

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Психологічні аспекти формування емпатії у молоді»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

«Psychological aspects of developing empathy in young people»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Буряк Юлія Сергіївна

Керівник: кандидат психологічних наук,

доц. Кирилішина М.Г. _____

(підпис)

Рецензент: к. психол. н., доц. Варнава У.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ ___ від __.____.20__ р.

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № __ від __.____.20__ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

В.о.завідувачки кафедри

Голова ЕК

(підпис)

Наталія Кантарьова
(ПІБ)

(підпис)

Оксана Кононенко
(ПІБ)

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1_ ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ	8
1.1. Поняття «емпатія» у сучасній психологічній літературі	8
1.2. Особливості формування та функціонування емпатії.....	17
1.3. Особливості розвитку емпатії у молоді	22
Висновок до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2_ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ	36
2.1. Особливості вибірки дослідження	36
2.2. Методичне забезпечення дослідження психологічних аспектів емпатії у молоді	39
2.3. Аналіз особливостей розвитку емпатії у молоді.....	40
Висновок до другого розділу	48
ВИСНОВОК.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТОК А.....	58
ДОДАТОК Б	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке переживає глибокі соціальні трансформації, війни, технологічні зміни та зміну парадигми комунікації, спостерігається зростаюча потреба у відновленні та підтримці гуманістичних цінностей, серед яких ключову роль відіграє емпатія. Емпатія — як здатність розуміти, розпізнавати та співпереживати почуттям іншої людини — є основою ефективної міжособистісної взаємодії, соціальної згуртованості, волонтерства, громадянської активності, профілактики конфліктів та насильства. Особливо важливою вона є для молоді — покоління, яке сьогодні формує своє ставлення до себе, інших та світу.

Водночас психологічні дослідження відзначають зниження рівня емоційної чутливості та співпереживання серед молодих людей, що пов'язано з впливом соціальних мереж, зростанням рівня стресу, тривоги, постійної інформаційної перевантаженості та досвідом війни чи соціальної нестабільності. Молодь нерідко опиняється в ситуаціях соціального відчуження, ізоляції, кризи ідентичності — і саме в цьому віці надзвичайно важливим є розвиток емоційного інтелекту, здатності до рефлексії та емпатичного розуміння інших.

Враховавши, що відповідно до ЗУ «Про молодь» (№ 3718-IX від 7 вересня 2023 року, який набув чинності з 1 січня 2024 року) [15], в це поняття входить особи віком від 14 до 35 років включно, варто більш уважно проаналізувати проблему формування емпатії відповідно до узагальненої вікової категорії. Закон враховує, що молодь є неоднорідною соціально-демографічною групою, і тому підходи до молодіжної політики можуть диференціюватися залежно від вікових підгруп (наприклад, 14–18, 18–24, 25–35 років). Це визначення охоплює підлітків, юнацтво, студентську та молоду працюючу молодь. І тому варто підкреслити, що формування емпатії у молодому віці не є спонтанним процесом: воно залежить від комплексу

психологічних чинників — когнітивних, емоційних, соціальних, особистісних, а також педагогічних умов, стилю виховання, міжособистісного досвіду та контексту, в якому перебуває молода людина. Вивчення цих чинників дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми становлення емпатійних установок, але й створити ефективні психопрофілактичні та розвивальні програми для підлітків і молоді в умовах освітнього середовища, волонтерської діяльності, молодіжних ініціатив тощо.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів формування емпатії у молоді є актуальним як з науково-теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно спрямоване на вирішення завдань формування зрілої особистості, готової до співпраці, толерантності, підтримки інших та свідомого соціального включення в умовах сучасних викликів. Актуальність теми зростає ще більше в умовах війни, кризи безпеки та масштабних травматичних подій, де здатність до емпатії стає не лише особистісною якістю, а й основою громадської стійкості, солідарності та відновлення соціальних зв'язків.

