

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ЗАЛЕВСЬКА ВІКТОРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Гошовська Дарія Тарасівна

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри _____

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

(_____) _____

ЛУЦЬК – 2024

АНОТАЦІЯ

Залевська В. О. Психологічні особливості розвитку емпатії в юнацькому віці. Кваліфікаційна (бакалаврська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Здійснено теоретичний аналіз щодо питання емпатії у працях зарубіжних та вітчизняних вчених, розглянуто основні підходи до розуміння видів, механізмів і чинників, які здійснюють вплив на розвиток даного феномену, а також досліджено характерні психологічні особливості розвитку емпатії в юнацький період.

Проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку емпатії особистості в юнацькому віці. У результаті здійснення кількісного та якісного аналізу отриманих даних встановлено статистично значимі кореляційні зв'язки між показниками емпатії та ситуативною і особистісною тривожністю. На основі опрацьованого матеріалу розроблено рекомендації для юнаків та педагогів, які сприяють розвитку емпатії особистості на даному віковому етапі.

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації наукових даних стосовно поняття «емпатії», розширено наукове розуміння її структури та проаналізовано особливості прояву даного явища на етапі юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані емпіричні дані можуть бути використані при розробці тренінгів чи корекційних програм з розвитку емпатії в осіб юнацького віку. Отримані матеріали можуть бути використані задля виховної та освітньої роботи зі студентами, а також при викладанні курсу «Вікова психологія».

Ключові слова: емпатія, канали емпатії, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, юнацький вік.

ANNOTATION

Zalevska V. O. Psychological features of the development of empathy in adolescents. Qualification (bachelor's) work for obtaining the educational and qualification level of higher education specialization 053 «Psychology» of the educational and professional program «Psychology». Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

A theoretical analysis of the issue of empathy in the works of foreign and domestic scientists was carried out, the main approaches to understanding the types, mechanisms and factors influencing the development of this phenomenon were considered, also the characteristic psychological features of the development of empathy in the youth period were investigated.

An empirical study of the features of the development of personal empathy in adolescents was conducted. As a result of the quantitative and qualitative analysis of the received data, statistically significant correlations were established between the indicators of empathy and situational and personal anxiety. Based on the studied material, recommendations were developed for adolescents and teachers, which contribute to the development of empathy at this age stage.

The theoretical significance of the work consists in the systematization of scientific data regarding the concept of «empathy», the scientific understanding of its structure has been expanded, and the features of the manifestation of this phenomenon at the stage of youth have been analyzed.

The practical significance of the research is that the obtained empirical data can be used in the creation of trainings or corrective programs for the development of empathy in adolescents. Also the obtained materials can be used for educational work with students, besides for teaching the course «Age psychology».

Keywords: empathy, channels of empathy, personal anxiety, situational anxiety, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Емпатія як предмет психологічного дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених.....	8
1.2. Особливості розвитку емпатії в юнацькому віці.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ	20
2.1. Характеристика етапів та методика проведення дослідження	20
2.2. Інтерпретація отриманих результатів	23
2.3. Кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних.....	32
2.4. Рекомендації щодо розвитку емпатії особистості в юнацькому віці	37
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна напруга, яка виникає у зв'язку зі змінами в соціально-економічній, політичній сферах, військовий конфлікт на території України породжує невизначеність та невпевненість в завтрашньому дні, провокують підвищення агресії, відчуженості та емоційної байдужості. Дані прояви знищують засади взаємоповаги, взаємодопомоги та моральної підтримки. Тому на сьогоднішньому етапі розвитку вкрай важливими та доречними є такі особистісні якості, як співчуття та співпереживання.

Одним із факторів, який нормалізує наше життя, розвиває культуру як окремого індивіда, так і суспільства загалом є емпатія. Особистість з високо розвиненою емпатією має більшу схильність до надання допомоги, прояву гуманізму, нижчий рівень агресії та здатність пізнавати внутрішній світ іншої людини, підібравши дієві способи впливу на неї.

Емпатія є важливим компонентом людських взаємин, що дає змогу передбачити дії, висловлювання, усвідомити мотиви вчинків інших людей. Емпатійні здібності сприяють соціальному розвитку та активності особистості у міжособистісних взаєминах.

Юнацький вік виступає періодом активізації пошуку стійких соціальних ролей, ідентичності, що нерозривно пов'язані з емпатійним сприйняттям та вмінням адекватно рефлексувати процес їх набуття. Нескінченний потік інформації, соціальні стреси, особисті проблеми та стрімкий темп життя спричиняють перенавантаження психічної системи юнаків. У майбутньому це породжує психічну напругу, порушення емоційної сфери та негативно впливає на емпатію і розвиток особистості загалом.

Проблему емпатії досліджували у своїх працях представники різних напрямків зарубіжної психології (М. Гоффман, Д. Гоулман, М. Девіс, В. Франкл, Е. Фромм, К. Роджерс, З. Фройд, К. Юнг та інші), а також дослідженням даного феномену займаються і сучасні українські психологи,

зокрема такі як Л. Журавльова, О. Вавринів, Т. Василюшина, С. Дерев'янка, І. Коган, Т. Коломієць, О. Орищенко, Т. Рябовол, І. Штих та інші.

В умовах нестабільної соціально-економічної ситуації прояви емпатії стають по-особливому актуальними. Тим паче, від рівня розвиненості емпатії залежить загальний розвиток особистості (розширення мислення, вдосконалення емоційного інтелекту, комунікативних та адаптивних навичок). При цьому малодослідженим є питання розвитку емпатії саме в період юності, що обумовило вибір теми: «Психологічні особливості розвитку емпатії в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження: емпатія особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емпатії в юнацькому віці.

Мета роботи полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей розвитку емпатії в юнацькому віці.

Згідно з поставленою метою дослідження визначено такі **завдання:**

1. Проаналізувати сутність поняття «емпатія» в науково-психологічній літературі.
2. Дослідити характерні особливості юнацького віку.
3. Організувати емпіричне дослідження за проблемою особливостей розвитку емпатії в юнацькому віці.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз результатів.
5. Розробити рекомендації щодо розвитку емпатії в осіб юнацького віку.

Задля досягнення мети роботи та вирішення окреслених завдань ми використали наступні **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація психологічної літератури;
- емпіричні: бесіда, спостереження, опитувальники: методика «Діагностика рівня емпатичних здібностей» В. Бойка; методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана і Н. Епштейна; методика «Виявлення

схильності до емпатії» І. Юсупова; шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна;

- статистичної обробки: метод кореляційного аналізу Пірсона.

База дослідження. Емпіричне дослідження проведене на базі одного з університетів міста Луцьк. Кількість респондентів, які були залучені – 60 осіб, віком від 18 до 23 років (33 % представників чоловічої статі, 67 % – жіночої).

Теоретичне значення полягає в тому, що нами було систематизовано наукові дані щодо поняття «емпатії», розширено наукове розуміння її структури та проаналізовано особливості прояву даного явища на етапі юнацького віку.

Практичне значення полягає в тому, що отримані емпіричні дані можуть бути використані при розробці тренінгів чи корекційних програм з розвитку емпатії в осіб юнацького віку. Матеріали дослідження можуть бути використані задля виховної та освітньої роботи зі студентами, а також при викладанні курсу «Вікова психологія».

Структура роботи. Бакалаврська робота має наступну структуру: вступ, теоретичний та емпіричний розділи, висновки, список використаних джерел (50 найменувань), додатки. Загальний обсяг роботи – 52 сторінки.

Апробація роботи. За результатами дослідження оприлюднено статтю у збірнику «Психогенеза особистості: норма і девіація». Залевська В. Психологічні особливості розвитку емпатії в юнацькому віці. *Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез.* Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 70-74.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емпатія як предмет психологічного дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених

На сучасному етапі розвитку науки в психологічній літературі не існує загальноприйнятого уявлення щодо емпатії. Трактуювання даного явища залежить від підходу науковця. Традиційно поняття емпатії психологи досліджують у площині таких компонентів:

- Когнітивного, який передбачає розгляд емпатії як: форми пізнання людини; форми раціонально-інтуїтивного відображення іншої персони; вміння правильно інтерпретувати поведінку інших; способу розуміння іншої особи через виявлення її переживань та досягнення її особистості.

- Афективного – аналіз емпатії як: здатності до співпереживання і співчуття; процесу, який допомагає усвідомити емоційний стан іншої людини; здатності до емоційного відгуку на переживання оточення; здатності розпізнавати емоційний стан іншого.

- Дієвого, згідно з яким емпатія пояснюється як: здатність емоційно реагувати та вловлювати прихований зміст слів або поведінки; когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, що забезпечує можливість розуміти почуття, установки, переживання інших людей [19; 20].

Сучасний тлумачний психологічний словник В. Шапара пояснює емпатію як «...збагнення емоційного стану, проникнення-вчування в переживання іншої людини» [41, с. 129]. Відповідно до даного визначення, ми можемо відстежити, що емпатія опирається на почуття та емоції людини.

У роботах представників психоаналітичного напрямку феномен емпатії представлений крізь призму зв'язків когнітивних та емоційних процесів. Зокрема З. Фройд наголошує на важливості емпатії в процесі соціалізації

особистості та підкреслює імітаційну основу емпатійного процесу, пов'язуючи механізм наслідування з ідентифікацією [39]. Емоційне залучення до переживань іншої людини породжує певні почуття та емоційні реакції, навіть при первинному сприйманні афекту партнера.

Засновник аналітичної психології К. Юнг розглядає емпатію як перенесення суб'єктивного змісту на об'єкт, що створює суб'єктивну асиміляцію, яка викликає згоду або її ілюзію між людьми [44]. На нашу думку, такий розгляд дає можливість глибшого розуміння емпатійних процесів в контексті міжособистісної комунікації.

Згідно концепції Е. Фромма, емпатія тісно переплітається з поняттям «ідентифікації». На думку вченого, емпатія є необхідною умовою формування повноцінного міжособистісного контакту, що характеризується психологічною рівноправністю сторін спілкування. Окрім того, дослідження Е. Фромма демонструють зв'язок емпатії та любові. Прагнення відчувати кохання породжує вияв емпатії, людина змінює егоцентризм на активне поділяння позиції партнера [9]. Ми вважаємо, що вивчення емпатії в площині любові є логічним продовженням ланцюгу досліджень.

Представники гуманістичної психології вважають, що емпатія є невіддільною умовою для духовного розвитку, змін та зростання особистості. Під поняттям «емпатія» К. Роджерс розуміє певний спосіб співіснування з іншими людьми, сприйняття їх внутрішнього світу, без ідентифікації з особою. Відомий гуманіст окреслив етапи емпатійної взаємодії: вхід у світ «Я» іншої людини та адаптація в ньому, залучення в процес рефлексії, вихід із області іншого «Я».

Також К. Роджерс виділяє такі основні функції емпатії, як пізнавальна (збагачення особистого емоційного досвіду), мотивація поведінки пов'язаної з допомогою, узгодження стосунків між людьми (поліпшення атмосфери взаємодії, формування довіри) [49; 50].

