, методика діагностики рівня емпатії В. Бойка спрямована на всебічне дослідження емпатії як психологічного феномену, що відображає здатність особистості співпереживати іншим людям у їхніх проблемах та складних життєвих ситуаціях. Вона дає змогу оцінити не лише загальний рівень емпатійності, але й розмежувати різні канали її прояву, що дає змогу більш детально зрозуміти, як особистість взаємодіє з іншими на емоційному, когнітивному та інтуїтивному рівнях. Результати тестування формуються за шістьма шкалами: емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал, проникаюча

здатність у емпатії, ідентифікація, установки, що сприяють емпатії, а також показник, який оцінює полегшення дії всіх емпатійних каналів. Інтегральний рівень емпатії визначається шляхом сумарного аналізу за всіма шкалами: 30–36 балів свідчить про дуже високий рівень, 22–29 балів – середній, 15–21 бал – нижче середнього, а 0–14 балів – про дуже низький рівень.

Методика В. Бойка включає 36 запитань, на які респондент має дати ствердну або заперечну відповідь. Кожна відповідь оцінюється за спеціальним «ключем», де позначки (+ або -) визначають балову оцінку відповідно до типу відповіді. Для кожного каналу максимальна кількість балів може коливатися від нуля до шести, після чого підсумовуються результати за всіма каналами для визначення загального рівня емпатії досліджуваної особи. Такий підхід дає змогу не лише оцінити інтегральний рівень емпатії, а й виявити специфіку розвитку різних її компонентів у межах онтогенезу особистості.

Раціональний канал емпатії характеризується орієнтацією уваги, сприйняття та мислення особи на сутність іншого індивіда, його внутрішній стан, проблеми та поведінку. Цей канал передбачає спонтанний інтерес до іншої особи, що відкриває можливості для емоційного та інтуїтивного розуміння. У межах раціонального компонента емпатії не слід шукати логіку або мотиви зацікавленості; головне – сприйняття сутності іншої особи без упереджень, що забезпечує адекватну реакцію на її емоційний стан та поведінкові прояви.

Емоційний канал емпатії фокусується на здатності підлітка входити в емоційний резонанс з оточуючими, проявляти співпереживання та співучасть. Він передбачає здатність відчувати внутрішній стан іншої людини, прогнозувати її поведінку та відповідним чином коригувати власні дії. Співучасть виступає як своєрідний міст між особою, що переживає емпатію, та тією, на кого вона спрямована, забезпечуючи взаємне емоційне сприйняття і гармонізацію міжособистісних взаємодій.

Інтуїтивний канал емпатії відображає здатність респондента адекватно реагувати на поведінку інших у ситуаціях обмеженої інформації, спираючись на накопичений досвід підсвідомості. На рівні інтуїції здійснюється

узагальнення отриманих даних про партнерів, і цей процес менш схильний до впливу стереотипів або свідомих оцінок порівняно з усвідомленим сприйняттям. Інтуїтивна здатність забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії навіть у складних та неоднозначних соціальних умовах.

Важливою складовою є установки, які можуть як сприяти, так і перешкоджати прояву емпатії. Вони безпосередньо впливають на ефективність роботи всіх каналів емпатії. Наприклад, уникання контактів, неприйняття чужих емоцій або прагнення залишатися байдужим обмежують діапазон емоційної чутливості та здатність до співпереживання. Натомість відкрите ставлення, готовність до взаємодії та прийняття емоцій інших активізують усі канали емпатійності, підвищуючи її ефективність та стійкість.

Глибока здатність до емпатії розглядається як комунікативна риса особистості, що створює атмосферу довіри, щирості та емоційної відкритості. Кожна взаємодія впливає на інформаційно-енергетичний обмін між людьми: розслабленість та довіра сприяють емпатії, тоді як напруженість і підозра її блокують. Ідентифікація, тобто вміння ставити себе на місце іншого та гнучко наслідувати його емоції, виступає центральним механізмом успішної емпатії, забезпечуючи адекватне реагування та формування емоційної синхронності.

Методика виявлення схильності до емпатії, розроблена І. Юсуповою, орієнтована на оцінку психологічних особливостей, що визначають потенціал особистості до емпатії в онтогенезі. Вона дає змогу виявити індивідуальні показники розвитку здатності до прийняття ролі іншого, сензитивності та емоційного досвіду, накопиченого в пам'яті досліджуваного. Такий підхід дає змогу комплексно оцінити, як сформовані у суб'єкта механізми співпереживання та здатність адекватно реагувати на емоційний стан іншої людини, що є важливим аспектом соціально-психологічної компетентності.

Результати тестування, що знаходяться на рівні 82–90 балів, свідчать про надзвичайно високий рівень емпатії. Особистість з таким показником відчуває емоційний стан інших людей навіть до того, як вони його виразять вербально, і часто функціонує як своєрідний емоційний барометр у спілкуванні. Така чутливість дає змогу тонко реагувати на настрої оточення, проте водночас може

створювати емоційне навантаження, оскільки інші люди часто несвідомо перекладають на неї свої емоційні переживання. Це може провокувати складнощі у взаємодії з людьми, які перебувають у стані сильних негативних емоцій, що потребує додаткової емоційної підтримки та саморегуляції. У той же час така особистість користується високою довірою оточуючих, до неї звертаються за порадою, а діти і дорослі схильні ділитися секретами. Проте надмірна чутливість може викликати комплекс провини або тривожність, навіть у відповідь на незначні прояви байдужості або страждання тварин.

Оцінка в межах 63–81 балів характеризує високий рівень емпатії, що проявляється у чутливості до потреб та проблем оточуючих, схильності до альтруїзму та прощення. Така особистість легко встановлює контакти, виявляє емоційну відкритість, проявляє інтерес до інших людей і отримує задоволення від «читання» їхніх емоцій та прогнозування поведінки. Вона прагне уникати конфліктів, здатна до компромісу і ефективно функціонує у груповій діяльності, надаючи перевагу командній роботі. Зазначається високий рівень товарищескості та інтуїтивного сприйняття соціальних сигналів, хоча особа може іноді втрачати терпіння або демонструвати певну розсіяність у деталях.

Рівень емпатії 37–62 бали вказує на нормальний розвиток емпатії. Особистість із таким показником не є надмірно чутливою, але й не відзначається «твердістю» або байдужістю. Вона демонструє адекватний рівень емоційної чутливості та самоконтролю у міжособистісних стосунках, намагаючись розуміти більше, ніж висловлюють співрозмовники. Така особистість здатна на співпереживання, однак може стикатися з труднощами у прогнозуванні розвитку взаємодій між людьми та залишатися обережною у вираженні власної думки.

Рівень 12–36 балів відображає низький розвиток емпатії, що проявляється у труднощах у встановленні контактів та незручності у спілкуванні з великою групою людей. Особистість із таким показником надає перевагу самотійній діяльності та раціональним рішенням, обмежуючи соціальну взаємодію та прояви емоцій. Друзі цінуються за логічні та професійні якості, а не за емоційну

чутливість. У таких осіб спостерігається обмежена відкритість до чужих переживань і певна відчуженість у соціальних ситуаціях.

Найнижчий рівень емпатії, до 11 балів і менше, свідчить про виражену соціальну відчуженість та труднощі у міжособистісних контактах. Така особистість уникає взаємодії з дітьми або старшими людьми, рідко ініціює спілкування та переживає складнощі у досягненні взаєморозуміння. Вона часто орієнтується на індивідуальні завдання, віддаючи перевагу гострим відчуттям і спортивним активностям більше, ніж мистецтву. Емоційна реактивність обмежена, і особа потребує спеціальних вправ для розвитку емпатійних навичок та «гімнастики почуттів» для підвищення чутливості до інших людей.

Методика виявлення схильності до емпатії І. Юсупова дає можливість не лише оцінити загальний рівень емпатійності особистості, а й виявити її специфічні прояви в різних сферах соціального та міжособистісного життя. Такий підхід дає змогу диференційовано оцінювати індивідуальні особливості емоційного реагування, чутливості та здатності до співпереживання у контексті конкретних соціальних ситуацій та груп. Методика передбачає використання шести спеціалізованих шкал, які дають змогу комплексно простежити розвиток емпатійності та її адаптивне функціонування в різних соціальних контекстах.

Шкала «Емпатія з батьками» орієнтована на діагностику здатності до емоційного співпереживання щодо найближчих членів сім'ї. Вона оцінює рівень чутливості до настрою та емоційного стану батьків, здатність розуміти їхні переживання та проявляти терпимість і пробачливість у випадку конфліктів або взаємних образ. Дослідження за цією шкалою дає змогу виявити ступінь сформованості сімейної емпатії, яка є фундаментом для подальшого розвитку соціально-емоційних компетенцій у підлітків і дорослих.

Шкала «Емпатія з тваринами» фокусує увагу на здатності особистості співпереживати не тільки людям, а й іншим живим істотам, демонструючи зацікавленість і готовність надавати допомогу. Вона дає змогу оцінити рівень альтруїзму та соціальної відповідальності, що проявляється через турботу про тварин, готовність піклуватися про безпритульних або хворих тварин та

включати їх у повсякденне життя. Така форма емпатії корелює із розвитком моральної чутливості та етичних уявлень у підлітків і дорослих.

Шкала «Емпатія з людьми похилого віку» діагностує емоційну та когнітивну чутливість до потреб старшого покоління. Вона виявляє здатність до терпимості, розуміння, співпереживання, уміння підтримувати і коректно реагувати на інколи надмірну опіку або докори літніх людей, а також на прояви дратівливості або несправедливих суджень у ситуаціях хвороби чи обмежень. Ця шкала дає змогу простежити рівень сформованості соціальної емпатії та моральної відповідальності у молодших і старших вікових групах.

Шкала «Емпатія з дітьми» спрямована на виявлення здатності особистості розуміти емоційний стан дітей, реагувати на їхні сумні або негативні переживання, проявляти чутливість, любов і готовність до взаємодії. Вона оцінює не тільки когнітивне розуміння дитячих емоцій, а й поведінкові прояви співпереживання, уміння встановлювати контакт та підтримувати позитивну комунікацію з дітьми, що є важливим чинником соціальної адаптації.

Шкала «Емпатія з героями художніх творів» дає змогу дослідити здатність особистості до емпатії в умовах опосередкованих соціальних ситуацій. Вона виявляє, наскільки респондент здатний «переживати» емоції літературних або кінематографічних персонажів, сприймати їх внутрішній стан та мотиви, а також аналізувати сюжет через призму емоційного залучення.

Шкала «Емпатія з малознайомими або незнайомими людьми» оцінює здатність індивіда до співпереживання щодо людей, з якими він не має тісного емоційного зв'язку. Вона фокусується на вмінні проявляти увагу, слухати, надавати допомогу та реагувати на потреби інших у соціальних ситуаціях, що формує базу для розвитку альтруїстичної поведінки.

Для більш точного аналізу отриманих даних застосовуються додаткові шкали, що оцінюють рівень нещирості, достовірності відповідей та активність психологічного захисту. Використання цих допоміжних інструментів дає змогу підвищити валідність та надійність оцінки емпатійних тенденцій і комплексно дослідити психологічні особливості прояву емпатії в онтогенезі особистості.

Методика «Шкала емоційного відгуку», розроблена А. Меграбяном і Н. Епштейном, є ефективним інструментом для дослідження психологічних особливостей прояву емпатійності у різних вікових групах та соціальних контекстах. Вона дає змогу оцінити тенденції емоційного реагування особистості на поведінку інших людей, здатність прогнозувати їхній стан, а також прояви співчуття та готовності до допомоги. Емпатія розглядається як механізм ідентифікації, тобто ототожнення себе з іншою людиною, що опинилася у скрутному становищі, зіставлення власних переживань із переживаннями партнера та подальше формування адекватної підтримки й дій.

Опитувальник складається з 25 тверджень-питань, на які досліджуваний відповідає у закритому форматі, застосовуючи як прямі, так і зворотні формулювання. Учасник оцінює рівень своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Така структура відповідей дає змогу не лише виявити наявність емпатійних реакцій, а й простежити нюанси ставлення особистості до конкретних соціальних або міжособистісних ситуацій. На відміну від початкового варіанту методики, сучасна адаптація передбачає внесення певних змін у шкалу відповідей та застосування таблиць конвертації «сирих» балів у стандартні оцінки, що підвищує точність інтерпретації результатів.