Значний внесок у розробку теоретичних та практичних аспектів цієї проблеми простежується значний інтерес як з боку українських, так і зарубіжних учених. Серед вітчизняних дослідників, які зробили суттєвий внесок у розробку проблематики емпатії, варто згадати таких науковців, як: І. М. Юсупов – автор тесту емпатійного потенціалу особистості; В. О. Киричук – розробник методики дослідження соціально-етичних цінностей; В. М. Ялтонський – розглядав психологічну природу емпатії у вітчизняній традиції; Л. В. Гозман, який розглядав емпатію як багатокomпонентне утворення, яке включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та С. А. Кисельов – автор методики оцінки самооцінки, використовуваної в українському освітньому та психологічному середовищі. Їхні праці здебільшого зосереджені на аналізі емоційної чутливості в міжособистісній взаємодії, феноменологічному та

поведінковому підходах, а також на зв'язку емпатії з пізнанням та розумінням іншої людини.

У свою чергу, зарубіжні науковці також активно досліджували емпатію з різних теоретичних і практичних позицій. Серед них — Альберт Меграб'ян (Albert Mehrabian) – США; розробник методики вимірювання емпатії; Ненсі Епштейн (Nancy Epstein) – США; співавторка методики вимірювання емпатії; Карл Роджерс (Carl Rogers) – США; гуманістичний психолог, ключова фігура у вивченні емпатії в терапевтичному контексті; Деніел Гоулман (Daniel Goleman) – США; автор концепції емоційного інтелекту; Сара Дерега (Sara Derlega) – США; дослідниця міжособистісної емпатії; Ненсі Айзенберг (Nancy Eisenberg) – США; спеціалістка з дитячої просоціальності та емпатії; Роберт Барон-Кохен (Simon Baron-Cohen) – Велика Британія; відомий дослідник емпатії та теорії розуму; Роберт Рейк (Robert R. Rehk) – США; автор праць про еволюцію співпереживання; Л. Міхельсон (Lee Michelson) – США; автор опитувальника комунікативних умінь; Тімоті Лірі (Timothy Leary) – США; відомий у психології міжособистісних стосунків (методика Лірі). У їхніх працях емпатія постає як багатовимірне явище: від інтуїтивного проникнення в емоційний стан іншого до ключового механізму гуманістичної психотерапії, екзистенційного аналізу та психоаналізу.

Таким чином, глибина міждисциплінарного інтересу до емпатії підкреслює актуальність її дослідження, зокрема в контексті формування цієї здатності у молоді, яка становить особливо вразливу, але водночас потенційно ресурсну категорію соціуму.

Об'єкт дослідження: емпатія як психологічний феномен

Предмет дослідження: особливості формування емпатії у молоді

Мета дослідження: дослідити психологічні аспекти формування емпатії у молоді

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

- з'ясувати зміст поняття «емпатія» у сучасній психологічній науці;
- проаналізувати основні підходи до розуміння емпатії;
- окреслити вікову динаміку розвитку емпатії у молоді;
- емпірично дослідити віково-гендерні відмінності емпатії у молоді.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) *теоретичні методи* (аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних при дослідженні сучасної наукової літератури;

б) *емпіричні методи дослідження:* Методика діагностики емпатії А. Меграбіана та Н. Епштейна, тест емпатійного потенціалу особистості І.М. Юсупова, статистична обробка даних: t-критерій Ст'юдента (з допомогою Excel 2002 та STATISTICA for Windows 6.0.).

Практичне та теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукового розуміння феномену емпатії в контексті вікової психології, гендерних досліджень та соціальної адаптації молоді, що особливо актуально в контексті розвитку молоді під час війни в Україні. Такі дослідження дозволяють виявити специфіку проявів емпатії в різних вікових, соціальних та професійних групах молоді. Отримані результати можуть бути використані при розробці профілактичних та корекційно-розвивальних програм для освітніх закладів, молодіжних центрів, служб психологічної підтримки, а також у системі підготовки фахівців психологічного напрямку. Робота створює підґрунтя для міждисциплінарних досліджень, що поєднують психологію, соціологію, педагогіку та психотерапевтичну практику, з метою цілісного підходу до формування емпатійної, стійкої та адаптованої молоді особистості в умовах сучасних суспільних викликів.