Викликає інтерес твердження В. Франкла, що емпатія виступає в ролі співчуття між людьми, яке акцентує увагу на необхідності сприймати

відмінності іншої особи з почуттям любові. Любов, у розумінні автора, проявляється у визнанні права людини на власний стиль існування [38]. Тобто емпатія та любов є ключовими аспектами гармонійної взаємодії.

З позиції біхевіористичного підходу, емпатія розглядається як відповідь на дію соціального середовища. М. Гоффман визначив емпатію як схильність до альтруїстичної поведінки, що обумовлена біологічно [48]. Опираючись на роботи автора, можемо зробити висновок, що саме емпатія підвищує ефективність пізнання між людьми, особливо їх переживань, почуттів та емоцій. Науковець виділив чотири стадії формування емпатії:

1. Перша стадія охоплює вік немовляти, коли діти відповідають криком на крик іншої дитини, наче співпереживаючи.

2. Друга стадія – егоцентрична емпатія (2 роки). Дитина починає реалізовувати вміння втішати іншу людину. При чому спроби заспокоєння здійснює таким чином, як би хотіла отримати в свою сторону.

3. Третя стадія – співчуття (2-3 роки). За рахунок збільшення словникового запасу, дитина починає висловлювати емпатію вербально, крім того з'являється розуміння свого емоційного стану.

4. Четверта стадія – співчуття до актуального стану іншого (9 років). Діти вже усвідомлюють власну індивідуальність, зосереджуються на внутрішньому стані, відповідно можуть опосередковано відчувати стан певної особи як власний [48].

Вчений М. Девіс стверджує, що емпатія – конструктивне утворення, яке охоплює когнітивний (здатність розуміти перспективу іншого) та емоційний (схильність до прояву співчуття щодо іншої особи) компоненти. Психолог обґрунтував модель емпатії, яка складається з чотирьох взаємопов'язаних рівнів:

1. антецеденти (вміння враховувати перспективу і переживати емоційні реакції);

2. процеси, що охоплюють поведінку, яка заснована на умовних реакціях та несвідому поведінку (процес сприйняття іншої особи);

3. внутрішньо-особистісні результати (афективні реакції);
4. міжособистісні результати (альтруїзм, допомога) [47].

Цікавою є точка зору Д. Гоулмана, що з одного боку, розглядає емпатію як розуміння емоційного стану людини, а з іншого боку – як спосіб взаємодії з людьми згідно з їх емоційними реакціями. У своїй книзі, автор зазначає, що емпатія є одним з п'яти головних компонентів емоційного інтелекту та виділяє наступні її види:

1. Когнітивна емпатія характеризується здатністю поставити себе на місце іншого, зрозуміти його бачення.

2. Емоційна емпатія описується як вміння перенести на себе почуття іншої людини, збагнути її стан. Даний вид емпатії виражається у формі пасивного співчуття.

3. Емфатична турбота (поведінкова емпатія) є здатністю відчувати, що від тебе очікують інші та відповідно до цього використовувати ті способи поведінки, які допоможуть зменшити неприємні переживання чи вирішити проблеми особи [7].

Українська науковиця Н. Іванотчак, за критерієм диспозиційності, класифікує емпатію на особистісну, що проявляється як установка емпатично реагувати на всіх та ситуаційну, яка залежить від конкретної ситуації і ступеня схожості емоційного досвіду [15, с. 113]. Позиція авторки враховує індивідуальні особливості людини та контекст, в якому вона перебуває.

Варто зазначити, що емпатія в сучасній психології має безліч трактувань, серед яких виділяють наступні: усвідомлення емоційного стану іншого індивіда, занурення в його переживання; здатність емоційно відгукуватись на переживання людини або тварини; вміння поставити себе на позицію партнера; виключно емоційний феномен; почуття, що є передумовою духовного єднання [17].

Сучасні українські вчені О. Орищенко та О. Саннікова в своїх працях визначають емпатію як складну інтегральну властивість особистості, що включає три рівні. Якісні та динамічні (поява і перебіг емпатійних реакцій)

властивості утворюють формально-динамічний рівень емпатії. Соціально-імперативний рівень включає особистісні та соціальні уявлення про соціокультурні норми прояву емпатії. Простір для вираження емпатійних переживань та морально-етичний зміст об'єкта відображають змістовно-особистісний рівень [26, с.16]. Такий поділ сприяє розумінню багатогранності емпатії, яка включає як особистісні, так і соціальні аспекти.

У свою чергу, Л. Журавльова та М. Шпак описують емпатію як складне психологічне явище, у якому взаємодіють когнітивний (усвідомлення емоційного стану людини через інтелектуальний наліз), емоційний (співпереживання, співчуття) та поведінковий (підтримка, різного роду допомога) елементи [14]. Перераховані вище компоненти утворюють структуру емпатії (спостереження, співпереживання, переживання щодо почуттів іншого, сприяння).

У своїх наукових роботах Т. Коломієць акцентує на тому, що емпатія – вміння усвідомлювати, реагувати та поділяти емоційні стани іншої людини, яке забезпечує міжособистісну взаємодію емоційною складністю, насиченістю та варіативністю. Також, психологиня додає, що вища форма емпатії не здатна існувати без функціонування механізму соціальної децентрації [18]. Тож, емпатія є одним з ключових чинників створення глибоких, наповнених взаємин.

Аналізуючи різні наукові підходи до тлумачення емпатії, С. Дерев'янку виокремила основні її компоненти, а саме: рефлексію, довільну децентрацію, співпереживання та співчуття, перенесення власного «Я» на інший об'єкт, тотожна емоційна налаштованість, активне емпатичне слухання, розуміння емоційного стану людини за допомогою ідентифікації власних почуттів, вираження розуміння переживань іншої людини через вербальні та невербальні засоби [8]. Підсумки проведеного аналізу дозволяють краще розуміти природу емпатії, її сторони та механізми.

Згідно з поглядами І. Штих, емпатія – це соціально-психологічна властивість, яка включає комплекс здібностей, таких як здатність розуміти

емоційний стан людини, емоційно відповідати на її переживання, застосовувати типи взаємодії, що полегшують страждання іншого [42; 43].

У свою чергу, Т. Василюшина пропонує розглядати емпатію як здатність відтворювати внутрішній світ партнера, його переживання, що допомагає дійти до взаєморозуміння під час міжособистісної комунікації [5]. Даний підхід акцентує увагу на важливості процесу віддзеркалення почуттів у спілкуванні.

Схожу думку висловлює С. Максименко, який вважає емпатію індивідуально-психологічною властивістю особистості, схильність до співпереживання та співчуття, яка в процесі спілкування допомагає досягнути збалансованості та соціально обумовлює поведінку людини [25, с. 92-95]. Таким чином, дослідження вище перерахованих вчених, дає змогу дійти висновку, що емпатія виступає регулятором людських стосунків.

Психологи неодноразово підкреслюють взаємозалежність емпатії та структури міжособистісної взаємодії, так дружелюбність як її змістовна особливість властива особам з високим рівнем розвитку емпатії [29].

О. Вавринів вказує, що В. Бойко розуміє емпатію як маніпулятивний механізм, який використовується задля впливу на інших людей [4]. Тобто, основна функція емпатії – розуміння суті та мотивів вчинків. При цьому, дослідник не заперечує факт існування глибокої емпатії, але за умови наявності щирої симпатії до партнера.

Натомість Я. Чаплак наголошує, що емпатія виступає ознакою емоційної та соціальної зрілості особистості, невід'ємною умовою її розвитку загалом [40]. Тож, сприяючи появі гуманістичних цінностей, емпатія необхідна для повноцінної самореалізації людини.

Українська психологиня Л. Журавльова серед детермінант виникнення емпатії виділяє наступні:

- психофізіологічні (невротизація, емоційна лабільність нервової системи);
- типологічні (акцентуації характеру, соціальний тип);

- індивідуально-психологічні (самооцінка, ціннісна система, «Я-концепція», чутливість, самотність, депресивність);
- соціокультурні (модель батьківського виховання) [11, с. 154].

Окрім того, науковиця визначає наступні рівні емпатійного ставлення:

Нульовий рівень. Емпатійні установки ще не сформовані, тому емпатійність відсутня.

Перший рівень. Індиферентне емпатійне ставлення функціонує завдяки механізму емоційного зараження.

Другий рівень. Егоцентричне емпатійне ставлення характеризується переживанням проблем інших осіб крізь призму власних.

Третій рівень. Суб'єктоцентричне емпатійне ставлення може виражатися в позитивній (радість, співчуття) та негативній (заздрість, злорадство) формах. Рефлексія, здатність оцінити ситуацію є головними механізмами, які забезпечують таке ставлення.

Четвертий рівень. Активне (підтримуюча або протидіюча поведінка) або пасивне (внутрішня підтримка або протидія) емпатійне ставлення. Модель поведінки у внутрішньому плані формують механізми антиципації та когнітивної децентрації. Переважно, реальну поведінку мотивує прагнення відповідати очікуванням суспільства.

П'ятий рівень. Дійове емпатичне ставлення, основою якого є механізм емоційної та когнітивної децентрації, що виявляється в допомозі об'єкту емпатії.

Шостий рівень. Діалогічне емпатійне ставлення, як відзначає Л. Журавльова проявляється у ставленні до іншої людини як до самого себе.

Сьомий рівень. Дієве трансцендентне ставлення, яке характеризується альтруїстичними діями, або трансформацією в безпомічний об'єкт [10].

Виокремлюють два механізми емпатії в онтогенезі дитини: співпереживання (спільне переживання стану іншого), співчуття (свідомий емоційний відгук на стан іншого). У процесі комунікації емпатія виступає як регулятор відносин між людьми, виконуючи наступні функції: розвиток

гуманістичних цінностей, забезпечення особливого фону взаємодії, отримання, обробку інформації та перевірку на достовірність, мотивування до включення в процес, надання зворотного зв'язку [12].

У своїх працях Т. Рябовол вказує, що емпатія, виступаючи механізмом засвоєння моральних норм, діє на рівнях міжособистісної та суспільної взаємодії. Кожен індивід має природне прагнення відчувати та одержати розуміння, підтримку, турботу та співчуття від інших людей [32]. Виходячи з вище вказаної інформації, можна зробити висновок, що розвиток емпатії сприяє перетворенню поведінки людини на соціально-прийнятну, гуманну.

На основі аналізу наукових даних М. Ятчук висновує, що емпатія – соціально-психологічне явище, яке є чинником, що сприяє розумінню емоцій та почуттів іншої особи; індивідуально-психологічна властивість особистості, яка спричиняє співчуття і співпереживання [46]. Тобто даний феномен варто досліджувати комплексно, включаючи рівень взаємодії з іншими людьми та внутрішніх процесів індивіда.

Отже, емпатія – широке та багатогранне поняття, яке охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти і відображає здатність особистості розуміти внутрішній світ іншої особи, тим самим визначаючи успішність спілкування.

1.2. Особливості розвитку емпатії в юнацькому віці

У психології існує велика кількість вікових періодизацій, які по різному визначають межі юнацького віку. Окрім того, науковці розділяють даний етап розвитку на два періоди: ранню юність та старший юнацький вік. Однак у нашій роботі ми дотримуємося визначення, що юність – це період, який охоплює вік від 16-17 до 23 років [37].