Розрахунок рівня прояву емпатії проводиться шляхом перетворення «сирих» балів у стандартизовані показники, що дає змогу визначити кількісні та якісні характеристики емоційного відгуку. Відповідно до таблиці, 82-90 балів свідчать про дуже високий рівень емпатійності, який характеризується здатністю особистості глибоко входити в емоційний стан інших людей та адекватно реагувати на їхні потреби. Рівень 63-81 балів визначає високий рівень емпатії, який проявляється в активній участі у підтримці оточуючих та здатності до співпереживання в широкому спектрі соціальних ситуацій. Показники 37-62 бали відповідають середньому рівню, коли емоційні реакції адекватні, але менш виражені і проявляються у відомих або близьких соціальних контактах. Низький рівень емпатії оцінюється від 12 до 36 балів і характеризується обмеженою здатністю до емоційного відгуку, поверхневим,

ситуативним співпереживанням. Особи з таким рівнем рідко виявляють активну підтримку у стосунках із оточуючими та демонструють мінімальний інтерес до емоційного стану інших. Нарешті, дуже низький рівень емпатії – 11 балів і менше – свідчить про суттєві труднощі у формуванні міжособистісних контактів, обмежене розуміння чужих емоцій і мінімальну готовність надавати допомогу, що часто проявляється у соціальній відчуженості та самозосередженості.

На основі використаних діагностичних інструментів можливо виділити три рівні розвитку емпатії у старшому підлітковому віці: високий, середній та низький. Кожен із цих рівнів відображає специфічні прояви емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів емпатії, а також загальну здатність особистості до емоційного співпереживання та соціальної чутливості.

Високий рівень розвитку емпатії притаманний старшому підлітковому віку особам, які демонструють глибоке розуміння емоційного стану оточуючих та здатність до щирого співпереживання. За методикою І. Юсупова, такі підлітки проявляють стійку схильність до емпатії як особистісної характеристики, що проявляється у спонтанній здатності входити у емоційний стан інших, надавати підтримку та демонструвати співчуття. Методика В. Бойка дає змогу оцінити гармонійний розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії, що у старших підлітків проявляється високою здатністю до розуміння почуттів інших, емоційного резонансу та встановлення довірливих взаємин. Використання методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна показує, що такі підлітки демонструють високу відкритість до переживань інших, чутливість до соціальних та міжособистісних сигналів і здатність швидко адаптуватися до емоційного клімату оточення. Їх поведінка відзначається готовністю допомагати, толерантністю та чуйністю, що створює умови для ефективної взаємодії.

Середній рівень розвитку емпатії характеризує підлітків, здатних до помірного розуміння та співпереживання емоціям інших, але з обмеженою послідовністю та глибиною. За методикою І. Юсупова, їхня емпатійність є нестійкою: вони можуть реагувати співчуттям, але залежно від ситуації чи

власної зацікавленості. В. Бойко вказує на частковий розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії, коли підлітки розуміють почуття інших, але здатність до глибокого емоційного резонансу обмежена. Вони проявляють співчуття вибірково та поверхнево, що іноді призводить до непослідовності у стосунках. Методика Меграбяна та Епштейна демонструє, що середній рівень емпатії відображає можливість реагувати на емоційні сигнали оточуючих лише в окремих ситуаціях, а в складних чи емоційно насичених обставинах виникають труднощі з емоційним відгуком.

Низький рівень розвитку емпатії спостерігається у підлітків, які мають значні труднощі з розпізнаванням і сприйняттям емоцій інших людей. Згідно з методикою І. Юсупова, їхня схильність до емпатії мінімальна або взагалі відсутня. Вони рідко проявляють співчуття та не готові надавати емоційну підтримку. В. Бойко підкреслює слабкий розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії, що проявляється у невмінні інтерпретувати емоційні сигнали інших та труднощах у формуванні міжособистісних стосунків. Використання методики «Шкала емоційного відгуку» показує, що емоційний резонанс у таких підлітків практично відсутній, вони закриті до впливу чужих емоцій і можуть демонструвати байдужість або агресію у соціальних ситуаціях.

Отже, комплексне дослідження психологічних особливостей розвитку емпатії у старшому підлітковому віці і застосування валідних і стандартизованих діагностичних методик, таких як методика виявлення схильності до емпатії І. Юсупова, методика діагностики рівня емпатії В. Бойка і методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, дає змогу не лише оцінити загальний рівень емпатійності, а й ідентифікувати її когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Такий підхід сприяє виявленню проблемних зон емоційної сфери підлітків і створює умови для цілеспрямованого розвитку соціально адаптованих, чутливих та емоційно зрілих особистостей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою всебічного вивчення психологічних особливостей розвитку емпатійності у старшому підлітковому віці проведено емпіричне дослідження на базі закладу загальної середньої освіти «Тернопільський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – економічний ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич» Тернопільської міської ради». У дослідженні взяли участь 50 підлітків віком 14–15 років. Для оцінки психологічних особливостей їх емпатійності було застосовано комплекс стандартизованих діагностичних методик, зокрема: методику виявлення схильності до емпатії І. Юсупова, методику діагностики рівня емпатії В. Бойка, методику «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, а також опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна.

Методика В. Бойка, спрямована на виявлення рівня емпатії старших підлітків, дає змогу оцінити здатність до співпереживання та реагування на емоційний стан інших людей у їхніх повсякденних проблемах. Результати дослідження за цією методикою наведено на рис. 2.1 та 2.2.

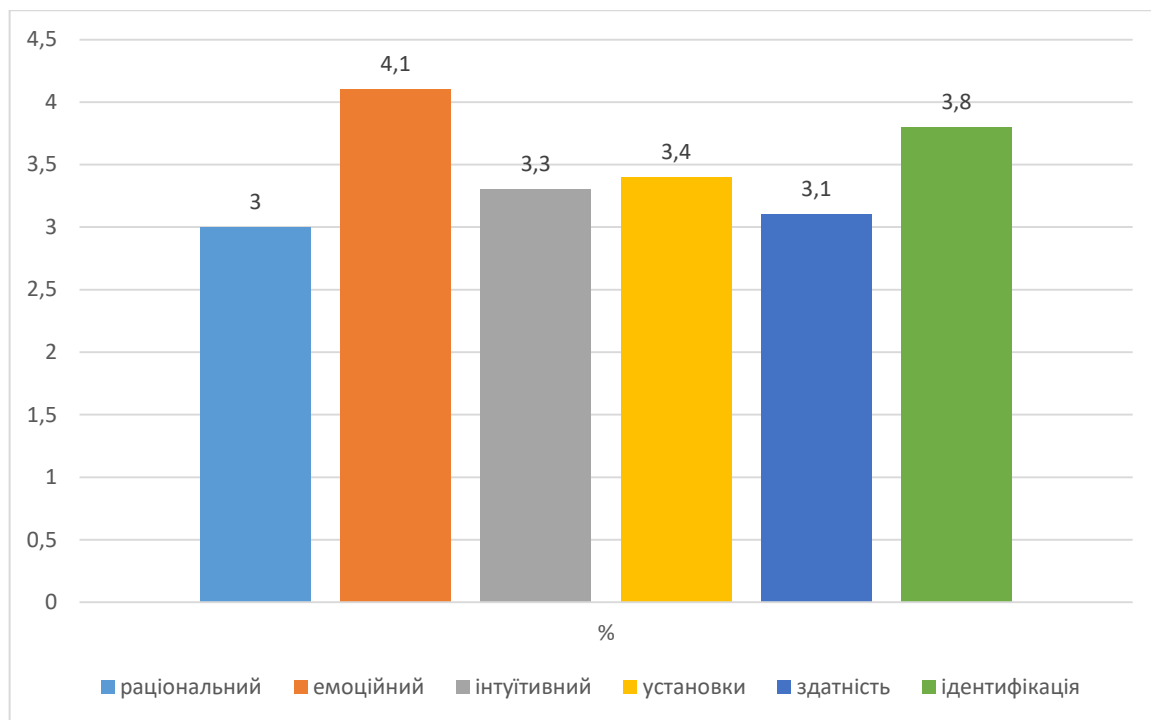


Рис. 2.1. Канали емпатії підлітків за методикою В. Бойка (середні значення)

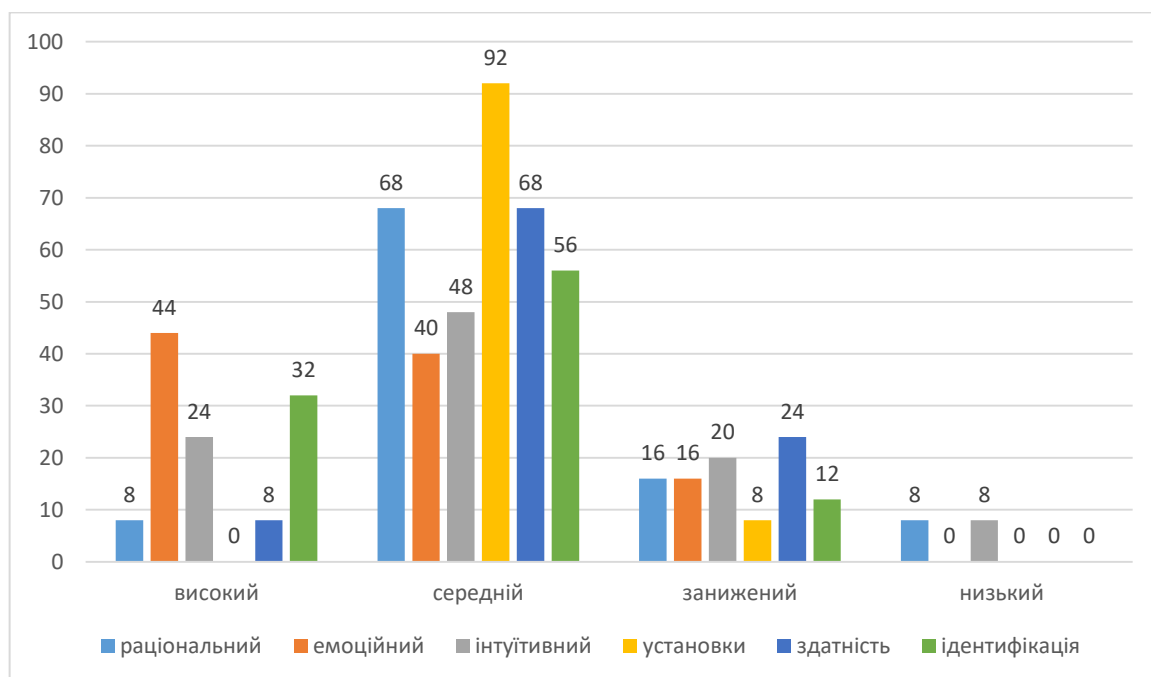


Рис. 2.2. Рівні розвитку емпатії підлітків за методикою В. Бойка (%)

Проведення діагностики за методикою В. Бойка дозволила виділити кілька вагомих компонентів емпатії, зокрема емоційний канал, ідентифікацію та установки, що сприяють або перешкоджають розвитку емпатійності. Аналіз отриманих даних дав змогу не лише оцінити загальний рівень емпатійності підлітків, а й виявити сильні та проблемні сторони кожного компонента.

Найбільш вагомим у структурі емпатії старших підлітків виявився емоційний канал, який відображає здатність емоційно реагувати на переживання інших та входити в їхній емоційний стан. Середнє значення цього компонента склало $M = 4,1$, що свідчить про високий потенціал емоційного резонансу у значної частини респондентів. Так, 44% підлітків демонструють високий рівень розвитку емоційного каналу, 40% – середній рівень, що забезпечує ефективну базову емоційну взаємодію, тоді як 16% респондентів мають занижений рівень, що може обмежувати встановлення емоційного контакту. Низький рівень розвитку цього компонента у досліджуваних відсутній, що підтверджує наявність хоча б базової емпатійності серед старших підлітків.

Другим важливим компонентом є ідентифікація, що характеризує здатність підлітків усвідомлювати емоційний стан інших через уявлення себе на їхньому місці. Середній показник цього компонента становив $M = 3,8$. За результатами дослідження, високий рівень розвитку ідентифікації спостерігався у 32% респондентів, що є важливим чинником формування глибоких емпатійних реакцій. Більшість підлітків (56%) демонструють середній рівень розвитку ідентифікації, що забезпечує адекватну соціальну взаємодію, проте потребує подальшого вдосконалення. Занижений рівень спостерігався у 12% учасників дослідження, що може обмежувати здатність до глибокого розуміння інших. Низький рівень цього компонента серед респондентів не фіксувався.

Третім компонентом емпатії є установки, які можуть сприяти або перешкоджати прояву емпатії та визначають ефективність усіх емпатійних каналів. Середнє значення склало $M = 3,4$, що свідчить про помірний розвиток відповідних установок у підлітків. Аналіз показав, що 92% респондентів мають середній рівень установок, спрямованих на емпатію, що дає змогу підтримувати базові соціальні зв'язки. Водночас 8% учасників продемонстрували занижений рівень, що ускладнює здатність до емоційного взаєморозуміння. Високий рівень розвитку установок не спостерігався жодного разу, що свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку цих аспектів особистості.