Апробації та публікації. Брала участь у 81-й студентській науковій конференції ОНУ імені І. І. Мечникова 22–24 квітня 2025 року з темою доповіді: Буряк Ю.С., Кирилішина М. Г. Особливості формування емпатії у молодому віці // Матеріали 81-ї звітної студентської наукової конференції Секція факультету психології та соціальної роботи. Підсекція «Психологія», 22–24 квітня – Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова 2025.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, двох додатків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ

1.1. Поняття «емпатія» у сучасній психологічній літературі

Поняття емпатії має глибоке психологічне та філософське коріння та багатовікову історію формування. Хоча термін «емпатія» (від англ. empathy — калька з нім. Einfühlung) увійшов у науковий обіг лише у ХХ столітті, сам феномен співпереживання, як здатності людини емоційно включатися у стан іншого, фіксувався ще в античній думці.

На думку Л. Журавльової, емпатія є особливою формою психічного відображення реальності, яке здійснюється суб'єктом через призму його внутрішнього світу. Інакше кажучи, це процес, у якому людина (емпатуючий) сприймає емоційні стани іншої особи (емпата) та переосмислює їх, перетворюючи на власні емоційні переживання. [13]

Емпатія є ключовим психологічним механізмом, який забезпечує здатність молодій людині розуміти емоційний стан інших, співпереживати та будувати глибокі й автентичні міжособистісні стосунки. У період молодості, що характеризується інтенсивним особистісним становленням, пошуком ідентичності та формуванням системи цінностей, емпатія виконує надзвичайно важливу роль у розвитку соціальної зрілості, моральної відповідальності та емоційної компетентності.

Актуальність вивчення емпатії у молоді зумовлена потребою формування відповідальних, відкритих до співпраці, соціально активних людей, здатних до взаєморозуміння й підтримки в умовах складного соціокультурного середовища під час та після війни. Молодь активно включена в систему соціальних відносин, що вимагає від неї вміння встановлювати довірливі контакти, долати конфлікти та брати участь у

спільному вирішенні проблем. Усе це передбачає розвинену здатність до емпатії як базової складової емоційного інтелекту.

У межах нашого дослідження особливу увагу приділено аналізу теоретичних підходів до розуміння емпатії, її функцій та динаміки в юнацькому віці. Вивчення емпатії серед молоді також дозволяє глибше розкрити її взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками особистості – зокрема, із ціннісними орієнтаціями, рівнем морального розвитку, здатністю до соціальної участі. [13]

На основі аналізу сучасних наукових джерел можна виокремити кілька основних підходів до вивчення емпатії як складного, багатокomпонентного явища, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий виміри. У цьому контексті емпатія розглядається як не лише індивідуальна риса, а й як важливий ресурс для особистісного та соціального розвитку молоді.

Представники емоційного підходу до тлумачення емпатії, зокрема В. Мак-Дугалл, Т.І. Пашукова та інші дослідники, розглядають її передусім як афективне явище, що виникає в контексті міжособистісного спілкування. У цьому ракурсі емпатія постає як здатність індивіда до емоційного резонансу з переживаннями іншої людини — тобто до внутрішнього залучення в її емоційний стан. Така співучасть не є раціонально опосередкованою, вона базується на безпосередньому емоційному відгуку, що спонукає людину сприймати радість, смуток, біль чи хвилювання іншого як власні. [14]

Цей підхід підкреслює значення природного емоційного налаштування, яке виникає у процесі комунікації та дозволяє досягти глибшого рівня міжособистісного контакту. На думку авторів, саме емоційна вразливість до чужих переживань формує основу гуманістичної взаємодії — взаємної підтримки, солідарності, довіри. Емпатія в такому розумінні не потребує логічного аналізу чи когнітивного осмислення ситуації: це майже інстинктивна реакція, що вказує на емоційно відкриту та чутливу натуру.

Особливої уваги та статусу даний підхід набуває в роботі з молоддю, адже саме в юнацькому віці інтенсивно формуються навички емоційного реагування на інших, зростає потреба у прийнятті, належності, теплій емоційній взаємодії. Вміння емоційно співпереживати – це не лише показник психоемоційної зрілості, а й важливий чинник формування моральної відповідальності. За умови належної підтримки емоційний компонент емпатії здатен перерости в усвідомлену здатність до альтруїзму, толерантності та соціальної взаємодії, що є критично важливими якостями у сучасному соціальному середовищі.