Навчально-професійна діяльність стає провідною для юнацького віку, а стрижневою є мотивація отримати бажану професію. Людина переходить від легковажного дитинства до самостійного дорослого життя, переключається зі

стадії пізнання світу на його зміну. Прагнення знайти власне місце в суспільстві та відшукати своє призначення є психологічним підґрунтям для самовизначення особистості [34].

Юнацький вік – час активного становлення і росту власного «Я». Молодою людиною керують прагнення визнання та мотивація досягнення, потреба бути прийнятим суспільством, загострюється почуття обов'язку, гідності та вимогливості, які породжують бажання самовдосконалюватися. Перед юнаком постає складне завдання зберегти своє «Я», не втративши індивідуальності [35].

Згідно з теорією Е. Еріксона, в юнацькому віці виникає почуття неповторності, з'являється самостійність, ініціативність, соціальна довіра до світу, які формують цілісну особистість [24].

Подвійність стає притаманною особливістю комунікації, паралельно існують прагнення відокремитися від інших та бажання бути в оточенні, відчувати приналежність до спільноти, також парадоксальність та суперечливість проявляються через спонтанні зміни настрою (впевненість – нерішучість, емпатійність – байдужість, активність – пасивність) [23].

Встановлення комунікативних зв'язків займає провідне місце в житті молоді. Прагнення до самовираження стоїть вище за почуття інших людей, відповідно в спілкуванні з'являються труднощі та в результаті спотворюється самосприйняття, виникає внутрішнє хвилювання. Зауважимо, що на даному віковому етапі, як якість комунікації емпатія виступає головним регулятором міжособистісних взаємин [3].

Інтелектуальній сфері в юності властива яскраво виражена тенденція до самоаналізу особистості та рефлексії, крім того розвивається критичне мислення. Розуміння власного внутрішнього світу відображається на поведінці індивіда, вибудовуючи його цінності, принципи, пріоритети та ідеали. Збагачення інтелектуальних здібностей сприяє розвитку особистісно-сміслової форми емпатії, яка виявляється через монособ'єктні емпатійні ставлення [6].

Загострюється потреба встановлювати доброзичливі відносини з однолітками та значущими дорослими, які передбачають визнання партнера. Будуючи романтичні взаємини, юнаки опановують трансцендентні емпатійні ставлення, що є ознакою зрілості особистості. Молода людина вибудовує внутрішню позицію щодо себе та інших людей, формує моральні цінності [27; 28]. Виходячи з перерахованої вище інформації, юнацький період можна розглядати як один із найсприятливіших етапів для формування емпатійності.

В період юнацтва особистість активно бере участь в розгорнутій соціалізації, перетворюючи суспільний досвід на власний здобуток, тим самим стає розвиненим суб'єктом. Проте, паралельно відбувається індивідуалізація, молода особа стає відносно автономною. І. Бех, говорячи про утворення морального «Я», акцентує увагу на особистісних цінностях, які постають потребами, внутрішнім змістом [1; 2]. Засвоєння моральних норм стає основою для розширення спектру вищих почуттів, відповідно змінюється інтимність встановлених стосунків, їх вибірковість. Зосередження уваги на внутрішніх цінностях сприяє розвитку моральної свідомості та виникненню емпатійної міжособистісної взаємодії.

На думку М. Ямницького, новоутворення даного вікового періоду тісно переплітаються із соціальними змінами в житті особистості, які здійснюють значний вплив на весь процес соціалізації [45, с. 57]. Реакції на ці зміни відображають розвиток юнака, його трансформації. Процес соціалізації супроводжується проявами емпатії, у випадку високого рівня останньої молода людина може зіштовхнутися з такими негативними наслідками, як конформність, депресивність, самокритичність, низька опірність до впливу маніпулятивного характеру [31].

Емоційна сфера зазнає значних змін, включаючи появу критичності та самокритичності, тривожності, відбувається зростання емоційної збудливості, яка тісно пов'язана з розвитком емпатійних здібностей індивіда. Найбільше занепокоєння та емоційні переживання викликають особистісні характеристики, вміння, здібності та можливості. Тривалість емоційних

реакцій стає довшою, емоційна експресія – гнучкішою, а також закінчується формування механізмів, що відповідають за гальмування. У зв'язку з усвідомленням власного «Я», бажанням самоствердитися, підвищенням особистісного контролю відбувається розвиток емоційності [33; 37].

Дослідження Л. Журавльової демонструють, що «...В ранньому юнацькому віці можна говорити про становлення емпатійності як вікової особливості особистості. В юнацькому віці емпатія стає інтегральною характеристикою особистості, в якій проявляється її ставлення до світу, людей і до власної особи» [13, с. 188]. Тобто інтегральна емпатія розуміється авторкою як цілісне, багатовимірне утворення, основою якого є відображення стану іншої людини та перенесення її переживань у свої. Трансформація переживань здійснюється на фізіологічному (неусвідомленому), психофізіологічному (почасти усвідомленому), соціопсихологічному (усвідомленому) та трансцендентному (духовному) рівнях.

Відкриття власного «Я», його унікальності породжує зміни в сфері самосвідомості, відбуваються зрушення в самоствавленні, юна особа прагне підкреслити свою оригінальність, що провокує підвищення інтересу до самопізнання та саморефлексії. Схильність до аналізу та узагальнення інформації щодо власних фізичних та психосоціальних якостей сприяє стабілізації образу «Я» і збалансовує комплекс сформованих ідентичностей. Вміння прорефлексувати свою діяльність, «програти» в думках можливі сценарії допомагають розвивати внутрішній світ особистості, в основі дій такого типу закладені антиципуючі емпатійні ставлення [36].

В юнацький період зазнає глибокої трансформації ціннісно-сміслова сфера, основною її характеристикою постає динамічність. Індивід відмовляється від ілюзій, ламає стереотипи, формує нові погляди та переконання. Як механізми формування ціннісно-сміслових орієнтацій юнаків виступають індивідуальні особливості психічної діяльності (інтеріоризація, ідентифікація, інтерналізація соціальних цінностей). Процес

вибудовування структури ціннісної сфери особистості супроводжує емпатійність в якості одного із провідних факторів її розвитку [16; 21].

Отже, варто підкреслити, що юнацький вік – сензитивний період для розвитку емпатії та закріплення в якості особистісної характеристики. На індивідуальному рівні, в юності емпатія детермінується рядом соціально-психологічних чинників таких, як особливості процесу соціалізації та здатності до рефлексії, перебудова емоційної та ціннісної сфери, осмислення моральних принципів та характер міжособистісної взаємодії.

Висновки до першого розділу

Здійснення теоретичного аналізу джерел з проблеми психологічний особливостей емпатії в юнацькому віці дозволило висвітлити сутність поняття емпатії в працях українських та зарубіжних психологів.

Емпатія – психологічний феномен, що виражається у здатності розуміти почуття іншої людини, вміння співчувати та співпереживати, емоційно відгукуватися на стан іншого. Емпатія розглядається як невід'ємний компонент міжособистісної взаємодії, який зумовлює розвиток успішної комунікації. Вияви даного явища до партнера допомагають відчуті себе прийнятими і почутими, відповідно покращують стосунки.

Загалом, юнацький вік – один із важливих етапів розвитку емпатії, який включає формування навичок розуміння почуттів іншої людини. Саме у період юності інтегральна емпатія демонструє позитивну динаміку, підвищуючи здатність адекватно відображати внутрішній світ іншого, відшукувати спільні «точки» та проявляти відкрите, толерантне ставлення.

Усвідомлення юнаком своєї індивідуальності сприяє значним змінам емоційної сфери, системи цінностей, світогляду, які визначають спосіб міжособистісної взаємодії, що створює сприятливі умови для розвитку та закріплення емпатійності як особистісної риси. Тож, розуміння власного «Я» покращує процес пізнання не лише себе, а й іншої особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Характеристика етапів та методика проведення дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії в юнацькому віці нами було організовано емпіричне дослідження на базі одного з вищих навчальних закладів міста Луцьк. Вік досліджуваних становить 18-23 роки (відсотковий склад: 18 років – 17 %, 19 років – 22 %, 20 років – 25 %, 21 рік – 20 %, 22 роки – 8 %, 23 роки – 8 %). З них 33% представників чоловічої статі, 67 % – жіночої.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Теоретико-методологічний, що включає підбір та аналіз наукової літератури з проблематики дослідження, яка дозволяє розглянути підходи до вивчення феномену «емпатії» та особливостей її прояву.

2. Методичний етап охоплює підбір діагностичного інструментарію, який дає можливість дослідити особливості розвитку емпатії та тривожності в респондентів.

Методологічну базу дослідження даної наукової роботи склали наступні методики:

- методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна [30];

- методика «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова [22];

- методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана і Н. Епштейна [22];

- методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка [30].

3. Пілотажний етап включав знайомство та бесіду з досліджуваними. Першочергова кількість вибірки становила 67 осіб, проте на момент проведення опитування 7 осіб не змогли взяти участь через певні обставини.

4. Емпіричний. За допомогою google-форми нами було здійснено опитування стосовно рівня емпатії, схильності до емоційного відгуку та тривожності особистості.

5. Завершальний – аналіз отриманих під час дослідження, емпіричних даних.

Опис використаних у дослідженні методик:

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка призначена для визначення загального рівня емпатії та оцінки її компонентів (Додаток А).

Опитувальник складається із 36 тверджень, з якими респондент погоджується, обравши відповідь «Так», або не погоджується, обравши варіант «Ні». Оцінки варіюються від 0 до 6 балів та демонструють значущість кожного елемента в структурі емпатії. Результат відображає отримана кількість балів за наступними шкалами:

1. Раціональний канал емпатії описує спрямованість пізнавальних процесів індивіда на розуміння стану іншої людини, аналітичну обробку інформації про неї.

2. Емоційний канал емпатії визначає здатність особи співпереживати та співчувати іншій людині, проникати в її внутрішній світ.

3. Інтуїтивний канал емпатії дає змогу передбачити поведінку людини при нестачі інформації про неї.

4. Настанови, що сприяють емпатії. Уникнення особистих контактів, переконання, що виявлення зацікавленості іншої людиною є недоречним, що чужі проблеми не мають викликати занепокоєння знижують ефективність емпатії.

5. Проникаюча здатність до емпатії розглядається як здатність вибудувати атмосферу довіри та відкритості.

6. Ідентифікація в емпатії – вміння усвідомити стан партнера за допомогою співпереживання і перенесення себе на його місце.

Методика «Рівень емоційного відгуку» А. Меграбян, Н. Епштейна ми використали як інструмент для дослідження емпатійних тенденцій та ступеня вираженості емоційного відгуку ми застосували (Додаток Б).

Дана методика включає 25 тверджень закритого типу (прямі, зворотні), кожне з яких має чотири варіанти відповіді («завжди», «часто», «рідко», «ніколи»). Такий набір відповідей дозволяє оцінити ставлення індивіда до конкретної ситуації взаємодії. Сума отриманих «сирих» балів перераховується у стандартні оцінки за відповідною таблицею.