Отже, проведений аналіз демонструє, що емпатія як ключова особистісна якість відіграє значну роль у соціальній взаємодії старших підлітків. Проте результати дослідження за методикою В. Бойка вказують на помірний рівень розвитку емпатійних здібностей з окремими проявами занижених показників, що підкреслює актуальність подальшого розвитку емоційної чутливості та соціальної компетентності цієї вікової групи.

У процесі емпіричного дослідження психологічних особливостей емпатійності старших підлітків застосовано методикою виявлення схильності до емпатії І. Юсупова, яка дає змогу оцінити рівні розвитку емпатійності та її прояви у міжособистісному спілкуванні. Результати діагностики емпатійності за цією методикою представлені на рис. 2.3.

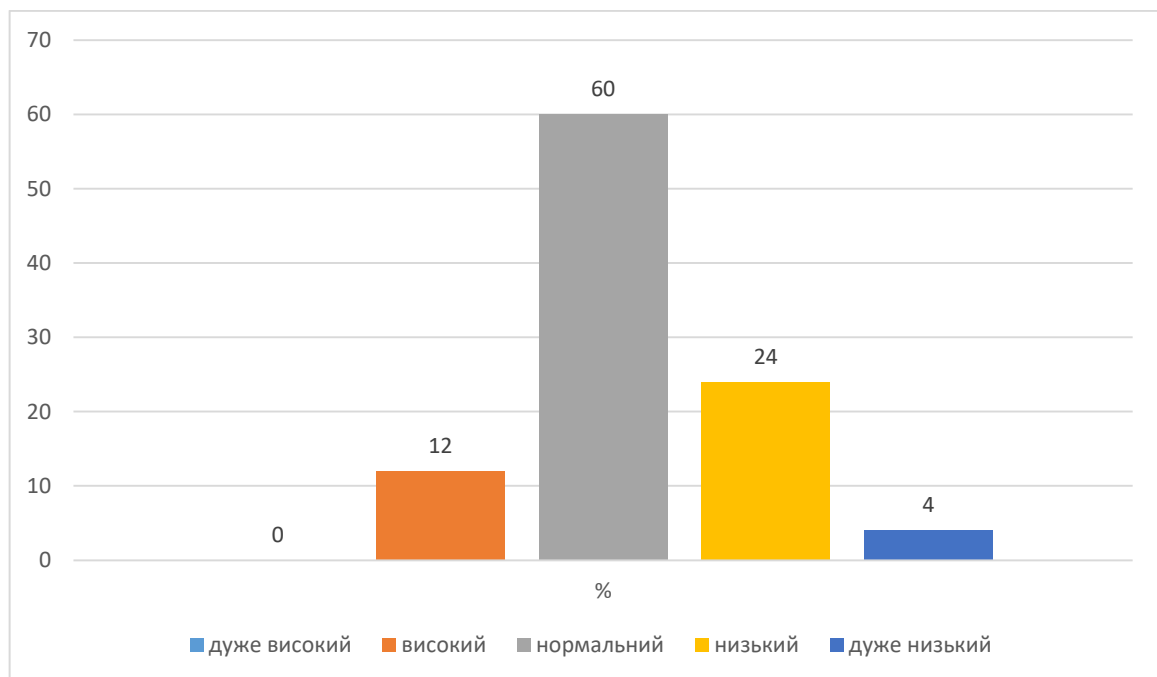


Рис. 2.3. Рівні розвитку емпатії підлітків за методикою І. Юсупова, %

Згідно з отриманими даними, серед досліджуваних не зафіксовано осіб із дуже високим рівнем емпатії, що вказує на недостатній розвиток максимальної чутливості до емоційного стану інших, здатності до глибокого співпереживання та комплексного розуміння почуттів і намірів оточуючих. Водночас 12% підлітків демонструють високий рівень емпатії, що свідчить про виражену здатність до емоційного резонансу. Ця група підлітків проявляє високу чутливість до потреб інших, готовність до прощення, щедрість та активне

прагнення допомагати оточуючим. Вони легко встановлюють соціальні контакти, швидко налагоджують взаємини та вміють створювати довірливі стосунки. У процесі оцінки подій такі підлітки більше орієнтуються на власні відчуття та інтуїцію, ніж на раціональний аналіз чи логічні висновки, що підкреслює їхню емоційну сприйнятливість.

Найбільша частка опитаних респондентів, а саме 60%, продемонструвала нормальний рівень емпатії. Цей рівень характерний для соціально адаптованих підлітків, які у міжособистісному спілкуванні спираються на загальні уявлення про поведінку інших людей, а не лише на власні емоційні враження. Вони уважні до співрозмовників, намагаються зрозуміти невербальні сигнали та прагнуть будувати конструктивні взаємини. Проте у випадках, коли співрозмовник виявляє надмірну емоційність або не здатен чітко висловити свої думки, таким підліткам може бракувати терпіння. Нормальний рівень емпатії забезпечує середню чутливість до соціальних ситуацій та сприяє гармонійному функціонуванню у колективі.

24% старших підлітків характеризуються низьким рівнем емпатії, що вказує на певні труднощі у встановленні контактів із оточенням. Підлітки уникають великих компаній, відчуваючи дискомфорт у соціальних ситуаціях. Емоційні прояви оточуючих часто здаються їм незрозумілими або недоречними. Вони віддають перевагу індивідуальній роботі, що може обмежувати інтеграцію у колектив та знижувати ефективність соціальної взаємодії.

Особливо тривожним є показник у 4% респондентів, які продемонстрували дуже низький рівень емпатійних тенденцій. Ці підлітки стикаються з істотними труднощами у налагодженні міжособистісних контактів: їм важко почати розмову, вони почуваються невпевнено під час спілкування та потрапляють у ситуації непорозуміння. Як наслідок, схильні до соціальної ізоляції, що обмежує їхню соціальну активність і можливості інтеграції у групи однолітків.

Отже, результати методики І. Юсупова демонструють, що хоча емпатія є важливою особистісною характеристикою старших підлітків і суттєво впливає

на їхню успішність у соціальній взаємодії, загальний рівень її розвитку у цієї вікової групи залишається помірним із проявами недостатньо розвинених показників у частини підлітків. Це підкреслює необхідність цілеспрямованих педагогічних та психологічних заходів для розвитку емпатійних навичок, таких як тренінги емоційного інтелекту, навчальні модулі з розвитку міжособистісних компетентностей та підтримка соціалізації старших підлітків.

У межах емпіричного дослідження психологічних особливостей емпатійності старших підлітків застосовано методику «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, яка дає змогу виявити тенденції розвитку здатності до емоційного співпереживання та реагування на переживання інших. Результати діагностики рівнів емоційного відгуку у старших підлітків за цією методикою представлені на рис. 2.4.

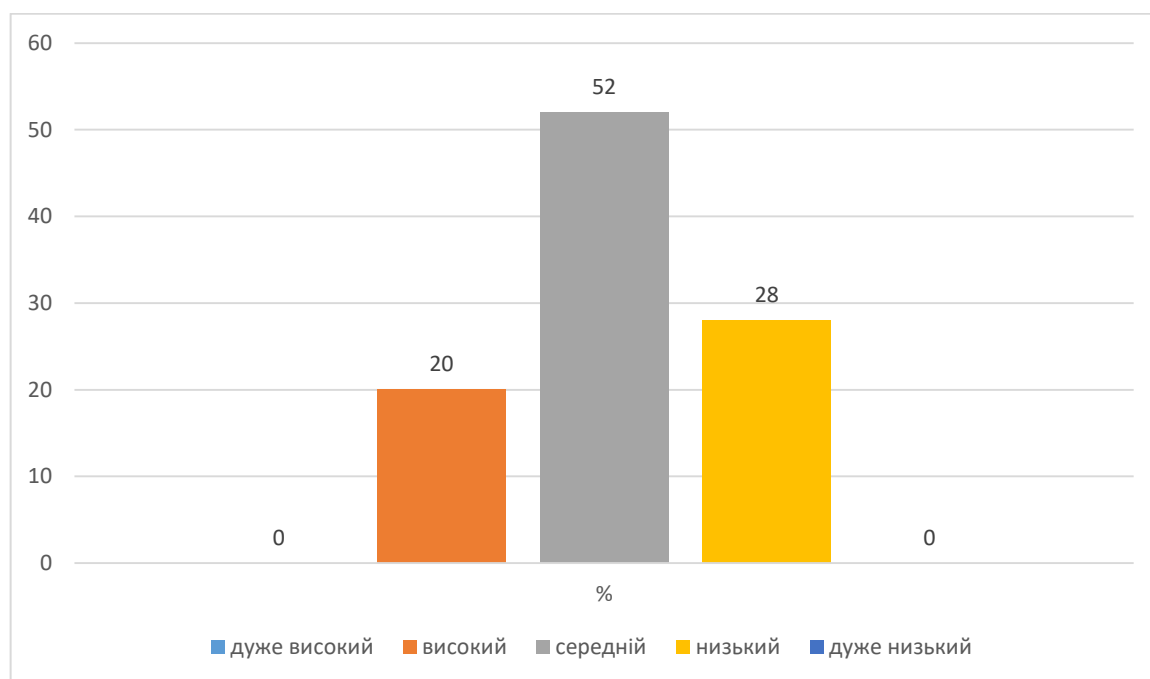


Рис. 2.4. Рівні емоційного відгуку підлітків за методикою А. Меграбяна (%)

Аналіз отриманих даних показав, що серед досліджуваних не зафіксовано осіб із дуже високим або дуже низьким рівнем емоційного відгуку, що свідчить про те, що емоційна сфера підлітків перебуває в межах нормальних коливань. Водночас 20% респондентів демонструють високий рівень емоційного відгуку, що свідчить про їхню здатність глибоко співпереживати, виразно відчувати та

реагувати на емоційні прояви інших людей. Підлітки цієї групи відзначаються значною чутливістю до потреб і переживань оточуючих, активно проявляють альтруїзм у поведінці, виявляють готовність надати допомогу, встановлюють контакти та будують довірливі взаємини. Їх поведінка спрямована на підтримку дружніх стосунків. Часто такі підлітки отримували від батьків достатньо уваги щодо розвитку емоційної чутливості, що включало обговорення емоційних аспектів життя, демонстрацію власних почуттів та активне спілкування, спрямоване на формування емоційного резонансу. У міжособистісних взаємодіях вони орієнтовані на моральні цінності, демонструють мінімальний рівень агресії та оцінюють позитивні соціальні риси як значущі.

Найбільша частка респондентів, а саме 52%, проявила середній рівень емоційного відгуку. Такий рівень є типовим для більшості підлітків і відображає збалансовану емоційну чутливість, яка дає змогу контролювати власні емоційні прояви та ефективно взаємодіяти з іншими. Підлітки цієї групи орієнтуються на конкретні вчинки співрозмовників і вміють оцінювати ситуації адекватно, демонструючи соціальну зрілість. Проте їм іноді складно прогнозувати розвиток міжособистісних стосунків, що може ускладнювати їхню соціальну взаємодію у складних або динамічних ситуаціях.

28% досліджуваних підлітків виявили низький рівень емоційного відгуку, що свідчить про наявність бар'єрів у сприйнятті та реагуванні на емоції інших людей. Ці особи відчувають дискомфорт у великих соціальних групах, часто уникають активної участі у спільній діяльності та орієнтуються на індивідуальні завдання. Емоційні прояви оточуючих нерідко виглядають незрозумілими чи непередбачуваними, що знижує ефективність міжособистісної взаємодії. У поведінці таких підлітків переважає раціональна орієнтація, а емоційна чутливість і здатність до співпереживання проявляються обмежено.

Отже, результати методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна свідчать про різноманітність рівнів емоційного реагування старших підлітків, яка залежить від індивідуальних особливостей, соціального оточення та характеру сімейного виховання. Це підкреслює важливість

цілеспрямованих заходів щодо розвитку емоційної чутливості та емпатійних навичок.

На основі аналізу даних, отриманих за допомогою всіх застосованих у дослідженні діагностичних методик, було виділено три рівні розвитку емпатії у старших підлітків: високий, середній та низький. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатійності у підлітків за використаними методиками представлені на рис. 2.5.

Згідно з отриманими даними, високий рівень емпатії спостерігається у 19% досліджуваних. Підлітки демонструють здатність до розпізнавання емоційних станів оточуючих, активне співпереживання та готовність надавати емоційну підтримку. Вони відзначаються відкритістю до емоційного спілкування, чутливістю до міжособистісних ситуацій та здатністю гармонійно інтегруватися у соціальне середовище. Емоційна чутливість у таких підлітків поєднується з умінням регулювати власні емоційні реакції, що забезпечує ефективність комунікації та формування довірливих і стабільних соціальних зв'язків.