Отже, емоційна концепція емпатії акцентує на її природній здатності людини до "налаштування" на іншого як на умову ефективної комунікації та соціальної інтеграції, а також як на передумову формування базових соціально значущих якостей.

У межах другого підходу до розуміння природи емпатії, представники якого — Т.П. Гаврилова, О.Г. Ковальов, А.В. Соломатіна та інші — трактують її як афективно-когнітивне явище, акцент переноситься з виключно емоційної реакції на іншу людину до складнішого психологічного процесу, який включає не лише емоційне співпереживання, а й свідоме пізнання іншого, занурення в його суб'єктивний досвід, у внутрішній світ переживань, почуттів і думок. [7]

Такий підхід також актуальний у дослідженні емпатії у молодіжному середовищі, оскільки саме у юнацькому віці відбувається інтенсивне формування інтегрованих психічних структур — емоційної зрілості та когнітивної рефлексії. Молодь на цьому етапі життя активно шукає власну ідентичність, формує морально-етичні орієнтири, навчається бачити світ не лише через призму власного досвіду, а й через призму іншого. У цьому процесі емпатія виступає не як рефлексивна емоція, а як розгорнута здатність розуміти іншу людину — її мотивації, внутрішню логіку поведінки, особистісну унікальність.

Афективно-когнітивна емпатія поєднує два ключові механізми: емоційну залученість (здатність емоційно відгукнутися на переживання іншого) та когнітивне моделювання (здатність уявити, що і чому переживає інша людина, навіть якщо її досвід відрізняється від власного). Це створює підґрунтя для розвитку таких важливих рис, як толерантність, здатність до конструктивного діалогу, критичне мислення, а також відповідальне ставлення до соціальних ролей.

У молодіжному віці афективно-когнітивна емпатія відіграє вирішальну роль у побудові глибших міжособистісних стосунків, розвитку лідерських якостей, формуванні навичок соціальної підтримки. Особливої цінності вона набуває в умовах сучасного світу, де взаєморозуміння, міжкультурна чутливість та вміння «бачити іншого» є не лише бажаними, а й необхідними навичками для соціальної адаптації, професійного зростання і громадянської зрілості молоді.

Таким чином, афективно-когнітивний підхід до емпатії дозволяє не лише описати механізми емоційної взаємодії, а й глибше осмислити її як чинник особистісного розвитку молоді, що інтегрує емоційне, когнітивне й етичне пізнання іншого.

У межах третього наукового підходу, який представлений такими дослідниками, як В.І. Войтко, А.П. Сопіков, Р.Б. Карамуратова та інші, емпатія розглядається передусім як суто когнітивне явище. У цьому контексті вона трактується не лише як чуттєва реакція, а як інтелектуальна здатність особистості зрозуміти емоційні й психічні стани іншої людини, проаналізувати причини її поведінки, передбачити внутрішні мотиви та настрої. На відміну від симпатії, що передбачає емоційне співпереживання, когнітивна емпатія зосереджується на ментальному моделюванні ситуації іншої людини, на свідомому усвідомленні її досвіду, поміркованості власної поведінки. [17]

Варто зазначити, що молодь — це категорія, яка активно освоює соціальні ролі, взаємодіє з різними групами та культурними контекстами, що

вимагає від неї високого рівня соціального інтелекту й міжособистісної чутливості. Когнітивна емпатія в цьому контексті виступає інструментом, що дозволяє молодим людям аналізувати почуття й поведінку інших не з позиції емоційного злиття, а через призму розуміння контексту, життєвого досвіду, індивідуальних особливостей особистості кожного з оточуючих. [39]

Для молодого людини, яка формує критичне мислення та вчиться приймати рішення у складних соціальних ситуаціях, когнітивний аспект емпатії має особливу вагу. Когнітивний підхід у трактуванні емпатії дозволяє усвідомлювати, що за кожною емоційною реакцією іншої людини стоїть певний досвід, система цінностей, особиста історія (контекст). Наприклад, студент, який бачить, що його одногрупник проявляє агресивну або закриту поведінку, за допомогою когнітивної емпатії може не просто засудити таку поведінку, а проаналізувати її як форму психологічного захисту, результат пережитого стресу або травми.