Наступна *методика «Виявлення схильності до емпатії»* І. М. Юсупова (Додаток В). Тест діагностує здатність прийняття ролі, сензитивність, досвід переживання в пам'яті конкретної людини, які є чинниками розвитку потенціалу емпатії. Для визначення рівня емпатійності респондентам було запропоновано оцінити 36 питань, використовуючи один з варіантів відповідей: завжди, майже завжди, часто, іноді, ніколи, не знаю. Отримані результати дають можливість дослідити рівень прояву емпатії в різних сферах життя, за допомогою наступних шкал: емпатія з тваринами, емпатія з батьками, емпатія з дітьми, емпатія з людьми похилого віку, емпатія з героями художніх творів, емпатія з малознайомими/незнайомими людьми.

«Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна дозволяє діагностувати рівень тривожності індивіда (Додаток Г).

Опитувальник складається із двох частин. Перші 20 висловлювань характеризують стан тривоги в даний момент, опираючись на відчуття страху, напруги, нервозності, стурбованості, збудження нервової системи. Такий стан з'являється як емоційна відповідь на стресову подію та варіюється інтенсивністю і динамічністю в часі. Наступні 20 висловлювань описують тривожність як стійку особистісну особливість, схильність людини до занепокоєння і сприйняття загрози в широкому спектрі ситуацій.

2.2. Інтерпретація отриманих результатів

Згідно з поставленими завданнями дослідження, першим кроком у нашій роботі стало визначення рівня емпатії серед респондентів за методикою діагностики емпатичних здібностей В. Бойка. За допомогою кількісного аналізу результатів, ми одержали дані, які відобразили у таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кількісні показники загального рівня емпатії

Рівень розвитку емпатії	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення
Дуже високий	1	2 %
Середній	9	15 %
Занижений	37	62 %
Дуже низький	13	21 %

Для наочності та більшої презентабельності подаємо результати графічно (Рис. 2.1).

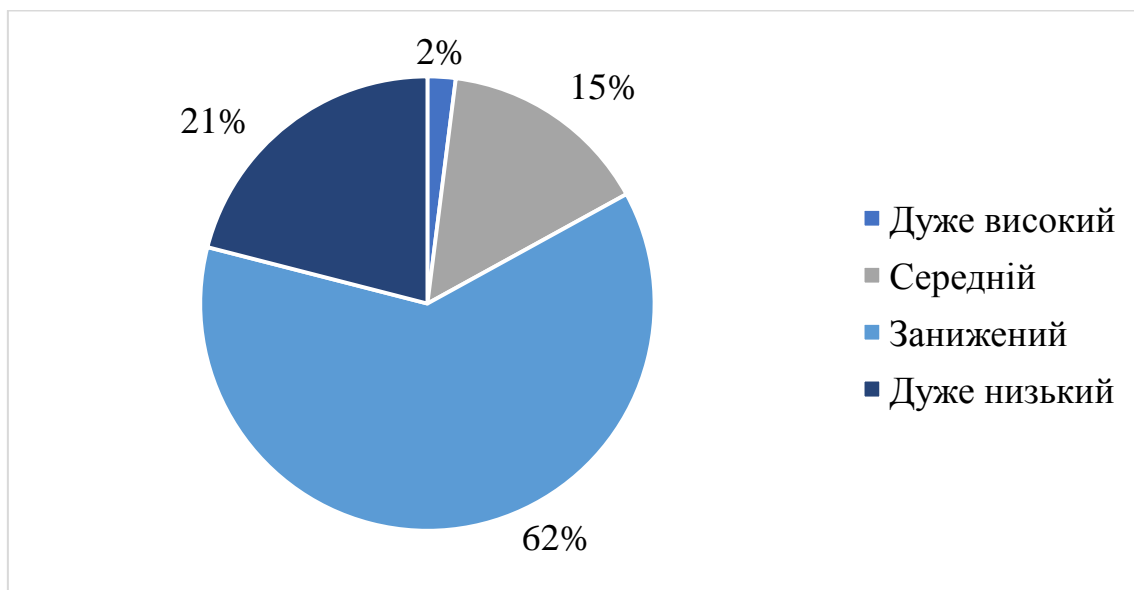


Рис. 2.1 Рівні емпатії (за методикою В. Бойка)

Як видно з діаграми, 2 % досліджуваних мають дуже високий рівень емпатії, тобто для них характерна уважність, чуйність і щире прагнення зрозуміти партнера у спілкуванні, підвищена здатність усвідомлювати переживання іншої людини та адекватність емоційних відповідей на почуття та емоції іншого.

Середній рівень емпатії продемонструвало 15 % респондентів, який є ознакою того, що дана група є сензитивною щодо переживань оточуючих (незалежно людина це чи тварина), вміють розпізнавати та відгукуватися на емоційний стан інших, робити емпатичні вчинки.

В 62 % виявлено занижений рівень емпатії та в 21 % – дуже низький. Дана категорія характеризується невідповідністю прояву емоційного відгуку на почуття іншого, низьким вмінням розуміти внутрішній стан людини, її переживання. Для них властиві установки, які перешкоджають емпатійним проявам у різних ситуаціях, дії часто обумовлені певною матеріальною чи іншою вигодою.

Автор методики виділяє 6 каналів емпатії, рівень прояву кожного компоненту емпатії ми зобразили на рисунку 2.2.

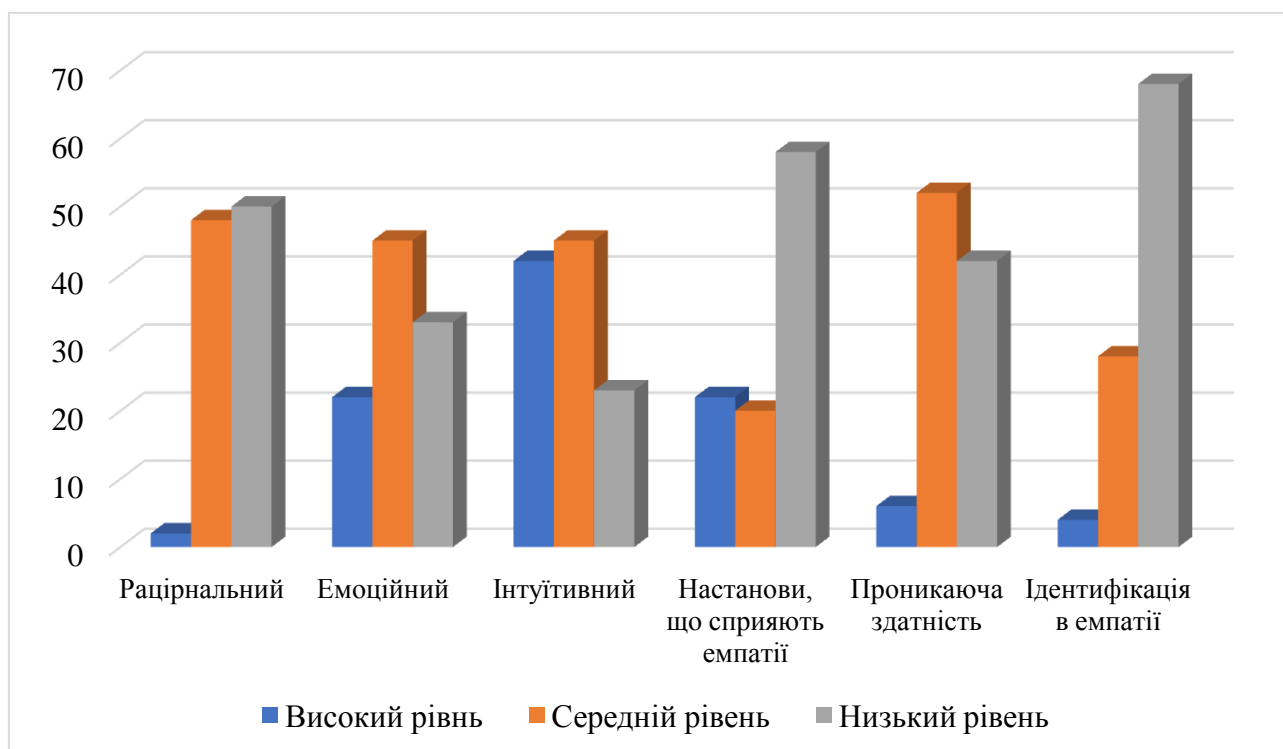


Рис. 2.2 Рівні вираженості каналів емпатії (за методикою В. Бойка)

Високий рівень вираженості раціонального каналу емпатії спостерігаємо в 2 % вибірки, середній в 48 %. Мислення, увага та сприймання таких осіб мають високу спрямованість на проблеми, дії, емоції та почуття іншої людини. У свою чергу, варто зауважити, що 50 % юнаків не схильні опиратися на когнітивні процеси при емпатійній взаємодії з оточенням. Низький розвиток даного компонента заважає проаналізувати доступну інформацію, погіршуючи розуміння контексту ситуації.

Емоційний канал емпатії виявився провідним для 22 % респондентів, в 45% виражений на середньому рівні. Дана група відрізняється підвищеною емоційною чуйністю, вмінням співчувати та співпереживати, що відіграють роль «ключа» до розуміння і входження у внутрішній світ партнера, вміння прогнозувати його поведінку. Проте, емпатія, яка проявляється лише на емоційному рівні, часто призводить до психологічного виснаження. Низькі показники демонструють 33% досліджуваних, для яких розуміння емоційного стану людини є складним процесом, в силу чого, можуть з'являтися помилкові тлумачення емоційних сигналів від інших осіб.

Інтуїтивний канал яскраво виражений у 42% юнаків, на середньому рівні у 45%. Домінування даного каналу характеризується вмінням розуміти людину при нестачі важливої інформації, на основі власного досвіду. Рівень інтуїції особистості не залежить від стереотипних уявлень, оцінок соціуму та походить із підсвідомості. Низькі бали за шкалою набрали 23%, зауважимо, що в цієї частини молоді виникають труднощі в умовах дефіциту інформації, під час міжособистісної взаємодії вони оперують емоційним або раціональним каналами.

Варто відзначити, що настанови, які сприяють емпатії на високому рівні представлені в 22 % вибірки, на середньому – 20 %. Їхні установки заохочують та підвищують вияви емпатії, активно стимулюють роботу всіх її каналів. У більшості досліджуваних (58 %) виявлено низький рівень за даною шкалою, тобто присутність упереджень зужує масштаб емоційного та емпатійного відгуку, перешкоджає проявам вище зазначених компонентів. В

результаті така особа активно намагається довести собі, що до проблем інших потрібно ставитися спокійно та уникати непотрібних особистих контактів.

За шкалою «Проникаюча здатність» отримані наступні кількісні результати серед респондентів: 6 % – високий рівень, 52 % – середній, 42 % – низький. Для високого та середнього рівнів властива висока розвиненість комунікативних навичок, які сприяють формуванню відкритої та довірчої атмосфери, утворюють підґрунтя для словесно-емоційного обміну між людьми. В свою чергу, низький рівень свідчить про можливі складнощі при встановленні соціальних контактів і створенні атмосфери щирості.