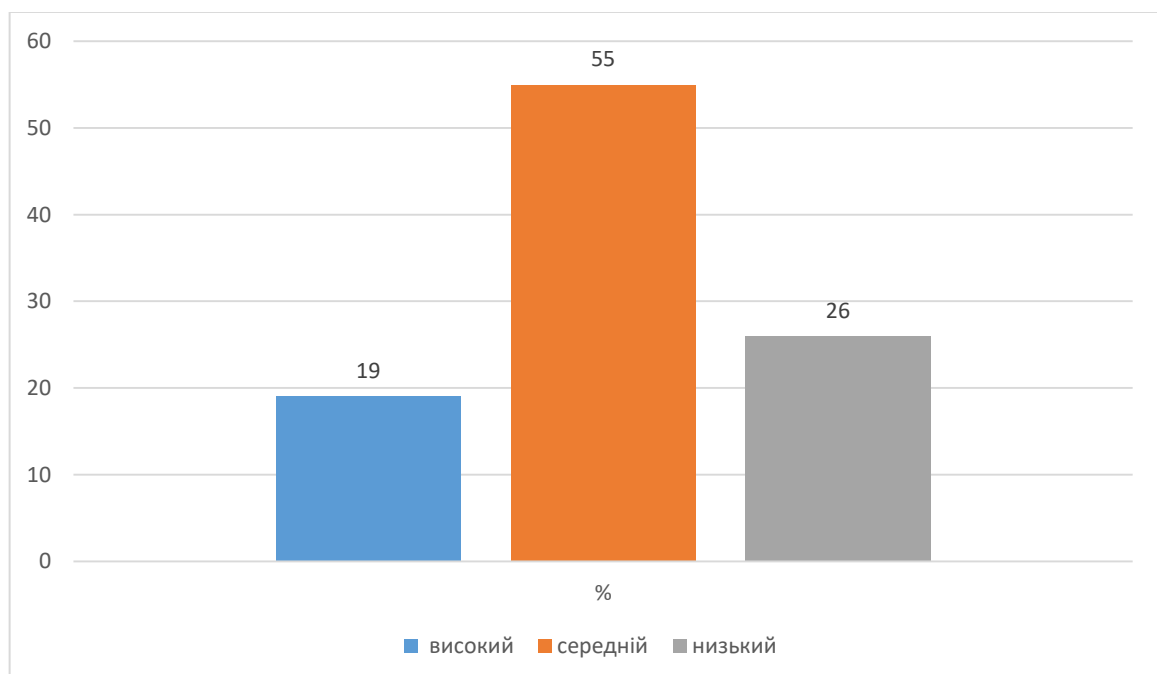


Рис. 2.5. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатії підлітків (%)

Найбільшу частку респондентів – 55% – становлять підлітки із середнім рівнем розвитку емпатії. Цей рівень характеризується помірною здатністю до

співпереживання, що часто проявляється вибірково або залежить від конкретної ситуації. Підлітки цієї групи здатні розуміти емоційні стани інших, проте їхнє співчуття та чуйність не завжди є послідовними. Хоча вони можуть успішно взаємодіяти у соціальному середовищі, іноді виникає потреба у додатковій мотивації та підтримці для розвитку емпатійних навичок.

Водночас 26% старших підлітків показали низький рівень розвитку емпатії. Ця група характеризується труднощами у розпізнаванні та сприйнятті емоцій оточуючих, обмеженою здатністю до співпереживання та емоційної підтримки. Такі підлітки можуть проявляти емоційну відчуженість або байдужість, що ускладнює їхню соціальну взаємодію. Недостатній рівень емоційної саморегуляції у даних підлітків може призводити до конфліктних ситуацій та зниження ефективності інтеграції у колективи.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що загальний рівень розвитку емпатії серед старших підлітків залишається недостатнім. Хоча емпатія є важливою особистісною якістю, яка визначає успішність соціальної взаємодії, отримані емпіричні дані демонструють обмежену чутливість до емоцій інших, труднощі у співпереживанні та обмежену здатність до активної емоційної підтримки. В цілому, можна констатувати, що попри важливість емпатії для соціалізації та формування гармонійних міжособистісних стосунків, її рівень серед старших підлітків потребує цілеспрямованого розвитку. Результати стали основою для створення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня емпатії, а також для розробки психологічних рекомендацій, які допоможуть підліткам удосконалити здатність до емоційного сприйняття, співпереживання та ефективної взаємодії в соціальному середовищі.

Висновок до розділу 2

1. З метою всебічного вивчення психологічних особливостей розвитку емпатійності у старшому підлітковому віці застосовано комплекс діагностичних методик, зокрема: методику виявлення схильності до емпатії І.

Юсупова, методику діагностики рівня емпатії В. Бойка, методику «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, а також опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна.

2. Результати дослідження свідчать про те, що загальний рівень розвитку емпатії серед старших підлітків залишається недостатнім. Хоча емпатія є важливою особистісною якістю, яка визначає успішність соціальної взаємодії, отримані емпіричні дані демонструють обмежену чутливість до емоцій інших, труднощі у співпереживанні та обмежену здатність до активної емоційної підтримки. Її рівень серед підлітків потребує цілеспрямованого розвитку.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма розвитку емпатійності в онтогенезі особистості та її експериментальна апробація

Розвиток емпатії у старших підлітків виступає фундаментальним аспектом їхнього соціально-психологічного формування та ефективної інтеграції в суспільні структури. У цей період молоді люди стикаються з численними психоемоційними та соціальними викликами, серед яких виділяються пошук власної ідентичності, формування міжособистісних зв'язків та освоєння навичок конструктивної взаємодії з однолітками й дорослими. З огляду на особливості перехідного віку, розвиток емпатії у старших підлітків

набуває стратегічного значення для їхнього психологічного благополуччя, особистісного зростання та ефективної соціальної взаємодії в майбутньому.

Одним із найрезультативніших підходів до розвитку емпатії у старших підлітків є впровадження спеціалізованої корекційно-розвивальної програми, побудованої за моделлю соціально-психологічного тренінгу. У цей віковий період відбувається активне формування особистісних характеристик, і саме через цілісну тренінгову роботу можливо стимулювати розвиток вагомих навичок: розпізнавання емоційних станів інших людей, здатності до співпереживання та адекватного реагування на різноманітні соціальні ситуації.

У процесі тренінгових занять старші підлітки мають можливість практикувати емпатійні навички через рольові ігри, дискусії моральних дилем, групові завдання та інтерактивні вправи. Це дає змогу опанувати активне слухання, вчитися адекватно реагувати на емоції інших, а також розвивати здатність мирного вирішення конфліктів. Така практика не лише сприяє розвитку емпатії, але й формує стійкі соціальні зв'язки серед однолітків, дає змогу подолати внутрішні бар'єри у комунікації та підвищує рівень емоційної чутливості. Корекційно-розвивальна програма, таким чином, виступає важливим інструментом формування емпатійних компетенцій, необхідних для соціалізації та адаптації підлітка в різних соціальних контекстах.

Метою програми розвитку емпатії у старших підлітків є формування здатності підлітків глибоко усвідомлювати емоційні стани та переживання інших людей, а також розвивати соціальну відповідальність і емоційну чутливість через удосконалення навичок активного слухання й співпереживання.

Завдання програми:

1. Поглиблення розуміння емоційних проявів інших людей. Старші підлітки навчаються розпізнавати емоційні сигнали в різноманітних соціальних і емоційних контекстах, інтерпретувати невербальні прояви, усвідомлювати, як емоції інших впливають на поведінку та взаємодію у групі.

2. Розвиток навичок активного слухання. Програма передбачає навчання підлітків методам уважного сприйняття висловлювань оточуючих, аналізу їхніх емоційних реакцій та побудові конструктивного діалогу.

3. Стимулювання здатності до глибокого співпереживання. Програма включає вправи, завдання та дискусії, спрямовані на формування здатності старших підлітків не лише розуміти, а й відчувати емоційні стани інших людей.

4. Підвищення здатності до морального та етичного оцінювання. Програма передбачає аналіз складних соціальних ситуацій та моральних дилем, що дає змогу підліткам формувати навички обґрунтованого вибору способів поведінки у конфліктних або неоднозначних обставинах, враховуючи почуття інших.

5. Практичне застосування навичок у повсякденному житті. Підлітки отримують можливість інтегрувати набуті знання і вміння через рольові ігри, моделювання реальних соціальних ситуацій та обговорення практичних кейсів.

Структура заняття програми розвитку емпатії у старших підлітків передбачає кілька послідовних етапів, кожен із яких спрямований на поглиблене усвідомлення емоційних станів інших людей та розвиток міжособистісних навичок (Додаток А). Охарактеризуємо зміст занять програми.

Заняття 1. «Поняття емпатії: співчуття та співпереживання».

Під час першого заняття учасники знайомляться з базовими термінами «співчуття» та «співпереживання», розглядаючи їх значення не лише у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків, а й у підтримці емоційного благополуччя індивіда в соціальному середовищі. Для закріплення теоретичного матеріалу застосовується вправа «Мозковий штурм», яка стимулює учасників до спільного пошуку прикладів прояву співчуття та співпереживання у повсякденному житті. Після обговорення кожен підліток визначає конкретні ситуації, у яких прояв цих емоцій може сприяти розвитку здорових стосунків з іншими людьми. Далі застосовується вправа «Картки емоцій», під час якої кожен учасник отримує картки із зображенням емоційних станів, таких як радість, сум або розчарування, та описує способи прояву співчуття до людини, яка переживає ці емоції. Особлива увага приділяється

розвитку навичок активного слухання через вправу «Слухання без оцінки». Учасники працюють у парах: один розповідає про власні переживання, а інший слухає, утримуючись від порад та оцінок. Завершальним етапом заняття є колективне обговорення під назвою «Що я можу зробити для того, щоб бути більш співчутливим?». Учасники визначають власні стратегії розвитку співчуття, обговорюють способи прояву уваги та підтримки у шкільній, сімейній та соціальній діяльності. Кожен підліток формує персональні цілі на наступні заняття, визначаючи конкретні кроки для вдосконалення здатності проявляти співчуття.

Заняття 2. «Співчуття як емоційна реакція».

На початковому етапі заняття учасники визначають сутність емоційної реакції, зокрема прояви співчуття, та розглядають, які емоції супроводжують цю реакцію. Підлітки знайомляться з поняттям співчуття як «емоції, що виникає у відповідь на чужий біль або страждання» і стимулює до дій, спрямованих на підтримку та допомогу іншим. Для закріплення матеріалу застосовується вправа «Емоційні карти», де учасники отримують картки із зображенням різних емоцій і визначають ті, що, на їхню думку, найбільш корелюють із проявом співчуття. Для усвідомлення взаємозв'язку співчуття та фізіологічних проявів емоцій проводиться вправа «Тіло та емоції». Підлітків запитують, як змінюється їх фізичний стан під час прояву співчуття, як реагує тіло на емоційне переживання. Цей блок допомагає учасникам розвивати емоційну усвідомленість і формує здатність помічати фізичні сигнали емоцій, що сприяє розвитку інтегрованого сприйняття власних та чужих емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Наступною є вправа «Емпатія в словах», де підлітки вчаться переноситися в емоційний стан іншої людини та формулювати висловлювання, що передають співчуття. Далі учасники виконують вправу «Як я можу допомогти?», де пропонуються різноманітні сценарії, що описують реальні соціальні та особистісні ситуації, наприклад, втрата домашнього улюбленця або переживання нещасливого кохання однокласника. Підлітки визначають, яким чином можна проявити співчуття у кожній конкретній ситуації, та формулюють відповідні дії й слова для підтримки іншої людини. Це

завдання дає змогу закріпити практичні навички співчуття, адаптуючи їх до контексту соціальної взаємодії. Особливу увагу приділяють рефлексії щодо власних реакцій: підлітки аналізують, чи відчувають вони полегшення, задоволення або інші позитивні стани після прояву співчуття. Цей етап допомагає усвідомити, що виявляти співчуття – це не лише підтримка інших, а й отримання емоційного збагачення від процесу взаємодії.

Заняття 3. «Роль співпереживання у міжособистісних стосунках».

На початковому етапі проводиться вправа «Віддзеркалення емоцій», мета якої полягає у навчанні підлітків уважному спостереженню за емоційними станами оточуючих. Учасники отримують описові ситуації, де демонструються різні емоції (наприклад, сум, радість, тривога, злість), і мають визначити, які емоції відчуває персонаж та що їх викликало. Наступною є вправа «Тренування співпереживання через діалог», де підлітки працюють у парах. Один із учасників ділиться історією про власні переживання, труднощі або біль, а другий висловлює не тільки уважне слухання, але й підтримку на емоційному рівні. Це можуть бути слова на кшталт: «Я розумію, що це важко, але ти впораєшся», або більш конкретні дії, що допомагають пом'якшити емоційний стан іншого. Для розуміння різниці між співпереживанням та співчуттям проводиться вправа «Різниця між співпереживанням і співчуттям». Підлітки аналізують різні соціальні ситуації та визначають, чи проявляється тут співпереживання, співчуття або бездіяльність. Наприклад, коли друг переживає розставання, висловлення лише слів підтримки вважається проявом співчуття, а активне залучення та пропозиція допомоги – проявом співпереживання, що демонструє глибше емоційне залучення і відповідальність за взаємодію з іншими. Щоб підлітки навчилися розпізнавати емоції поза словами, проводиться вправа «Сенс без слів». Учасники по черзі відтворюють емоційні стани через міміку, жести та пози, а інші мають визначити, яке почуття демонструє партнер. Ця вправа формує навички невербального сприйняття емоцій і допомагає інтегрувати невербальні сигнали у процес співпереживання. Далі використовується вправа «Що я відчуваю?», де підлітки пишуть листа собі, описуючи ситуацію, коли вони відчували співпереживання. Завершальним

етапом заняття є вправа «Як я можу проявити співпереживання?», де підлітки формують власні плани дій для ситуацій, коли вони знову зіштовхнуться з чужим болем чи стражданням.