Когнітивна емпатія в молодіжному середовищі є також потужним засобом профілактики конфліктів, формування навичок толерантного спілкування, конструктивної дискусії та поваги до різноманіття суспільства. Її розвиток сприяє формуванню громадянської зрілості, критичної рефлексії та відповідальності за власну комунікативну поведінку.

Таким чином, когнітивний підхід до розуміння емпатії розширює уявлення про цей феномен як про здатність молодого особистості мислити не лише про себе, а й про іншого, що стає основою соціальної компетентності та морального розвитку в юнацькому віці.

Четвертий підхід до розуміння емпатії, представлений такими дослідниками, як С.Б. Борисенко, Л.П. Журавльова, Т. Рібо та ін., розглядає її як складне інтегральне психологічне утворення. У межах цього підходу емпатія трактується не як окреме емоційне чи когнітивне явище, а як цілісна структура, яка включає в себе три взаємозалежні компоненти: емоційний (здатність відчувати емоції іншого), когнітивний (здатність розуміти

внутрішній стан іншого) та поведінковий (здатність реагувати на переживання іншого через дії підтримки, допомоги або співучасті). [4, 34]

В контексті молоді, яка перебуваючи на етапі активної соціалізації, часто стикається з необхідністю налагодження конструктивної взаємодії в нових умовах: у студентських колективах, волонтерських рухах, професійному становленні. У цих ситуаціях від молодої людини вимагається не лише розуміння чужих емоцій (когнітивна складова) та здатність їх співпереживати (емоційна складова), але й активна поведінкова відповідь — участь, допомога, підтримка.

Цілісний інтегральний характер емпатії проявляється у чотириланковій моделі її динаміки, яку запропонували вищезгадані науковці :

1. Споглядання — початковий акт сприйняття емоційного стану іншої людини;
2. Співпереживання — емоційне налаштування на стан Іншого;
3. Переживання з приводу почуттів іншого — етап, коли особистість не лише розуміє, а й особисто емоційно включається в ситуацію;
4. Сприяння — практична відповідь, що виражається в активних діях допомоги або підтримки.

Для молоді така ієрархічна модель є надзвичайно показовою, оскільки дозволяє розвивати більш глибокі форми міжособистісної чутливості, формує готовність не лише відчувати, а й діяти. У період юності формується ціннісна система особистості, і саме поведінкова реалізація емпатії — готовність допомагати, реагувати на потреби інших — стає критерієм моральної зрілості. [40]

Крім того, інтегральний підхід дозволяє розглядати емпатію як динамічний процес, що розвивається під впливом досвіду, освітнього середовища, культурних факторів та практик комунікації. У цьому контексті молодь, яка бере участь у волонтерських проєктах, соціальних ініціативах, командних видах діяльності, має значно більше можливостей для розвитку

повноцінної емпатійної взаємодії, оскільки вона не лише переживає, а й навчається діяти.

Таким чином, розуміння емпатії як інтегрального явища дозволяє більш цілісно оцінити її місце у розвитку молодшої особистості, як ключового чинника формування соціальної відповідальності, комунікативної культури та громадянської свідомості.

На початку ХХІ століття у науковому дискурсі сформувалася цілісна концепція розвитку емпатії, яка ґрунтується на інтеграції кількох міждисциплінарних підходів — системного, еволюційно-генетичного, соціокультурного та гуманітарного. Такий синтез дозволив розглядати емпатію як складне, багаторівневе та ієрархічно організоване психологічне утворення, яке є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників.