Отримані дані за шкалою «Ідентифікація в емпатії» розподілені наступним чином: високий рівень – 4 %, середній – 28 %, низький – 68 %. Акцентуємо увагу, що остання категорія є найбільш схильною до емоційного вигорання, особливо за умови відсутності ефективних стратегій саморегуляції. Здатність поставити себе на місце іншої людини, гнучкість емоцій та вміння наслідування характерні саме для середнього рівня прояву.

Наступним завданням відповідно до мети роботи було проведення та аналіз методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана, Н. Епштейна для визначення психологічних особливостей емоційного відгуку юнаків. Відсоткове співвідношення отриманих показників наведено на рисунку 2.3.

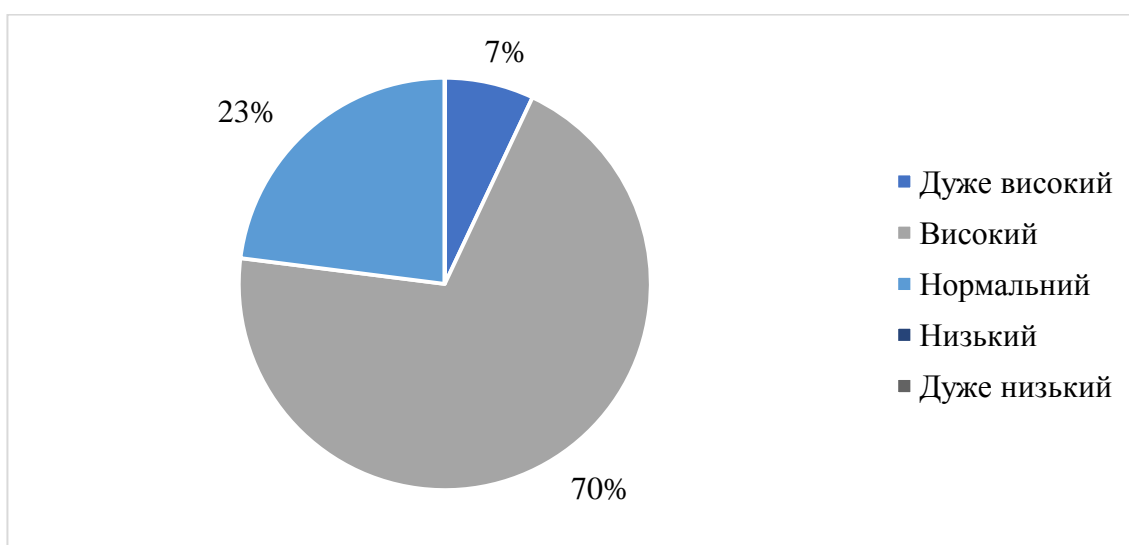


Рис. 2.3 Рівні емоційного відгуку (за методикою А. Меграбіана, Н. Епштейна)

Більшість респондентів, які взяли участь у дослідженні, а саме 70 % (42 особи) продемонстрували високий рівень емоційного відгуку і 7 % (4 особи) – дуже високий рівень. Отримані значення показників свідчать про схильність до альтруїстичної поведінки та проявів співпереживання і співчуття в стосунках, високу орієнтованість на моральні норми і просоціальні цінності. Крім того, навички ефективної міжособистісної комунікації в особи перебувають на високому рівні розвитку.

Отримані дані вказують на наявність нормального (середнього) рівня в 23% (14 осіб) досліджуваних. Характерними особливостями даного рівня є здатність адекватно реагувати на емоційний стан інших людей, вміння обирати та застосовувати конструктивні способи вирішення конфліктних ситуацій відповідно до обставин. Індивід опирається на власний досвід спілкування при встановленні бажаних соціальних контактів. Низького та дуже низького рівнів в групі виявлено не було, що є свідченням позитивної динаміки розвитку емоційного відгуку серед юнаків.

З метою комплексного дослідження особливостей емпатії, наступною ми застосували методика «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова. Отримані емпіричні дані ми піддали кількісному аналізу, який відобразили графічно (Рис. 2.4).

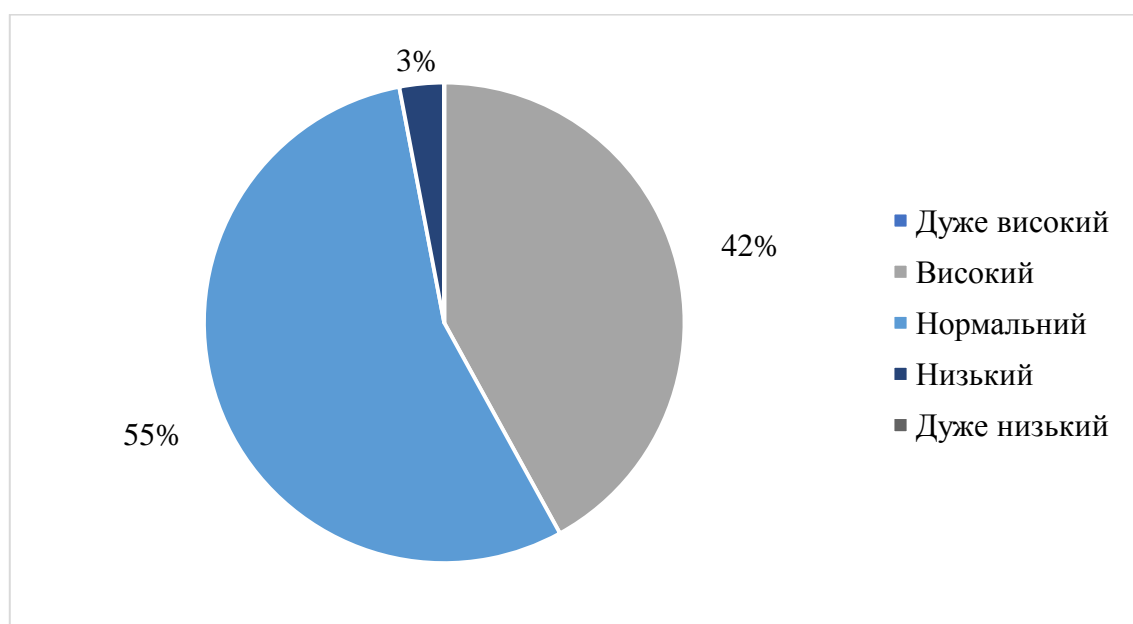


Рис. 2.4 Рівні схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова)

Високий рівень схильності до емпатії властивий 25 респондентам, що становить 42 % від загальної кількості. Такі особи проявляють чутливість до проблем оточення, у них спостерігається прагнення уникати конфліктів, шукаючи компроміси. Опора на власні відчуття, вміння швидко знайти спільну мову під час взаємодії та наявність тенденції пробачати чужі недоліки є основними характеристиками даного рівня.

Нормальний рівень емпатійності притаманний 55 % (33 особи) досліджуваної вибірки. Для таких особистостей властивими є стриманість в емоційних проявах, бажання не висловлювати свою позицію, якщо вона може бути спірною чи неприйнятною для інших. Під час комунікації судження про партнера формується на основі його дій, не надаючи важливого значення власним відчуттям та враженням.

Серед юнаків 3% демонструють низький рівень показників за даною методикою, що вказує на дискомфорт при перебуванні в компанії та низку складнощів у процесі міжособистісної взаємодії. Із такої позиції, прояви емоційності інших людей виглядають безпричинними, незрозумілими і навіть невідповідними ситуації. В свою чергу, стриманість виступає як одна з головних рис особистості, а домінування точних, раціональних рішень є невід'ємною частиною психічної діяльності.

Також варто зазначити, що не виявлено жодного респондента з показниками дуже високого та дуже низького рівнів, тобто досліджуваним юнакам не властиві критичні значення за шкалою схильності до емпатії, які проявляються у формі байдужості до емоційного стану іншого або надмірного переживання через чужі почуття.

Перейдемо до інтерпретації показників, отриманих за шкалами, які відображають рівень прояву емпатійності особистості в різних життєвих сферах. Для наочності, кількісне співвідношення вираженості емпатії стосовно різних категорій об'єктів, подані у вигляді діаграми (Рис. 2.5).

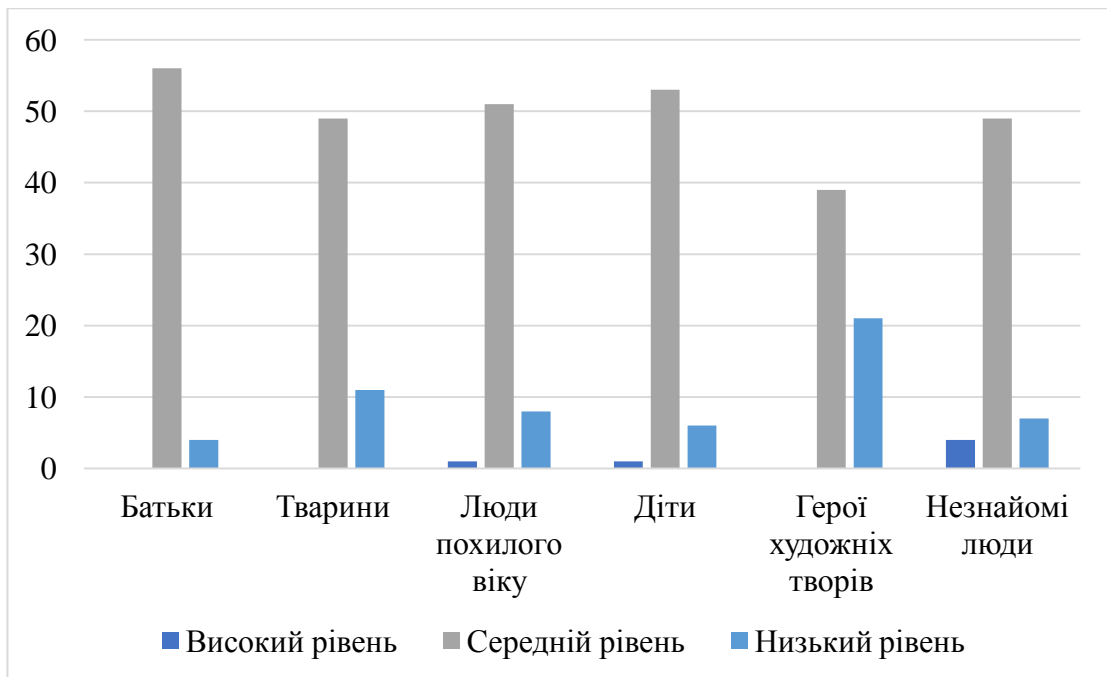


Рис. 2.5. Рівні сфер прояву емпатії (за методикою І. Юсупова)

Як бачимо з рисунку, юнаки демонструють середній (93%) та низький (7%) рівні емпатії у взаєминах із батьками, які виражаються у формі схильності до співпереживання і співчуття до близьких людей, цікавості до їхніх проблем, здатності пробачати.

Середній рівень емпатії до тварин серед респондентів становить 82%. Емпатійність в даній сфері характеризується щирим занепокоєнням долею тварини, бажанням допомогти при потребі, за можливості надати прихисток. Проте, 18% досліджуваних проявляють байдужість до представників тваринного світу.