Заняття 4. «Бар'єри для прояву співчуття»

Заняття розпочинається з мозкового штурму «Чому ми не проявляємо співчуття?», під час якої підлітки організовуються в групи для обговорення різних причин, що можуть перешкоджати прояву співчуття у повсякденному житті. Учасники аналізують внутрішні фактори, такі як страх, сумніви або небажання змінювати власну поведінку, а також зовнішні обставини – негативні соціальні стереотипи чи тиск з боку оточення. Підлітки фіксують свої думки на плакатах та обмінюються ними між групами, що стимулює усвідомлення комплексності причин відсутності співчуття і допомагає виявити, що на емоційні реакції людини впливають як особистісні установки, так і соціальні контексти. Далі використовується вправа «Стереотипи і реальність», яка має на меті дослідження впливу соціальних уявлень на здатність проявляти співчуття. Підлітки отримують картки із поширеними стереотипами (наприклад, «хлопці не плачуть», «жінки слабші за чоловіків», «люди з інвалідністю не можуть бути щасливими») і мають пояснити, яким чином ці уявлення можуть обмежувати емоційне залучення та співпереживання. Наступною є вправа «Тренування подолання страху», де підлітки працюють у парах. Один учасник ділиться особистою ситуацією, у якій відчував страх або сором проявити емоції щодо іншої людини, а партнер висловлює розуміння та емоційну підтримку. Вправа «Групова підтримка в кризових ситуаціях» концентрується на аналізі соціальних норм і очікувань оточення, які можуть перешкоджати емоційному залученню. Підлітки об'єднуються в групи та отримують кейси, де персонажі потребують допомоги (друг переживає складну ситуацію вдома). Далі проводиться вправа «Зміна перспективи», у якій підлітки намагаються уявити себе в ролі іншої людини, щоб краще усвідомити її емоційний стан та потреби. Учасники обирають різні соціальні ситуації і описують, що б вони відчували на місці іншої особи. Такий метод допомагає не

лише розвивати здатність до емпатії, а й долати власні психологічні бар'єри та страхи, що обмежують емоційне залучення.

Заняття 5. «Співчуття в складних ситуаціях».

Заняття розпочинається з вправи «Що робити, коли хтось переживає втрату?», метою якої є формування навичок підтримки підлітками людей у кризових емоційних станах, зокрема у випадках втрати близьких або важких життєвих обставин. Учасники організуються в групи для обговорення різних сценаріїв, де одна особа стикається з горем, а інші намагаються проявити емпатію та співчуття. Наступною вправою є «Моделювання ситуацій горя», у якій підлітки працюють у парах. Один учасник відтворює емоційний стан людини, яка зазнала стресу, а інший відпрацьовує різні способи прояву співчуття та підтримки. Вправа «Що допомагає нам пережити труднощі?» спрямована на розвиток саморефлексії та взаємного розуміння серед підлітків. Учасники діляться власним досвідом подолання складних ситуацій або обговорюють, як вони уявляють собі підтримку в стресових умовах. Такий процес сприяє розвитку співпереживання, оскільки підлітки розуміють важливість взаємної підтримки та усвідомлюють значущість емоційного відгуку інших людей у кризових моментах. Далі проводиться вправа «Підтримка через дії», що акцентує увагу на практичній реалізації співчуття. Підлітки отримують різні кейси, у яких необхідно допомогти людині, що перебуває в стресовому стані (наприклад, конфлікти з батьками, проблеми зі здоров'ям, фінансові труднощі).

Заняття 6. «Розвиток навичок співчуття до оточуючих».

Під час цього заняття старші підлітки ознайомлюються з різноманітними способами демонстрування співчуття, зокрема через активне слухання, словесну та поведінкову емоційну підтримку, а також через методи, що сприяють глибшому розумінню емоційного стану інших людей. У межах програми розвитку емпатійності в онтогенезі особистості підкреслюється значущість навичок надання підтримки близьким та одноліткам у складних життєвих ситуаціях. Однією з основних вправ є «Рольова гра: підтримка друга». У рамках цієї вправи учасники поділяються на пари, де один підліток

виконує роль особи, яка перебуває в складній емоційній ситуації, а інший – роль друга, який надає підтримку. Під час виконання завдання підлітки практикують активне слухання, навички підтвердження почуттів та вербальне вираження співчуття. Друга вправа – «Що б ти зробив?». У ній підлітки отримують сценарії, що моделюють реальні життєві ситуації, в яких потрібно проявити співчуття. Наприклад, одна зі ситуацій може полягати в тому, що друг переживає розлучення батьків, і підліток має визначити найбільш доречну форму емоційної підтримки. Ще одним важливим елементом заняття є вправа «Письмове звернення». Підлітки створюють лист або повідомлення людині, яка перебуває у складному життєвому періоді, з метою виявлення підтримки та співчуття.

Заняття 7. «Формування навичок активного слухання як складової емпатії».

Заняття розпочинається з вправи «Розминка слухання», яка спрямована на розвиток концентрації уваги та здатності до усвідомленого сприйняття інформації. Старші підлітки поділяються на пари, де один учасник розповідає коротку історію або описує певну ситуацію зі свого життя, а другий практикує уважне слухання, утримуючи фокус на словах та емоційному контексті співрозмовника, без перерв або оцінок. Наступна вправа, «Віддзеркалення», спрямована на навчання підлітків навичкам вербальної репрезентації почуттів співрозмовника. Один учасник розповідає про власний досвід або переживання, тоді як інший намагається відтворити емоції, що стоять за словами. Далі проводиться вправа «Техніка парафразування», у якій підлітки практикують відтворення почуттів співрозмовника власними словами для підтвердження його емоцій. Один учасник розповідає про власну проблему або внутрішнє переживання, а другий перефразовує його слова так, щоб відобразити розуміння і підтримку. Наступна вправа – «Техніка запитань для уточнення» – орієнтована на розвиток уміння ставити питання, що сприяють глибшому розумінню емоцій співрозмовника. Підлітки отримують можливість тренуватися у постановці питань на кшталт: «Що ти відчував у той момент?», «Чому це тебе так зачепило?», що допомагає уточнити емоційний стан та

демонструє уважність і співчутливість. Використання цієї техніки формує у підлітків здатність до чутливого сприйняття та глибшої емпатійної взаємодії. Завершується заняття вправою «Групова рефлексія», під час якої підлітки обговорюють власні переживання у ролі слухача, аналізують зміни у взаємодії з іншими та оцінюють ефективність застосування технік активного слухання.

Заняття 8. «Прояв співчуття через практичну допомогу іншим».

Заняття розпочинається з вправи «Емоційна підтримка через слова», яка спрямована на формування усвідомленого сприйняття потреб інших та розвиток вербальної емпатії. Підлітки обговорюють власний досвід отримання підтримки, аналізують ситуації, коли вони відчували допомогу чи розуміння з боку інших, і виділяють слова, які були найефективнішими у створенні відчуття підтримки. Наступною вправою є «Рольові ігри: допомога у складних ситуаціях», у якій підлітки моделюють надання підтримки у реалістичних, але вигаданих обставинах. Учасники об'єднуються в пари або невеликі групи: один учасник грає роль людини, що переживає стрес, втрату або конфлікт, а інший виконує функцію того, хто надає допомогу. Далі проводиться вправа «Підтримка в групі», у якій підлітки працюють у малих групах для вироблення стратегій допомоги один одному у реальних життєвих ситуаціях. Кожна група розробляє конкретний план дій для підтримки одного з учасників: це може включати допомогу у навчанні, моральну підтримку під час стресу або організаційні аспекти. Одним із вагомих елементів заняття є вправа «Блокнот добрих справ», у межах якої підлітки протягом заняття записують конкретні ідеї чи дії, які вони готові здійснити для підтримки інших. Далі проводиться вправа «Зворотній зв'язок: як допомогти правильно», у межах якої підлітки аналізують, як вони надавали допомогу у реальних ситуаціях, і отримують конструктивну оцінку від групи. Обговорення фокусує увагу на ефективності дій, дає змогу виявити можливості для удосконалення підходів та підвищує здатність підлітків адаптувати свої дії під конкретні потреби інших людей.

Заняття 9. «Формування співчуття у контексті групових взаємин».

Заняття розпочинається з вправи «Колективна підтримка», спрямованої на розвиток усвідомленого сприйняття емоційних потреб інших та формування групової емпатії. Підлітки обговорюють власний або чужий досвід переживання складних моментів у колективі, включаючи як випадки отримання підтримки, так і ситуації її відсутності. Кожен учасник ділиться конкретною історією, що дає змогу аналізувати механізми взаємодії в групі та визначити, як колектив міг би більш ефективно підтримувати своїх членів. Такий підхід сприяє розвитку емоційної чутливості, критичного осмислення соціальних взаємозв'язків і усвідомлення значущості колективної підтримки для підлітків. Наступною вправою є «Групові ролі: хто за що відповідає?», у якій підлітки розподіляються на групи та обговорюють функціональні ролі учасників колективу, особливо акцентуючи увагу на можливостях прояву співчуття та взаємної підтримки. Далі проводиться вправа «Емоційна підтримка через спільні дії», де підлітки обговорюють, як через колективну діяльність можна надавати допомогу один одному. Це можуть бути взаємодії в навчальному процесі, організація спільних заходів або підтримка під час стресових ситуацій. Наступною є вправа «Інтерв'ю з підтримкою», у якій підлітки працюють у парах та обговорюють можливості підтримки однокласників у різних соціальних ситуаціях: після конфлікту, під час складних навчальних завдань або в стресових обставинах. Особливістю заняття є вправа «Командна підтримка в кризовій ситуації», де групи підлітків отримують опис конкретної кризової події, наприклад, коли хтось у колективі переживає втрату або емоційне виснаження.

Заняття 10. «Застосування навичок емпатії в повсякденному житті».

Заняття починається з проявів співчуття та співпереживання в різних контекстах: від індивідуальних моментів взаємодії до колективних та групових взаємин. Підлітки обговорюють власний досвід практичного застосування цих навичок, аналізуючи, що було для них найбільш значущим під час занять. Наступною є вправа «Я виявляю співчуття», у якій кожен підліток пригадує конкретну ситуацію з власного життя, коли він міг проявити співчуття, але цього не зробив. Учасники аналізують, що вони могли б зробити інакше,

застосовуючи набуті навички. Далі проводиться вправа «Складання плану співчуття», де підлітки працюють у малих групах і формують конкретні стратегії розвитку емпатійності в повсякденному житті. Кожен учасник визначає три конкретні кроки, спрямовані на підтримку друзів, членів родини чи однокласників. Вправа «Моя роль у підтримці інших» дає підліткам можливість проаналізувати власну функцію в колективі або сім'ї як джерела підтримки. Учасники обговорюють, як змінити власну поведінку для підвищення чутливості до потреб оточуючих.

На основі повторного аналізу даних, отриманих після упровадження програми, було виділено три рівні розвитку емпатії у старших підлітків: високий, середній та низький. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатійності у підлітків за використаними методиками представлені на рис. 3.1.

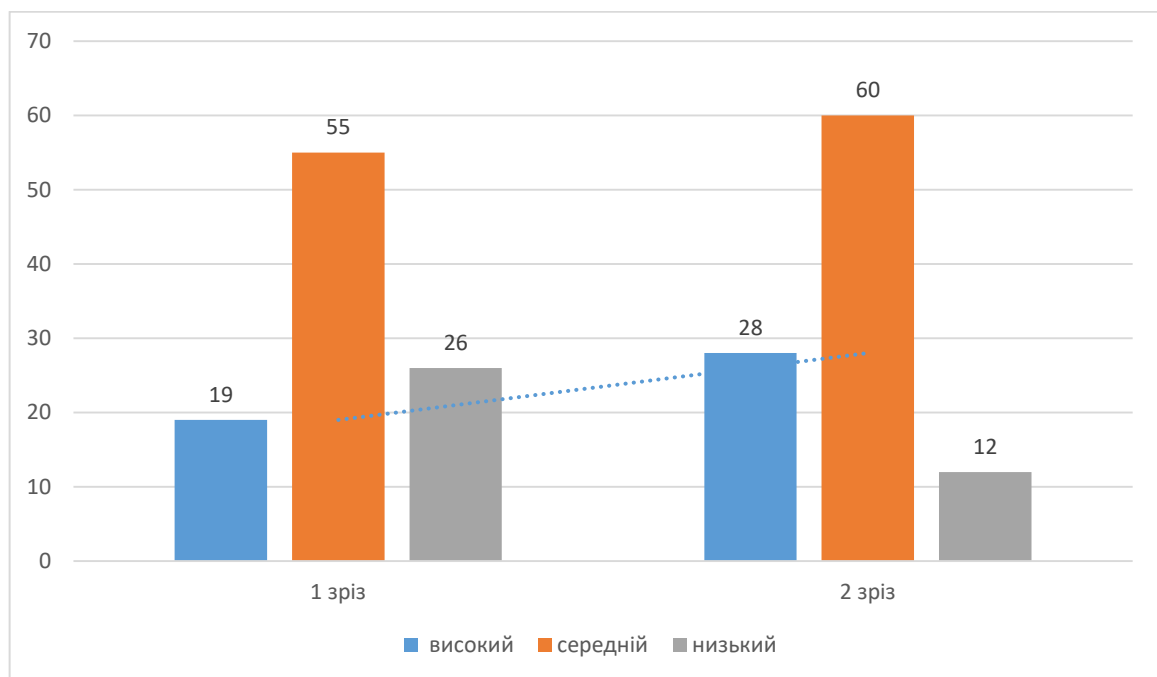


Рис. 3.1. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатії підлітків (другий зріз, %)

Згідно з отриманими даними, високий рівень емпатії спостерігається у 28% досліджуваних (було у 19%). Найбільшу частку респондентів – 60% – становлять підлітки із середнім рівнем розвитку емпатії (було у 55%). Водночас 12% старших підлітків показали низький рівень розвитку емпатії (було у 26%).

Отже, проведення занять тренінгової програми дає змогу підліткам не лише ознайомитися з поняттями емпатії, співчуття та співпереживання, а й закріпити відповідні навички в повсякденному житті. Вони отримують можливість розпізнавати моменти, коли можуть бути співчутливими, і брати активну участь у допомозі іншим. Завдяки цим заняттям підлітки усвідомлюють важливість співчуття як емоційної та практичної сили, що може полегшити життя оточуючих і зміцнити соціальні зв'язки в суспільстві.

3.2. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатійності в онтогенезі особистості

Сучасне суспільство дедалі більше акцентує увагу на розвитку соціально-емоційних компетенцій як чинника ефективної адаптації та взаємодії особистості в різних соціальних контекстах. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання розвитку емпатійності в онтогенезі особистості, оскільки здатність розуміти, відчувати та адекватно реагувати на емоції інших людей є фундаментом для формування здорових міжособистісних відносин, соціальної згуртованості та емоційної стійкості. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатійності підлітків дозволяють системно впливати на формування цих навичок, забезпечуючи послідовне поєднання теоретичних знань і практичних методів, що сприяють розвитку здатності до співчуття, активного слухання та ефективної підтримки оточуючих.

Наведемо психологічні рекомендації для педагогів щодо ефективного сприяння розвитку емпатійності у старшому підлітковому віці. Зокрема, для розвитку здатності підлітків розуміти, відчувати та адекватно реагувати на емоції інших доречним є:

1. Формування безпечного та підтримувального середовища. Створення психологічно комфортного і безпечного простору в навчальному класі є критичною умовою для розвитку емпатійності у старших підлітків. Коли учні відчують прийняття та підтримку, вони відкриваються для взаєморозуміння і співпереживання. Вчителі повинні системно працювати над формуванням

атмосфери довіри, де кожен підліток має право вільно висловлювати свої думки та почуття без страху осуду. Це дозволяє учням ділитися переживаннями, будучи впевненими, що їх зрозуміють і підтримають.

2. Моделювання емпатійної поведінки. Педагоги виступають прикладом для підлітків у демонстрації емпатії, оскільки підлітки часто наслідують моделі дорослих. Продемонстрована вчителем здатність до розуміння та співчуття не лише формує у учнів еталон соціальної взаємодії, а й стимулює розвиток соціально-емоційних компетенцій. Це включає уважне слухання без перебивань, розпізнавання емоцій учнів та адекватне реагування на їхні переживання. Педагог може демонструвати підтримку у складних ситуаціях, що дає змогу підліткам відчувати значущість своїх почуттів. Додатково важливим є створення можливостей для відкритого обміну емоціями та досвідом, що сприяє усвідомленню учнями цінності ставлення до інших із турботою та розумінням.

3. Активне слухання як метод розвитку емпатії. Вміння слухати активно є фундаментальною складовою емпатійності, адже лише через уважне сприймання інформації можна розпізнати емоції та потреби іншої особи. Вчителі повинні заохочувати підлітків не лише чути, а й інтерпретувати сказане, задавати уточнюючі питання і демонструвати підтримку невербальними сигналами, такими як кивки, посмішки, уважні погляди. Активне слухання зміцнює міжособистісні зв'язки, формує атмосферу довіри та відкритості. Педагог може використовувати спеціально розроблені вправи, наприклад парні або групові обговорення, де кожен учасник має змогу висловити свою думку і бути почутим.

4. Розвиток навичок рефлексії. Рефлексивні практики сприяють глибшому саморозумінню та розвитку емпатії. Вчителі можуть заохочувати підлітків до аналізу власних емоцій і переживань, а також до оцінки стану інших людей. Підлітки повинні ставити собі питання, чому вони відчують певні емоції, як їхні переживання впливають на оточуючих, і яким чином вони можуть коригувати власні реакції. Це не лише допомагає краще усвідомлювати

власні емоційні процеси, а й формує здатність приймати різні точки зору та чутливо ставитися до переживань інших.

5. Залучення до групових обговорень та інтерактивних заходів. Старші підлітки демонструють готовність до розвитку емпатії в умовах колективної взаємодії. Групові обговорення та активності сприяють формуванню уміння слухати та розуміти різні точки зору, одночасно розвиваючи соціальні компетенції. Педагог може організовувати дискусії на актуальні соціальні або психологічні теми, де кожен учасник має можливість поділитися своїми думками та емоційними переживаннями. Педагог може впроваджувати техніки групової рефлексії, щоб учні усвідомлювали емоційні стани однолітків та навчалися шукати спільні рішення в соціально складних ситуаціях.

6. Розвиток соціальної чутливості підлітків через рольові ігри. Рольові ігри виступають ефективним засобом розвитку емпатії, адже дозволяють підліткам «вжитися» у переживання іншої людини та відчуті її внутрішній стан. Педагог може створювати ситуації, у яких учні виконують роль особи, що стикається зі стресовими або емоційно складними обставинами, або навпаки – роль підтримуючого друга чи однолітка. Це допомагає старшим підліткам формувати розуміння чужих емоцій та здатність до співпереживання і практичної допомоги.

7. Навчання позитивній та конструктивній комунікації. Розвиток емпатії неможливий без уміння спілкуватися відкрито, з повагою і без агресії. Вчителі повинні навчати підлітків виражати власні емоції та думки, використовуючи «я-висловлювання», наприклад: «Я відчуваюся...», що дає змогу уникати звинувачень іншої сторони і створює атмосферу взаємоповаги. Підлітки також повинні вчитися уважно слухати інших, демонструючи готовність розуміти та приймати різні точки зору, навіть якщо вони відрізняються від власних.

8. Вирішення конфліктів через емпатійний підхід. Педагогічна підтримка у вирішенні конфліктів через розуміння емоцій та потреб усіх учасників є важливою для розвитку емпатії. Конфлікти в старшому підлітковому віці природні, і важливо, щоб учні навчалися шукати компромісні рішення, враховуючи почуття та інтереси інших. Вчитель може проводити спеціальні

тренінги, спрямовані на розвиток активного слухання, навичок емпатії та конструктивного пошуку рішень, що враховують інтереси всіх сторін.

9. Підтримка активного включення в благодійні та волонтерські ініціативи. Участь у благодійних та волонтерських проєктах надає підліткам можливість не лише проявляти допомогу, а й розвивати емпатійні навички через безпосередній досвід взаємодії з іншими людьми. Педагоги можуть ініціювати організацію заходів, де учні допомагають тим, хто опинився у складних життєвих обставинах, наприклад, дітям з особливими освітніми потребами або людям похилого віку. Важливо, щоб педагог супроводжував такі заходи рефлексією, де учні обговорюють свої емоційні переживання, аналізують реакції оточуючих.\

Наведемо психологічні рекомендації батькам щодо стимулювання розвитку емпатії у старшому підлітковому віці.

1. Слухати та розуміти без оцінки і критики. Формування довірливих стосунків у сім'ї є важливим фактором для розвитку емпатійних навичок у підлітків. Коли дитина відчуває, що її емоції, переживання та думки сприймаються без осуду, це стимулює відкритість і бажання ділитися своїм внутрішнім світом. Батьки мають навчитися слухати не лише слова підлітка, але й намагатися усвідомити його емоційний стан і психологічний контекст.

2. Моделювання емпатії через власну поведінку. Батьки відіграють роль життєвих моделей для підлітків, адже їх поведінка є прикладом для наслідування. Демонстрація чуйності, доброти та готовності допомогти іншим формує у підлітка уявлення про конкретні прояви емпатії у повсякденному житті. Це може виражатися у підтримці друзів, допомозі родичам або виявленні доброзичливості до незнайомих людей. Підлітки, спостерігаючи за такими діями, починають усвідомлювати цінність емоційного взаєморозуміння та відповідальності за стан інших людей.

3. Заохочення до самовираження. Для розвитку емпатії підлітку необхідно мати можливість безперешкодно висловлювати свої думки та почуття. Батьки повинні створювати умови для відкритого обговорення емоцій, допомагаючи дитині усвідомлювати власні переживання та формулювати їх

словами без страху бути осудженою. Така практика сприяє не лише самопізнанню, але й розвитку здатності уважно слухати інших і поважати їх емоційний досвід.

4. Розвиток навичок управління емоціями. Підлітки часто переживають інтенсивні емоційні стани, і здатність розпізнавати, аналізувати та регулювати свої почуття є критичною для розвитку емпатії. Батьки можуть навчати дітей здоровим стратегіям саморегуляції, включно з техніками глибокого дихання, медитацією або іншими способами заспокоєння.

5. Підтримка розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів. Конфліктні ситуації є невід'ємною частиною соціальної взаємодії підлітків, і здатність вирішувати їх мирним шляхом є критично важливою для розвитку емпатії. Батьки можуть сприяти формуванню у дітей навичок конструктивного вирішення конфліктів, наголошуючи на значущості врахування емоцій і потреб усіх учасників ситуації. Підлітки повинні навчитися активно слухати інших, поважати різні точки зору та шукати компроміси, що задовольняють усіх учасників. Така практика допомагає формувати емпатійну позицію, оскільки дитина вчиться «ставити себе на місце іншого», розуміти його переживання.

6. Стимулювання участі в соціальних та благодійних ініціативах. Батьки можуть підтримувати розвиток емпатії через залучення підлітків до соціально значущих заходів, волонтерської діяльності або благодійних проєктів, що дає змогу пережити досвід допомоги іншим. Такі заходи дають підліткам можливість усвідомити власну здатність впливати на навколишній світ і підтримувати тих, хто опинився у складних життєвих обставинах. Досвід благодійності та волонтерства розвиває чутливість до чужих проблем.

7. Виховання через відкритий діалог про емоції. Регулярне обговорення емоцій є фундаментальною практикою для розвитку емпатії у підлітків. Батьки повинні створити умови, за яких старший підліток може відкрито ділитися своїми переживаннями, не відчуваючи страху бути непорозумілим або засудженим. Відверті розмови сприяють формуванню усвідомлення емоційних реакцій та розумінню почуттів інших людей. Теми таких бесід можуть охоплювати вплив власних емоцій на стосунки з оточуючими та способи

полегшення переживань інших. Батьки можуть пропонувати підліткам методи обробки емоцій і надавати підтримку у складних ситуаціях, демонструючи, що вони не залишаються сам на сам зі своїми почуттями.

8. Стимулювання формування позитивного ставлення до оточуючих. Батьки повинні навчати підлітків цінувати різноманітність та поважати думки і емоції інших людей. Це дає змогу розвивати емпатію та формувати ставлення до людей як до рівних. Важливо, щоб підлітки усвідомлювали, що кожна особа має право на власні емоції, переживання та погляди. Батьки можуть демонструвати толерантність, розуміння та повагу до різних культур, релігійних переконань і соціальних ситуацій, моделюючи відповідну поведінку для дітей.