Стосовно емпатії до людей похилого віку, розподіл наступний: 85% – середній рівень, 2% – високий і 13% – низький рівень. Дані показники вказують на вміння поблажливо ставитися до особливостей поведінки старшого покоління і намагання збагнути їх стан, здійснювати альтруїстичні вчинки та виявляти повагу.

Також встановлено, що для 2% вибірки притаманний високий рівень прояву емпатії до дітей, 10% – низький, 88% – середній. Підкреслимо, що переважна більшість юнаків вважають за потрібне співчувати, допомагати та приділяти достатню кількість уваги дітям різних вікових груп, а головне

сприймати їхні емоції серйозно, крізь призму причин, які викликають конкретні реакції.

Щодо категорії малознайомих і незнайомих людей, середній рівень емпатії виявлено у 82% респондентів, у 12% – низький і в 6% – високий. Такий розподіл вказує на тенденцію співпереживання людям і їх проблемам, незалежно від рівня близькості.

Варто зауважити, що найнижчі показники спостерігаються за шкалою «емпатія до героїв художніх творів», а саме 65% – середній рівень, 35% – низький, тобто персонажі фільмів, книг та інших творів викликають нейтральне ставлення, не пробуджуючи емоційного відгуку в юнаків, що ймовірно пов'язано з невмінням поставити себе на місце вигаданого героя.

Наступний етап нашого дослідження охоплює визначення рівнів тривожності в осіб юнацького віку за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Для більшої презентабельності даних, відсотковий розподіл ситуативної та особистісної тривожності респондентів зображено на рис. 2.6.

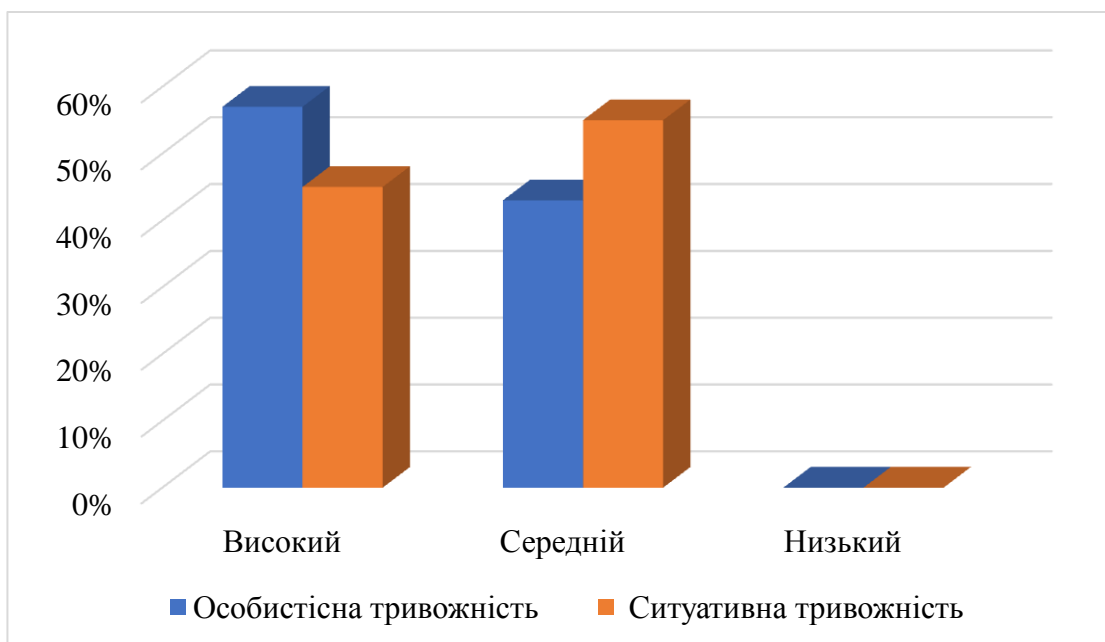


Рис. 2.6 Показники рівнів тривожності (за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)

Згідно з рисунком, можемо помітити, що на високому рівні особистісної тривожності перебувають показники 34 досліджуваних (57%). Особистісна тривожність охоплює стан несвідомого страху, відчуття небезпеки, готовність сприймати будь-яку ситуацію чи індивіда як загрозовий об'єкт. Надмірна настороженість та напруга можуть провокувати невротичні реакції на зовнішні стимули. Хвилювання, яке характерне для осіб з високим рівнем особистісної тривожності, обумовлюється регулярним відчуттям напруженості, занепокоєння і очікуванням негативних явищ.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено в 26 осіб (43%), що підкреслює тенденцію здатності адаптації до умов і особливостей середовища, вміння розпізнавати подію, яка несе реальну потенційну небезпеку та здатність ефективно застосовувати набуті навички вирішення стресових ситуацій.

Щодо високого рівня ситуативної тривожності, його прояви діагностовано в 45 % (27 осіб) досліджуваної молоді. Емоційна реакція, яка виникає у відповідь на стресову подію характеризується підвищеною інтенсивністю та динамічністю. Звичайні життєві ситуації викликають перебільшену стурбованість, впливаючи на якість життя особистості. Особливістю ситуативної тривожності є притаманність специфічного спектру емоцій, які переживає індивід: нервозність, напруга, хвилювання. Це стан особистості в даний момент, у конкретній ситуації, обставинах.

В 33 осіб, що становить 55 % усієї кількості, виявлено середній рівень ситуативної тривожності. Дискомфорт, стурбованість, розгубленість, роздратованість, збудження вегетативної системи виступають в ролі ознак реактивної тривожності.

За результатами проведення даної методики не було виявлено респондентів із низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності, що вказує на негативну тенденцію розвитку тривожності серед молоді.

Варто зауважити, що юнаки, які взяли участь у дослідженні мають високий або середній рівень тривожності. Стан тривожності в юнацькому віці

характеризується постійним відчуттям страху, неможливістю розслабитися, нервозністю, настороженістю, недовірою до оточення. Часто надмірна тривожність викликає небажання спілкуватися, призводячи до соціальної ізоляції. Неспокій та дратівливість можуть викликати проблеми з концентрацією уваги, з'являється тенденція відкладати справи на потім.

2.3. Кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних

Проаналізуємо психологічні особливості розвитку емпатії особистості з метою встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Для перевірки наявності значущих зв'язків нами був задіяний кореляційний аналіз Пірсона. Отримані дані ми відобразили у таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок видів тривожності з показниками емпатичних здібностей, емоційного відгуку та схильності до емпатії

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Рівень емпатичних здібностей	0,282*	0,345**
Емоційний відгук	0,393**	0,549**
Схильність до емпатії	0,412**	0,444**

Примітка: * – значимість кореляції на рівні 0,05; ** – значимість на рівні 0,01

Наведені в таблиці, дані є свідченням того, що ми виявили прямо пропорційний зв'язок між показниками ситуативної тривожності та рівнем емпатичних здібностей ($r = 0,282$, $p \leq 0,05$). Тобто чим вищий рівень розвитку емпатії, тим більший рівень тривожності, і навпаки низька емпатичність може сприяти зниженню тривожності. Іншими словами, висока чуйність, яка

властива емпатичній особистості може зумовлювати більш інтенсивне відчуття тривоги у відповідь на стресові для неї події.

Також був встановлений прямий кореляційний зв'язок на рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$ між такими показниками:

- рівнем емпатичних здібностей та особистісною тривожністю ($r = 0,345$, $p \leq 0,01$), тобто особи, яким притаманний високий рівень емпатійності, схильні до проявів високого рівня тривожності, як особистісної якості;

- емоційним відгуком та ситуативною тривожністю ($r = 0,393$, $p \leq 0,01$), що вказує на тенденцію підвищення ситуативної тривожності зі зростанням рівня емоційного відгуку;

- емоційним відгуком та особистісною тривожністю ($r = 0,549$, $p \leq 0,01$), відповідно позитивний коефіцієнт кореляції демонструє, що особи з вираженим високим рівнем емоційного відгуку схильні до прояву загальної тривожності в буденному житті;

- схильністю до емпатії та ситуативною тривожністю ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$), тобто зі зростанням схильності до емпатії, індивід стає більш психологічно вразливим до потенційно стресових обставин, що в свою чергу, підсилює хвилювання у певних ситуаціях. І навпаки, низький рівень розуміння емоційного стану іншої особи може зменшувати схильність до вияву тривоги;

- схильністю до емпатії та особистісною тривожністю ($r = 0,444$, $p \leq 0,01$), що підкреслює взаємозв'язок між високими значеннями показників даних характеристик. Здатність індивіда відчувати переживання оточуючих, пропускати їхній стан через себе сприяє збільшенню емоційної вразливості, що власне і викликає відчуття тривожності.

Виявлені кореляційні зв'язки є підставою вважати, що емпатія, яка виражається у формі співпереживання та співчуття, обумовлює більшу емоційну вразливість, яка призводить до стурбованості та підвищення рівня тривожності особистості у відповідь на дію різноманітних факторів.

Надалі ми здійснили аналіз особливостей розвитку емпатії особистості у площині емпатійних каналів. Показники шкал між якими було встановлено статистично значимі зв'язки відображені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок каналів емпатії з показниками емоційного відгуку, тривожності та емпатичних здібностей

	Емоційний відгук	Емпатичні здібності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Раціональний канал	-0,369**	–	-0,271*	-0,325*
Емоційний канал	0,571**	0,575**	0,282*	0,355**
Інтуїтивний канал	0,483**	0,280*	–	0,330**

Примітка: * – кореляція значима на рівні 0,05; ** – кореляція значима на рівні 0,01

Виявлено слабкий обернено пропорційний кореляційний зв'язок між емоційним відгуком та раціональним каналом емпатії ($r = -0,369$, $p \leq 0,01$). Це означає, що зростання рівня раціонального каналу емпатії супроводжується зниженням емоційного відгуку. Концентрація уваги та мислення на сутності події, досвіді іншої особи може призводити до зменшення емоційного відгуку на зовнішні стимули. І навпаки, схильність до більш емоційного реагування, може знижувати здатність до розуміння та аналізу контексту ситуації, її перспективи з раціональної точки зору.

Ситуативна тривожність обернено пропорційно взаємопов'язана з раціональним каналом емпатії ($r = -0,271$, $p \leq 0,05$). Іншими словами, високі показники раціонального каналу можуть обумовлювати низьку тривожність у конкретних ситуаціях. З одного боку, недостатність ресурсів для раціонального аналізу події призводить до підвищення тривожності, з іншого

боку, високий рівень тривоги викликає емоційне перенавантаження особистості, тим самим перешкоджає аналізу з раціонального погляду.

Також виявлено помірну негативну кореляцію між особистісною тривожністю та раціональним каналом ($r = -0,325$, $p \leq 0,05$), тобто коли одна з цих змінних зростає, інша – зменшується. Регулярне переживання стану тривожності ускладнює процес об'єктивного розуміння емоцій і почуттів оточуючих людей. Характерною особливістю є притаманність викривленого сприйняття інших осіб, їхніх дій, емоційних проявів, що виражається через негативні установки, які виникають у зв'язку з підвищеною особистісною тривожністю. У свою чергу, високий рівень розвитку раціонального каналу емпатії, завдяки аналітичній обробці інформації, дозволяє зменшити тривожність.