Наведемо рекомендації самим підліткам щодо розвитку емпатії в старшому підлітковому віці. Для ефективного формування здатності до співпереживання підлітки можуть орієнтуватися на такі поради:

1. Будь уважним до емоцій оточуючих. Намагайся не лише слухати слова, а й спостерігати за емоційним станом людей навколо. Це допомагає краще розуміти, що вони відчувають, і відповідно реагувати на їхні переживання. Увага до невербальних сигналів, таких як міміка, жести чи тон голосу, дає змогу глибше зрозуміти внутрішній стан співрозмовника.

2. Не роби поспішних висновків. Замість швидкого судження спробуй поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її мотиви та причини поведінки. Такий підхід сприяє розвитку здатності підлітка до співпереживання і зменшує ризик конфліктів у взаємодії.

3. Звертай увагу на причини поведінки. Люди часто діють відповідно до власних переживань, життєвих обставин чи труднощів. Сприймай їх поведінку з розумінням і відкритістю, намагаючись оцінити контекст, у якому виникають їхні емоції. Це формує навичку аналізу соціально-емоційних сигналів і сприяє розвитку чутливості до потреб інших.

4. Практикуй активне слухання. Коли хтось розповідає про свої переживання, намагайся зосередитися не лише на словах, а й на емоціях та

невербальних проявах. Важливо показувати, що ти слухаєш, підтримуючи контакт очима, кивками або іншими невербальними жестами.

5. Став уточнювальні питання. Якщо щось залишається незрозумілим, не уникай теми, а задавай питання, щоб зрозуміти, чого потребує співрозмовник і що він відчуває. Це стимулює розвиток емпатії та допомагає поглиблювати соціальну взаємодію.

6. Розвивай здатність до співпереживання. Прагни поставити себе на місце іншої людини і відчути її переживання. Це дає змогу не лише краще розуміти емоції оточуючих, а й адекватно підтримувати їх у складних ситуаціях.

7. Формуй терпимість до різних точок зору. Навчайся приймати та поважати думки й почуття інших, навіть якщо вони відрізняються від твоїх. Розуміння різноманіття перспектив сприяє розвитку емпатійності.

8. Підтримуй інших у важкі моменти. Якщо бачиш, що хтось перебуває у складній ситуації, намагайся надати допомогу, хоча б через слова підтримки або дрібні дії уваги. Такі прояви формують соціальну відповідальність і сприяють розвитку здатності до співпереживання.

9. Не бійся демонструвати власні емоції. Відкритий прояв власних почуттів допомагає будувати глибші емоційні зв'язки та сприяє тому, що інші люди можуть краще розуміти твої переживання.

10. Вчися допомагати без очікування винагороди. Добрі вчинки без мети отримати щось взамін формують справжню емпатію та почуття відповідальності перед іншими, сприяючи розвитку альтруїстичних навичок.

11. Практикуй самостереження. Регулярний аналіз власних емоцій та реакцій на поведінку інших дає змогу краще усвідомлювати власні почуття і вдосконалювати взаємодію з оточенням.

12. Виявляй співчуття до себе. Перш ніж розуміти інших, важливо навчитися проявляти емпатію до власних емоцій. Прийняття своїх слабкостей і здатність підтримувати себе у складних ситуаціях формує внутрішню чутливість, що потім трансформується у розуміння та підтримку інших.

Отже, у старшому підлітковому віці розвиток емпатії є фундаментальним для формування ефективних міжособистісних взаємодій, соціальної адаптації та емоційного благополуччя. Психологічні рекомендації для підлітків допомагають усвідомити емоційні потреби інших, розвивати чутливість до їх переживань та створювати підтримуюче соціальне середовище. Систематична практика активного слухання, управління емоціями, участі у соціальних ініціативах і самоспостереження сприяє формуванню у підлітків здатності до співчуття та взаєморозуміння, підвищуючи соціальні навички, відповідальність і здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

Висновок до розділу 3

1. Тренінгова програма інтегрує низку корекційно-розвивальних методів, завдяки яким підлітки не лише теоретично усвідомлюють значення емпатії, а й здобувають можливість реалізовувати ці знання у практичній діяльності, охоплюючи як особисті, так і групові контексти. Заняття, що передбачають розвиток співчуття та співпереживання, спрямовані на формування навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії. Завдяки іграм та вправам, спрямованим на розвиток активного слухання, уміння співпереживати у стресових або конфліктних ситуаціях та надавати ефективну підтримку іншим, програма формує емпатійно чутливу особистість. На основі повторного аналізу даних, отриманих після упровадження програми, високий рівень емпатії спостерігається у 28% (було у 19%). Найбільшу частку респондентів – 60% – становлять підлітки із середнім рівнем розвитку емпатії (було у 55%). Водночас 12% старших підлітків показали низький рівень розвитку емпатії (було у 26%).

2. Запропоновані рекомендації спрямовані на збереження, відновлення емоційної стабільності підлітків та на активізацію розвитку здатності до взаєморозуміння і співчуття, формування відповідального ставлення до власної поведінки та підвищення спроможності конструктивно розв'язувати конфлікти.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування і емпірична перевірка психодуховної еволюції емпатійності в онтогенезі особистості уможливила формулювання таких узагальнень.

1. Проведено теоретичний аналіз наукових підходів до трактування поняття емпатії та емпатійності у зарубіжній і вітчизняній психології. Показано, що емпатія постає як багатокomпонентне явище, що поєднує в собі переживання, розуміння та інтерпретацію внутрішнього стану іншої особи. Вона виконує важливу регуляторну функцію у формуванні соціальних зв'язків і підтриманні міжособистісної гармонії. Аналіз наукових підходів до трактування емпатії та емпатійності у зарубіжній та вітчизняній психології свідчить про багато-вимірність цього феномену. Зарубіжні дослідження акцентують увагу на психоаналітичних, гуманістичних та когнітивно-афективних аспектах емпатії, а вітчизняні вчені розширюють її розгляд через системний, онтогенетичний та соціокультурний підходи, виділяючи рівні розвитку емпатійності та вікові й гендерні особливості. Синтез цих підходів дає змогу трактувати емпатію як комплексну психологічну категорію, яка створює підґрунтя для глибокого взаєморозуміння та ефективної комунікації в різних сферах життя і діяльності.

2. Розкрито вікові та індивідуально-психологічні особливості емпатійності в онтогенезі особистості. Виявлено, що: у дошкільному періоді переважає емоційна емпатія, коли дитина здатна відчувати емоційні стани інших, але ще не завжди може їх пояснити чи передбачити, при цьому формуються базові навички співпереживання та співчуття; в молодшому шкільному віці спостерігається початок розвитку когнітивної складової емпатії: діти вчаться «приймати роль іншого», аналізувати мотиви поведінки оточуючих, формуються перші дружні взаємини, що потребують застосування емпатійних

навичок; підлітковий період характеризується інтеграцією емоційної та когнітивної емпатії, що дає змогу підліткам оцінювати наслідки власних дій для інших, проявляти моральні реакції та емоційно підтримувати однолітків; в юнацькому віці розвиваються складні форми емпатії, такі як діалогічна та трансцендентна, формуються глибокі міжособистісні зв'язки, здатність до альтруїзму та морального саморегулювання, що забезпечує становлення емпатійності як інтегральної психологічної якості; дорослий вік характеризується збалансованістю емоційних і когнітивних компонентів емпатії, яка сприяє ефективній соціальній адаптації, професійній взаємодії, формуванню стабільних сімейних і соціальних зв'язків; при цьому на рівень емпатійності впливають життєвий досвід, цінності та соціальні умови.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку емпатії в онтогенезі особистості. Показано, що в дошкільному віці важливим фактором є сімейне середовище, де стиль виховання, емоційна підтримка батьків та рівень емоційної близькості формують базові навички співпереживання та здатність відчувати емоції інших. Молодший шкільний вік характеризується активним впливом колективних взаємодій та рольових моделей, коли дитина вчиться «приймати роль іншого», аналізувати мотиви поведінки однолітків і застосувати емпатійні навички у дружній взаємодії. У підлітковому віці роль відіграють соціальні установки групи, а також емоційна підтримка значущих дорослих, що сприяє інтеграції емоційної та когнітивної емпатії, розвитку моральних реакцій і стабілізації емпатійності. Юнацький період характеризується формуванням міжособистісних зв'язків, здатністю до альтруїзму та моральної саморегуляції. У дорослому віці професійне середовище, сімейні та соціальні взаємодії, визначають баланс емоційних та когнітивних компонентів емпатії.

4. Емпіричнодосліджено психологічні особливості прояву емпатійності в онтогенезі особистості. Згідно з результатами, отриманими за методикою В. Бойка, домінуючим компонентом емпатії у підлітків виступає емоційний канал, що характеризує їх здатність до емоційного співпереживання. На другому місці знаходиться ідентифікація, яка демонструє здатність розуміти й переймати

емоційні стани інших, тоді як на третьому місці розташовуються установки, що відображають ціннісні орієнтири у взаємодії з оточенням. Діагностика за методикою І. Юсупова виявила, що серед старших підлітків не було осіб із дуже високим рівнем емпатії, проте 12% респондентів продемонстрували високий рівень цього психологічного феномена. Більшість підлітків (60%) показали нормальний рівень розвитку емпатійних навичок, тоді як 24% учасників дослідження мали низький рівень емпатії. Додатково, у 4% старших підлітків було зафіксовано дуже низький рівень прояву емпатійних тенденцій, що свідчить про необхідність підтримки та розвитку цих здібностей у даній віковій категорії. Результати оцінки емоційного відгуку за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна показали відсутність підлітків із крайніми показниками – дуже високим або дуже низьким рівнем емоційного реагування. Водночас 20% старших підлітків мали високий рівень емоційного відгуку, тоді як найбільша частка (52%) характеризувалася середнім рівнем. Низький рівень емоційного реагування зафіксовано у 28% учасників дослідження, що свідчить про неоднорідність проявів емоційної чутливості та емпатійності у старшому підлітковому віці.

5. Обґрунтовано тренінгову програму та психологічні рекомендації щодо розвитку емпатійності в онтогенезі особистості. Програма інтегрує низку корекційно-розвивальних методів, завдяки яким підлітки не лише теоретично усвідомлюють значення емпатії, а й здобувають можливість реалізовувати ці знання у практичній діяльності, охоплюючи як особисті, так і групові контексти. Заняття, що передбачають розвиток співчуття та співпереживання, надають навички ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії. Завдяки іграм та вправам, спрямованим на розвиток активного слухання, уміння співпереживати у стресових або конфліктних ситуаціях та надавати ефективну підтримку іншим, програма формує емпатійно чутливу особистість. На основі повторного аналізу даних, отриманих після упровадження програми, високий рівень емпатії спостерігається у 28% (було у 19%). Найбільшу частку респондентів – 60% – становлять підлітки із середнім рівнем розвитку емпатії (було у 55%). Водночас 12% старших підлітків показали низький рівень

розвитку емпатії (було у 26%). Запропоновані рекомендації спрямовані на збереження, відновлення емоційної стабільності підлітків та на активізацію розвитку здатності до взаєморозуміння і співчуття, формування відповідального ставлення до власної поведінки та підвищення спроможності конструктивно розв'язувати конфлікти.

Перспективами подальшого дослідження може бути цілеспрямована освітньо-професійна підготовка майбутніх психологів до розвитку емпатійності в онтогенезі особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологія підліткового віку : навч. посіб. Київ : Знання, 2012. 284 с.
2. Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / за ред. С. Грабовської. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 374 с.
3. Балєва Т. Особливості емпатії сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. № 5. С. 29-31.
4. Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. *Молодий вчений*. 2014. № 11 (14). С. 229-231.
5. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 50-66.
6. Белєй М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
7. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
8. Богданович Л.М. Перспективи розвитку емоційної сфери підлітка у контексті психологічних теорій. *Духовність і художньо-естетична культура*. Київ : Проблеми людини, 2016. Т. 17. С. 233-238.
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

10. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
11. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
12. Василівський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дис. ... докт. філос. Київ, 2021. 361 с.
13. Виговська Л. П. Емпатійність як механізм реалізації суб'єкт-суб'єктної парадигми. *Психологія*. Вип. 4. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 61-67.
14. Вовченко О. Психологічні особливості формування емпатії у підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 59-87.
15. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
- 15а. Гірняк А.Н. Інструментальна психодидактика: технологія проектування та експертиза модуль-но-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. №2. С. 145–153.
16. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45-55.
- 16а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаєностосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
17. Жуков В.В. Тренінг для підлітків 13-17 років : метод. розробка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 9. С. 28-31.
18. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
19. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : Волинський державний ун-т, 1997. 200 с.
20. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 197-200.

- 21.Кайріс О. Д. Емпатійна педагогіка: від співчуття до співдії. *Педагогіка толерантності*. 2009. № 2. С. 113-116.
- 22.Кайріс О. Д. Емпатія як професійна властивість педагога. *Професійна та естетична підготовка вчителя*. Київ : ІЗМН, 2005. С. 9-11.
- 23.Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
- 24.Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
- 25.Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
- 26.Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (1). С. 215-217.
- 27.Коган І. М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
- 28.Коломієць Т. В. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 15. С. 302-312.
- 29.Коломієць Т. В. Емпатія та мотиви міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2014. № 7. С. 155-160.
- 30.Коломієць Т. В. Психологічні кореляти емпатійної взаємодії. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. 2014. Vol. II (13). № 26. Р. 93-98.
- 31.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 32.Кот Н. М. Емоційний тренінг з підлітками. *Наукові записки : зб. наук. пр.* Вип. 41. Київ : НПУ, 2011. С. 70-71.
- 33.Кочубей Б. І., Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 2008. 237 с.
- 34.Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 19 с.

- 35.Кротенко В. І. Виховання емпатії як умова творчої діяльності вчителя. *Освітнянин*. 2008. № 2. С. 51-52.
- 36.Кротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 12 (21). Ч. II. С. 89-96.
- 37.Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків : автореф. дис.... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
- 38.Кротенко В. І. Розвиток емпатії в дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Вип. 2 (9). Ч. II. С. 55-58.
- 39.Лазарук А. Ф., Рудакевич О.М. Мультиmodalний формат освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів: практичний вимір. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*. 2025. № 8(54). С. 1462-1481. DOI : [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1462-1481](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1462-1481).
- 40.Максимець С.М. Вплив емпатійності на соціальну адаптацію майбутніх вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2010. 20 с.
- 41.Малімон Л. Я. До проблеми діагностики емпатійності як властивості особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №7. С. 59-65.
- 42.Монастиршин К. О. Умови і фактори формування емоційної сфери особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич : Вимір, 2002. Вип. 9. С. 88-98.
- 43.Моргун В. Ф. Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- 44.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 45.Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.
- 46.Пагава Д. Емпатія підліткового віку за умов психофізіологічних порушень. Харків : Київські читання, 2017. 202 с.
- 47.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 48.Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові

- симптомокомплекси : монографія. Суми : Університ. книга, 2012. 478 с.
49. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
50. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
51. Рєпнова Т. П. Феноменологія емпатії особистості. *Україна в Європі* : ювілейн. вип. наук. праць до 10-річчя Одеського інституту МАУП. Одеса : Негоціант, 2008. С. 285-293.
52. Рябовол Т. А. Роль емпатії процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 38-46.
53. Рябовол Т. Емпатія в процесах онтогенетичної адаптації особистості. Вінниця : КМП РТ, 2017. 182 с.
54. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
55. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у підлітковому віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127-134.
56. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Тайстер, 1998. 128 с.
57. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
58. Сичевський А. Психологічні особливості емоційного компонента емпатії у пубертатному періоді : дис... канд. психол. наук. Київ, 2004. 237 с.
59. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 155-159.
60. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
61. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

62. Туркова Д. М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 8. С. 69-76.
- 62а. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного впливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL: <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>
63. Удовенко М. В. Розвиток емпатії у підлітків : програма ігрового соціально-психологічного тренінгу. *Практична психологія і соціальна робота*. 2009. № 4. С. 6-13.
64. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
65. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма розвитку емпатійності підлітків

Тема заняття	Мета	Ігри та вправи, використані на занятті
Заняття 1. Поняття емпатії: співчуття та співпереживання	Ознайомити підлітків з основними поняттями співчуття та співпереживання, їхніми психологічними та соціальними аспектами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мозковий штурм: пошук прикладів прояву співчуття та співпереживання в реальному житті. 2. Картки емоцій: опис реакцій на різні емоції. 3. Слухання без оцінки: активне слухання та розуміння переживань без оцінок. 4. Що я можу зробити для того, щоб бути більш співчутливим?: обговорення стратегій розвитку співчуття в повсякденному житті.
Заняття 2. Співчуття як емоційна реакція	Розвивати здатність до розпізнавання емоцій у собі та оточуючих, визначити, як виразити співчуття через слова та дії.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційні карти: вибір емоцій, пов'язаних з проявом співчуття. 2. Тіло та емоції: усвідомлення фізичних змін при прояві співчуття. 3. Емпатія в словах: формулювання фраз для висловлення співчуття. 4. Як я можу допомогти?: аналіз сценаріїв і визначення конкретних дій для підтримки. 5. Сила співчуття: створення карти

		можливостей для допомоги іншим.
Заняття 3. Роль співпереживання у міжособистісних стосунках	Показати важливість співпереживання у взаєминах з іншими, навчити висловлювати свої почуття через дії.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Віддзеркалення емоцій: спостереження за емоціями інших і визначення їх причин. 2. Тренування співпереживання через діалог: діалог у парах для надання емоційної підтримки. 3. Різниця між співпереживанням і співчуттям: оцінка ситуацій і визначення видів емоційної реакції.
Заняття 4. Бар'єри для прояву співчуття	Підлітки зможуть зрозуміти, чому деякі люди не проявляють співчуття, і розглянути бар'єри для його прояву.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мозковий штурм: Чому ми не проявляємо співчуття?» 2. «Стереотипи і реальність» 3. «Тренування подолання страху» 4. «Групова підтримка в кризових ситуаціях» 5. «Зміна перспективи» 6. «Прощення як шлях до співчуття» 7. «Бар'єри й рішення»
Заняття 5. Співчуття в складних ситуаціях	Навчити підлітків виявляти співчуття в стресових ситуаціях, таких як смерть близьких або стресові події.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Що робити, коли хтось переживає втрату?» 2. «Моделювання ситуацій горя»
Заняття 6. Як розвивати співчуття до інших	Навчити підлітків виявляти співчуття та підтримку людям у складних ситуаціях, таких як труднощі в сім'ї.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рольова гра «Підтримка друга» 2. «Що б ти зробив?» 3. «Письмове звернення»
Заняття 7. Розвиток активного слухання як інструменту співчуття	Ознайомити підлітків з техніками активного слухання, що дає змогу ефективно сприймати емоції іншої людини. Вивчення цієї навички допомагає створювати емоційну підтримку для інших.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Розминка». 2. «Віддзеркалення». 3. «Техніка парафразування». 4. «Техніка запитань для уточнення». 5. «Слухання без оцінки». 6. «Емоційне реагування». 7. «Переконання через слухання». 8. «Групова рефлексія».
Заняття 8. Прояв співчуття через допомогу іншим	Навчити підлітків проявляти співчуття через допомогу іншим, розвивати навички підтримки емоційної та практичної допомоги.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Емоційна підтримка» 2. «Рольові ігри: допомога у складних ситуаціях» 3. «Підтримка в групі» 4. «Блокнот добрих справ» 5. «Зворотній зв'язок: як допомогти правильно» 6. «Доброта без кордонів» 7. «Підтримка без осуду» 8. «Рефлексія: що змінилося?» 9. «Плани на майбутнє»
Заняття 9. Співчуття в контексті групових взаємин	Розвивати здатність підлітків проявляти співчуття в колективі, підтримуючи не тільки окремих осіб, але й групу	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Колективна підтримка» 2. «Групові ролі: хто за що відповідає?» 3. «Емоційна підтримка через спільні дії» 4. «Будуємо підтримку»

	в цілому. Розвивати навички комунікації та взаємної підтримки в колективі.	5. «Інтерв'ю з підтримкою» 6. «Погляд на групову проблему» 7. «Командна підтримка в кризовій ситуації» 8. «Рефлексія через обговорення» 9. «Сила групової підтримки»
Заняття 10. Застосовуємо навички емпатії в повсякденному житті	Підсумувати всі набуті знання і навички, допомогти підліткам усвідомити важливість емпатії для соціальної та емоційної адаптації в суспільстві. Підлітки створюють план подальшого розвитку емпатії в особистому житті та взаємодії з іншими людьми.	1. «Емоційна підтримка» 2. «Я виявляю співчуття». 3. «Складання плану співчуття» 4. «Моя роль у підтримці інших». 5. «Співчуття через конкретні дії». 6. «Щоденник співчуття». 7. «Рефлексія через обговорення»

Взірець заняття програми розвитку емпатійності підлітків

Тема.Поняття емпатії: співчуття та співпереживання.

Мета: Ознайомити підлітків з основними поняттями співчуття та співпереживання, їхніми психологічними та соціальними аспектами. Важливою метою є розвиток розуміння того, чому ці емоції є необхідними для здорових міжособистісних стосунків та благополуччя індивіда.

Хід заняття

1. Організаційна частина (5-10 хв.)

На початку заняття тренер знайомить підлітків із темою «Співчуття та співпереживання». Він пояснює основні поняття: що таке співчуття, співпереживання, чому ці емоції важливі для здорових міжособистісних стосунків та благополуччя індивіда. Тренер підкреслює, що співчуття і співпереживання допомагають краще розуміти переживання інших людей і сприяють формуванню взаєморозуміння та підтримки. Підлітки мають змогу поставити питання, висловити свої думки та очікування від заняття, що налаштовує їх на активну участь у процесі. Це дає змогу створити атмосферу довіри та відкритості, що сприяє ефективному сприйняттю матеріалу.

2. Теоретичний блок (15-20 хв.)

Тренер пояснює різні аспекти співчуття та співпереживання: їх психологічні та соціальні функції. Підлітки знайомляться з теоретичними основами: чому ці емоції важливі для взаємодії з іншими, як вони допомагають у формуванні здорових стосунків, як співчуття та співпереживання можуть полегшити емоційні труднощі у житті. Тренер використовує приклади з реального життя, ілюстрації, а також запитує підлітків, які ситуації вони можуть згадати, де співчуття та співпереживання відіграли важливу роль. Це викликає активне обговорення та дає можливість учасникам усвідомити важливість цих емоцій у повсякденному житті.

3. Практичний блок (30-35 хв.)

Вправа 1: «Мозковий штурм» (10-15 хв.)

Підлітки в групах шукають приклади прояву співчуття та співпереживання в реальному житті. Вони разом визначають ситуації, де ці емоції можуть бути корисними, наприклад, у стосунках з родиною, друзями, в школі. Це допомагає учасникам зрозуміти практичне значення цих емоцій і застосувати їх у реальних обставинах.

Вправа 2: «Картки емоцій» (10-15 хв.)

Учасники отримують картки з різними емоціями (радість, сум, злість тощо). Вони повинні описати, як би вони виявили співчуття до людини, яка переживає цю емоцію. Підлітки вчаться розпізнавати емоції в інших та відповідати підтримкою, що сприяє розвитку емоційної чутливості та співпереживання.

Вправа 3: «Слухання без оцінки» (10-15 хв.)

Учасники розбиваються на пари. Один з учасників розповідає про свої переживання, а інший уважно слухає, не перебиваючи і не даючи поради. Це дає змогу підліткам практикувати активне слухання, яке є важливим елементом

прояву співчуття. Вправа допомагає розвинути здатність уважно слухати, не оцінюючи, що є важливим для розуміння емоцій іншої людини.

4. Групова діяльність (20-25 хв.)

На цьому етапі підлітки застосовують отримані знання та навички в реальних чи змодельованих ситуаціях. Учасники розігрують ролі, де одна людина переживає складні емоції (наприклад, сум чи розчарування), а інші повинні проявити емпатію через слова і вчинки.

Рольова гра: «Співчуття у складних ситуаціях» (20-25 хв.)

Підлітки поділяються на групи, кожен отримує роль, у якій потрібно проявити співчуття або співпереживання. Вони розігрують ситуації, де один з учасників переживає емоційний стрес, а інші повинні підтримати його. Після виконання рольової гри проводиться обговорення, де учасники діляться своїми відчуттями та висновками.

5. Рефлексія (10-15 хв.)

Після вправ і рольових ігор підлітки разом з тренером обговорюють свої враження від заняття. Кожен учасник розповідає, як він проявляв співчуття та співпереживання, що для нього було складно, а що – зрозуміло. Це дає змогу учасникам зробити висновки щодо своєї поведінки, глибше усвідомити важливість цих емоцій у стосунках і в житті в цілому.

6. Підсумкове завдання (5-10 хв.)

Наприкінці заняття кожен учасник визначає для себе цілі, пов'язані з розвитком співчуття та співпереживання. Вони розмірковують, як можуть застосовувати ці навички в повсякденному житті, в родині, школі, на вулиці. Кожен підліток формулює для себе конкретні кроки для розвитку цих навичок, а також може отримати домашнє завдання, яке допоможе закріпити знання.

7. Підсумкове обговорення.

Тренер обговорює з учасниками, чому співчуття і співпереживання є важливими для здорових стосунків і благополуччя, а також як ці навички можуть бути корисними в реальному житті. Підлітки формулюють для себе стратегії застосування співчуття та співпереживання в своєму оточенні, що

допоможе їм стати більш чутливими до емоцій інших і зміцнити свої міжособистісні стосунки.