Емоційний відгук прямо пропорційно корелює з емоційним каналом емпатії ($r = 0,571$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень розвитку емоційного каналу емпатії особистості, тим вищий її рівень емоційного відгуку. Вираженість емоційного каналу дає можливість зрозуміти внутрішній стан партнера, що призводить до емоційного відгуку у формі співчуття та співпереживання. І навпаки, низькі рівні за даними характеристиками вказують на обмежену здатність розрізняти спектр емоційних проявів та меншу схильність виявляти власні емоції у відповідь на різноманітні стимули. У такій ситуації можливе викривлене сприйняття емоційної сторони комунікації.

Було встановлено значимі кореляційні зв'язки між емпатичними здібностями та емоційним каналом емпатії ($r = 0,575$, $p \leq 0,01$), які вказують на тенденцію підвищення рівня емпатії особистості зі зростанням показників емоційного каналу. Високі рівні зазначених змінних, взаємодоповнюючи один одного, зумовлюють підвищену чуйність до емоційних проявів інших людей, до власних емоцій, створюють механізм розуміння та сприйняття сигналів від оточуючих. Таке поєднання може покращити міжособистісну комунікацію

загалом. Низькі показники, навпаки провокують зменшення здатності сприймати, усвідомлювати та відтворювати емоційні сигнали середовища.

Спостерігається позитивна кореляція між емоційним каналом емпатії та ситуативною тривожністю ($r=0,282$, $p\leq 0,05$). Цей зв'язок означає, що високий рівень емоційного каналу емпатії супроводжується збільшенням чутливості до емоційних стимулів, особливо в ситуаціях, які характеризуються високою напруженістю. З іншого боку, ситуативна тривожність може здійснювати вплив на сприйняття емоційних проявів, тим самим активувати та стимулювати емоційний канал.

Статистично значимий взаємозв'язок також виявлено між емоційним каналом емпатії та особистісною тривожністю ($r = 0,355$, $p\leq 0,01$), тобто особи, які мають вищий рівень емоційного каналу емпатії, можуть бути більш схильними до переживань значної інтенсивності, що, відповідно, сприяє збільшенню хвилювань та тривоги в повсякденному житті. І навпаки, низький рівень емоційного каналу емпатії призводить до зменшення емоційної реакції на зовнішні подразники, байдужості до навколишніх подій, відповідно знижується схильність до переживання тривожних станів.

Також виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок між такими змінними як інтуїтивний канал емпатії та емоційний відгук ($r = 0,483$, $p\leq 0,01$). Дана кореляція вказує на те, що особи, які досягнули вищого рівня розвитку інтуїтивного каналу, краще сприймають відтінки емоцій при відсутності їх вербалізації, відповідно висловлюють реакцію на них у вигляді активного емоційного відгуку. Низькі показники рівня інтуїтивного каналу емпатії можуть негативно впливати на розвиток емоційного відгуку.

Крім того, емпатичні здібності прямо пропорційно корелюють з інтуїтивним каналом емпатії ($r=0,280$, $p\leq 0,05$). Позитивний коефіцієнт кореляції демонструє, що підвищена чутливість до емоційного стану, навіть якщо відсутні виразні його зовнішні прояви, сприяє розвитку емпатичних здібностей особистості. Зі зворотного боку, чим менший рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії, тим нижчий рівень емпатичних здібностей.

Кореляція між інтуїтивним каналом емпатії та особистісною тривожністю також є позитивною і статистично значимою ($r = 0,330$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про тенденцію підвищення особистісної тривожності зі зростанням рівня інтуїтивного каналу емпатії. Висока схильність відчувати внутрішній стан інших може супроводжуватися труднощами емоційної саморегуляції, підвищуючи особистісну тривожність. І навпаки, низький рівень інтуїтивного каналу емпатії характеризується низьким рівнем особистісної тривожності.

Отже, проведення емпіричного дослідження дало змогу встановити наявність значущих взаємозв'язків між такими характеристиками особистості як емпатичні здібності, емоційний відгук і ситуативна та особистісна тривожність.

2.4. Рекомендації щодо розвитку емпатії особистості в юнацькому віці

Опираючись на проведене емпіричне дослідження, нами було розроблено рекомендації щодо розвитку емпатії в юнацькому віці.

Виокремимо наступні рекомендації безпосередньо для юнаків та юнок:

– Розвивати інтерес до інших людей. Концентрація уваги на спостереженні за людьми на вулиці, в громадському транспорті чи магазині дозволяє краще зрозуміти зовнішні ознаки демонстрації різного спектру емоцій та помітити тонкі, частково несвідомі їх прояви. Дивлячись на конкретну людину, спробуйте уявити яка у неї професія, чи має сім'ю, чи почувається щасливою та намагайтеся визначити основні риси її характеру.

– Відслідковувати власні емоції, мову рухів тіла та соматичні зміни (пришвидшене серцебиття, заніміння, інтенсивне потовиділення, відчуття холоду чи жару і т. д.). Наприклад, ведення щоденника, в якому фіксуються пережиті відчуття, дозволяє простежити їх в часовому просторі та

спостерігати за динамікою. Усвідомлення внутрішніх та зовнішніх аспектів, якими супроводжуються різноманітні емоційні стани сприяє поглибленню розуміння власних реакцій, що дає можливість покращити процес сприйняття інших людей та вдосконалити міжособистісну комунікацію.

– Долучитися до волонтерської діяльності, що є особливо актуально в даний час. По-перше, робота з вразливими групами населення (ветерани, люди з інвалідністю, безпритульні і т. д.) розвиває співпереживання і співчуття до тих, хто опинився в складній ситуації. По-друге, регулярне перебування в обставинах, де необхідно проявляти чуйність до психологічного стану інших, позитивно впливає на здатність сприймати та відгукуватись на емоції оточуючих. По-третє, волонтерство часто передбачає командну роботу, яка сприяє підвищенню рівня розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії, розуміння та вміння надавати підтримку.

– Читати художню літературу та переглядати фільми, зосереджуючись на емоційних станах та особистісних якостях персонажів. Аналіз мистецьких творів допомагає усвідомити природу виникнення певних емоцій, можливі варіації їх прояву на вербальному та тілесному рівнях, контекст ситуації, таким чином, створюються необхідні умови для розвитку емпатії.

Також логічним ми вважаємо залучення педагогів до процесу розвитку емпатії, оскільки вони здійснюють значний вплив на формування юної особистості. Відповідно для педагогічних працівників ми рекомендуємо:

– Проводити інтерактивні заняття, які передбачають командну взаємодію, що є підґрунтям для розвитку навичок вирішення конфліктів, співробітництва та розуміння відмінних поглядів. Також групові дискусії, можуть стати ефективним інструментом для пізнання емоційного досвіду інших учасників. А використання рольових ігор під час занять дає можливість «прожити» ситуацію з іншого боку, усвідомити варіативність почуттів.

– Організувати тренінги спрямовані на розвиток емоційно-чуттєвої сфери та формування емоційної стійкості. В ході роботи варто

використовувати методи арт-терапії, психологічні ігри та вправи для саморефлексії. Завдяки навичкам емоційної стійкості юнак стає відкритим до емоцій та може проявляти підтримку і розуміння у стресових обставинах.

– Навчати практикам розслаблення з метою покращення рівня розвитку саморегуляції, який охоплює вміння управляти власними емоційними реакціями. Наприклад, дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація сприяють зниженню напруги на тілесному рівні. Медитаційні практики, суть яких полягає у зосередженні уваги, досягненні особливого стану та візуалізації – уявлення себе в комфортному середовищі, допомагають відчувати внутрішній спокій.

– Розширювати межі розуміння поняття емпатії серед юнаків. Збагачення знань про сутність і важливість даного феномена у повсякденному житті сприяє розвитку рівня емпатичних здібностей особистості, які допомагають краще сприймати і розуміти емоційні сигнали і будувати ефективну міжособистісну комунікацію. Водночас такі вміння слугують основою для формування взаєморозуміння та взаємоповаги.

Отже, реалізуючи подібні рекомендації у навчально-виховному процесі та щоденній діяльності юнаків, можна розширити межі емоційного відгуку та сприяти розвитку емпатійного потенціалу.

Висновки до другого розділу

У даному розділі ми обґрунтували набір діагностичного інструментарію і визначили етапи проведення дослідження, що спрямовані на вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії та якостей особистості пов'язаних з її проявами.

На основі проведеного опитування, отримана наступна інформація щодо розподілу рівнів різних показників серед респондентів: дуже високий рівень емпатичних здібностей виявлено в 2% вибірки, середній в 15%, занижений – 62% і дуже низький в 21% (за методикою В. Бойка); дуже

високий рівень емоційного відгуку продемонстрували 7% юнаків, високий – 70% і нормальний – 23% (за методикою А. Меграбяна, Н. Епштейна); схильність до емпатії на високому рівні спостерігається в 42% досліджуваних, на нормальному в 55%, на низькому в 3% (за методикою І. Юсупова); високий рівень особистісної тривожності характерний для 57% молоді, середній для –43%; ситуативна тривожність високого рівня властива 45%, середнього – 55% (за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

За допомогою кореляційного аналізу результатів емпіричного дослідження встановлено статистично значущі зв'язки між показниками рівня емпатичних здібностей та особистісною тривожністю ($r = 0,345$, $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r = 0,282$, $p \leq 0,05$); емоційним відгуком та ситуативною тривожністю ($r = 0,393$, $p \leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r = 0,549$, $p \leq 0,01$); схильністю до емпатії та ситуативною тривожністю ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r = 0,444$, $p \leq 0,01$).

Також виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок між емоційним каналом емпатії та емоційним відгуком ($r = 0,571$, $p \leq 0,01$), емпатичними здібностями ($r = 0,575$, $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r = 0,282$, $p \leq 0,05$), особистісною тривожністю ($r = 0,355$, $p \leq 0,01$), інтуїтивним каналом емпатії та емоційним відгуком ($r = 0,483$, $p \leq 0,01$), емпатичними здібностями ($r = 0,280$, $p \leq 0,05$), особистісною тривожністю ($r = 0,330$, $p \leq 0,01$).
Обернено пропорційний взаємозв'язок виявлено між раціональним каналом емпатії та емоційним відгуком ($r = -0,369$, $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r = -0,271$, $p \leq 0,05$), особистісною тривожністю ($r = -0,325$, $p \leq 0,05$).

Враховуючи вище наведені емпіричні дані, розроблено рекомендації щодо розвитку емпатії особистості, які сприятимуть поглибленню емоційно-чуттєвого досвіду юнаків.

ВИСНОВКИ

Аналіз проведеного емпіричного дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Дослідження проблеми емпатії зарубіжними та вітчизняними вченими здійснюється у декількох напрямках, що включають аналіз видів емпатії, її аспектів, проблем та місця в системі особистості. У психологічній літературі емпатію вивчають фокусуючи увагу на одному з її основних структурних компонентів: емоційному, когнітивному чи поведінковому. Однак сучасні науковці переважно зміщують вектор досліджень у площину міжособистісної взаємодії. Опрацювавши наукові дані, ми дійшли висновку, що сучасний підхід у психології розглядає емпатію як інтегральну характеристику особистості.

2. Юнацький вік – це час інтенсивного розвитку та один з ключових етапів становлення емпатії як властивості особистості. Трансформація емоційної сфери в юності, яка зумовлюється комплексом соціально-психологічних факторів, впливає на рівень розуміння інших людей та на вміння виражати співпереживання і співчуття. Для даного вікового етапу характерною постає тенденція позитивної динаміки інтегральної емпатії. Отже, рівень розвитку інтелектуальної, емоційної, ціннісно-сміслової та духовної сфери особистості зумовлює ступінь складності та повноти розвитку емпатії юнаків.

3. Емпіричне дослідження за участі 60 респондентів жіночої та чоловічої статі (віком від 18 до 23 років) проведене на базі одного з вищих навчальних закладів. Для вивчення психологічних особливостей розвитку емпатії особистості були використані наступні методики: «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова, діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка; «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана і Н. Епштейна; шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Дослідження здійснювалося з дотриманням усіх вимог.

4. Аналіз отриманих емпіричних даних демонструє, що емпатія має широкий спектр прояву в юнацькому віці, проте підкреслюється тенденція поширеності високого та середнього рівнів емпатійності серед молоді. Це свідчить про значну сензитивність даної категорії до різноманітних переживань. Також, переважній більшості юнаків властивий високий рівень емоційного відгуку, який виражається у формі розуміння почуттів та адекватної реакції на них. У процесі вивчення індивідуальних показників встановлено наявність високого та середнього рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності в усіх досліджуваних, що вказує на негативну закономірність. Статистичний аналіз отриманих результатів дозволив встановити наявність позитивних кореляційних зв'язків між параметрами тривожності (ситуативною і особистісною) та емпатичними здібностями, емоційним відгуком, схильністю до емпатії. Стосовно компонентів емпатії, виявлено, що емоційний канал корелює з емоційним відгуком, емпатичними здібностями, ситуативною і особистісною тривожністю, інтуїтивний канал із емоційним відгуком, емпатичними здібностями та особистісною тривожністю. Негативний взаємозв'язок простежується між раціональним каналом і ситуативною, особистісною тривожністю, емоційним відгуком.

5. Опираючись на отримані, в ході дослідження, емпіричні дані, розроблено рекомендації щодо розвитку емпатії особистості в юнацькому віці, основна мета яких полягає у вдосконаленні емпатійних здібностей, емоційної сфери та покращення міжособистісної взаємодії. При складанні рекомендацій взято до уваги як аспект саморозвитку юнака, так і залучення зовнішнього стимулювання у вигляді спеціальної організації навчального середовища з боку педагогічних працівників.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей емпатії особистості у крос-культурному контексті для встановлення впливу етнокультурного фактору на розвиток даного психологічного феномену.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: *навчально методичне видання*. Київ.: Либідь, 2003. 280 с.
2. Бех І. Д. *Вибрані наукові праці. Виховання особистості*. Том 2. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.
3. Білоус Р. М., Лялюк В. С. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Психологічні науки. Чернігів : ЧНПУ. 2014. № 121. С. 25–29.*
4. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т.1. С. 28-31.
5. Василюшина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: *автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. 2000. 20 с.*
6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: *монографія*. Київ, 2005. 308 с.
7. Гоулман Д. *Емоційний інтелект*. Харків : «Віват», 2018. 512 с.
8. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 126. С. 70–74.
9. Еріх Фромм. *Мистецтво любові*. Харків: «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
10. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5(31). С. 39 – 46.
11. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки*. 2008. С. 152–155.
12. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: *дис. докт. псих. наук : 19.00.07. 2008. 469 с.*

13. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: *монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
14. Журавльова Л. П., Шпак М. М. *Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту*. 2015. № 25. С. 85-88.
15. Іванотчак Н. І. Емпатія в аспекті когнітивних категорій градуальності, оцінки та норми. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного ун-ту. Серія : Філологія*. 2015. № 16. С. 112-116.
16. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : *дис. канд. псих. наук : 19.00.07*. 2012. 225 с.
17. Коган І. М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку: *автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07*. Київ, 2005. 24 с.
18. Коломієць Т. В. Емпатійна детермінація емоційних проявів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2013. № 7. С.155-160.
19. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: *дис. канд. псих. наук : 19.00.07*. Житомир, 2015. 197 с.
20. Коломієць Т. В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2016. № 9. С. 77-84.
21. Ларина Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ, 2014. 76 с.
22. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : *збірник*. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
23. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2007. № 1. С. 44- 52.
24. Максименко С. Д. Загальна психологія: *підручник для студентів вищ. навч. закладів*. Київ : Либідь, 2002. 318 с.
25. Максименко С. Д., Карамушка Л. М. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Ч. 20. 2008. С. 92-95.

26. Орищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : *автореф. канд. психол. наук : 19.00.01*. Одеса, 2004. 21 с.
27. Павелків Р. В. Вікова психологія : *підручник для студентів вищ. навч. закладів*. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
28. Павелків Р. В., Корчакова Н. В. Просоціальний розвиток особистості: *монографія*. Рівне : О. Зень, 2013. 384 с.
29. Пилипенко Д. С. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії студентів з різним рівнем емпатії. *Збірник наукових матеріалів Полтавського національного педагогічного ун-ту імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2022. С. 186-188.
30. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: *практичний посібник*. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.
31. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. *Соціальна психологія*. 2005. № 4. С. 113–120.
32. Рябовол Т. А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2004. № 24. С. 294-300.
33. Савчин М. В. Вікова психологія : *навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
34. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : *навчальний посібник*. К: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
35. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : *навчальний посібник*. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
36. Тітов І. Г. Деякі аспекти образу Я та ідентичності сучасних юнаків. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. № 15. С. 531–538.
37. Токарева Н. М. Основи вікової психології : *навчально-методичний посібник*. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
38. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Харків: «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

39. Фройд З. *Психологія спільнот і аналіз людського «Я»*. Київ: Андронум, 2021. 90 с.
40. Чаплак Я. В. *Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога*. № 5. 2018. С. 24-39.
41. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник: словник*. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
42. Штих І. І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*. Мукачево, 2015. С. 183-184.
43. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного ун-ту. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. № 2. С. 177-180.
44. Юнг К. *Психологічні типи*. Львів : Астролябія, 2010. 692 с.
45. Ямницький В. М. *Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія*. Одеса : ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2016. 362 с.
46. Ятчук М. С. Емпатія як критерій психологічної компетентності працівників державної кримінально-виконавчої служби України. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI. *Психологія обдарованості*. № 14. С. 281-287.
47. Davis, M. H. *Empathy: A social psychological approach*. Madison: Brown & Benchmark Publishers. 1994. 260 p.
48. Hoffman M. L. *Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice*. New York : New York University Press, 2002. 342 p.
49. Rogers C. R. Client-centered therapy. *Comprehensive textbook on psychiatry*. Baltimore : Williams & Wilkins, 1988. P. 3– 40.
50. Rogers C. R. Empatic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. 1975. V. 5, N 2. P. 2–10.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей (В. Бойко)

Інструкція. Якщо Ви погоджуєтеся з поданими твердженнями, поставте поруч з ними знак «+», якщо не погоджуєтеся, то «-»:

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо довкілля виявляє ознаки нервовості, я зберігаю спокій.
3. Я більше довіряю своєму розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів на службі.
5. Я можу легко викликати довіру, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої зустрічі знаходжу «споріднену душу» у новій людині.
7. Із цікавості я часто розпочинаю розмову з випадковими супутниками у потязі або літаку про життя, роботу, політику.
8. Я втрачаю душевний спокій, якщо інші люди чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – надійніший засіб розуміння інших людей, ніж знання або досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – безтактно.
11. Часто словами я кривджу близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її звички, стани.
13. Я інколи розмірковую про причини людських вчинків, які стосуються мене безпосередньо.
14. Я рідко переймаюся проблемами своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю, що має щось статися з близькою мені людиною, і передчуття справджуються.

16. У спілкуванні з діловими партнерами звичайно намагаюся уникати розмов про особисте.

17. Іноді близькі дорікають мені в нечуйності, неувважності до них.

18. Мені легко вдається, наслідуючи людей, копіювати їхню інтонацію, міміку.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх звичайно захоплює мене.

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

22. Плакати від щастя нерозумно.

23. Я здатний повністю поєднатися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я міг розуміти без зайвих слів.

25. Я мимоволі, з цікавості часто підслуховую розмови інших людей.

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

27. Мені простіше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полиці».

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

29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкнутою людиною.

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

31. Я без особливого зацікавлення вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я хвилююся, якщо бачу людину, яка плаче.

33. Моє мислення більше вирізняється суворістю, послідовністю, конкретністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

35. Коли я бачу, що в когось із близьких погано на душі, зазвичай утримуюся від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці так сильно засмучують людей.

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та, опираючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина відчуває себе самотньо серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваюся щасливим(ою).
13. Коли я читаю книжку, то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поведуться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.

17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити німечних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.

Методика «Виявлення схильності до емпатії» (І. Юсупов)

Інструкція. Висловіть свою думку ("не знаю", "іноді", "часто", "майже завжди", "завжди") щодо наведених тверджень.

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей.
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8. Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9. У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій.
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12. Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13. Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14. Якщо кінь погано працює, його потрібно бити.
15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до дітей несправедливо.
17. Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.

19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.

20. Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.

21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою.

22. У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят.

23. Всі люди озлоблені.

24. Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.

25. У дитинстві навколо мене збирався гурт молодших за мене дітей.

26. Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.

27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.

28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюся залишитись осторонь подій.

29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.

30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.

31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.

32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.

33. Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва.

34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.

35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я домашніх тварин та людей.

36. Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, я зазвичай змінюю тему розмови.

Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»

(Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний момент, вкажіть найбільш підходящу для Вас відповідь: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - правильно; «4» - абсолютно правильно:

1. Ви спокійні
2. Вам нічого не загрожує
3. Ви знаходитесь в напрузі
4. Ви відчуваєте співчуття
5. Ви відчуваєте себе вільно
6. Ви засмучені
7. Вас хвилюють можливі невдачі
8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною
9. Ви стривожені
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення
11. Ви впевнені в собі
12. Ви нервуєте
13. Ви не знаходите собі місця
14. Ви напружені
15. Ви не відчуваєте скутості і напруги
16. Ви задоволені
17. Ви стурбовані
18. Ви дуже збуджені і Вам не по собі
19. Вам радісно
20. Вам приємно

Інструкція: Прочитайте кожну з наведених пропозицій і вкажіть відповідь залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення
2. Ви швидко втомлюєтеся
3. Ви легко можете заплакати
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші
5. Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення
6. Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком
7. Ви спокійні, холоднокровні і зібрані
8. Очікування труднощів дуже турбує Вас
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці
10. Ви буваєте повністю щасливі
11. Ви приймаєте все занадто близько до серця
12. Вам не вистачає впевненості в собі
13. Ви відчуваєте себе в безпеці
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. У Вас буває нудьга, туга
16. Ви буваєте задоволені
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас
18. Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете їх забути
19. Ви врівноважена людина
20. Вас охоплює сильне хвилювання, коли Ви думаєте про свої справи і турботи