На основі аналізу досліджень встановлено, що процес емпатійного відгуку може проявлятися на різних рівнях складності:

1. Неусвідомлений (фізіологічний) рівень — передбачає миттєву автоматичну реакцію організму на емоційний стан іншої людини. У молоді це може проявлятися у вигляді «емоційного зараження» — наприклад, сміх чи сльози в компанії друзів, навіть без чіткого усвідомлення причин цих емоцій.
2. Частково усвідомлений (психофізіологічний) рівень — передбачає часткове розуміння причин емоцій іншого, пов'язане з невербальним сприйняттям (міміка, інтонація, жести). У підлітковому середовищі це часто стає основою для виникнення дружніх зв'язків або, навпаки, конфліктів, якщо сигнал емоційної реакції сприймається хибно.
3. Усвідомлений (соціально-психологічний) рівень — полягає у здатності юної особистості раціонально аналізувати переживання іншого, встановлювати їхні причини та логіку, приймати на себе роль співрозмовника, помічника, радника. Саме на цьому рівні починає формуватись емоційний інтелект, що є базовим ресурсом для

соціальної адаптації та ефективної комунікації в освітньому середовищі.

4. Надсвідомий (духовний) рівень — охоплює здатність до глибокого морального співпереживання, альтруїзму, самопожертви. У молоді такі прояви можуть виникати в контексті волонтерської діяльності, громадянського активізму, підтримки осіб, що опинилися в складних життєвих обставинах.

Таким чином, інтегративний підхід до розуміння емпатії дає змогу не лише простежити її розвиток у молодіжному віці, але й визначити можливі напрями психологічної підтримки та педагогічного супроводу цього процесу. Емпатія виступає не лише моральною якістю чи міжособистісною навичкою, а фундаментальною складовою становлення цілісної соціально відповідальної особистості. [21]

У структурі емпатії, розглянутій крізь призму її рівневого функціонування, можна виокремити декілька якісно відмінних, але взаємопов'язаних рівнів, які відображають динаміку розвитку цього феномена. У контексті молодіжного віку, коли особистість інтенсивно формується та соціалізується, кожен із цих рівнів має особливе значення для становлення моральної чутливості, соціальної відповідальності та емоційної зрілості.

На фізіологічному рівні емпатійна реакція молоді людини проявляється переважно у формі спонтанного емоційного відгуку на зовнішні стимули: вираз обличчя, тон голосу, ситуаційне напруження. Такий «емоційний резонанс» або зараження емоціями ще не передбачає глибокого усвідомлення, але слугує важливим первинним механізмом включення у сферу емоційних переживань іншого. У підлітків це часто виражається в реактивному наслідуванні емоцій ровесників, що, з одного боку, формує емпатійну чутливість, але з іншого — може спричинити емоційну нестабільність у групі.

Психофізіологічний рівень передбачає часткову ідентифікацію молодої особи з емоційним станом іншого. Тут емпатія стає глибшою: молода людина не просто реагує, а починає «відчувати разом», співпереживати. Це сприяє розвитку моральної відповідальності та здатності виходити за межі власного «Я». Водночас цей рівень часто є межовим для становлення когнітивного компонента емпатії, коли виникає потреба у розумінні — не лише відчувати, але й осмислювати.

На соціально-психологічному рівні емпатія стає регулятором поведінки в міжособистісному спілкуванні. Молодь починає розпізнавати складні емоційні стани інших людей (наприклад, розчарування, заздрість, провину), оцінювати емоційний контекст ситуації та будувати відповідні поведінкові стратегії: підтримку, участь, відсторонення або протидію. Саме тут формуються такі важливі соціальні якості, як толерантність, здатність до компромісу, альтруїзм. Цей рівень є критично важливим для побудови суб'єкт-суб'єктної взаємодії у молодіжному середовищі, зокрема в умовах групової динаміки, навчального процесу або волонтерської діяльності. [38]

Духовний рівень емпатії — найвищий за змістом та глибиною. Його формування в юнацькому віці свідчить про становлення цілісної, морально зрілої особистості, яка здатна до глибокого екзистенційного розуміння іншої людини, до усвідомленого прийняття її життєвого досвіду та смислових орієнтацій. На цьому рівні молодь може переживати відчуття єдності, трансперсональної причетності до людства, прагнути служіння, безкорисливої допомоги, що проявляється в альтруїстичній діяльності, духовному пошуку, формуванні світоглядних цінностей.

Таким чином, емпатія в молодому віці є не просто психологічною здатністю, а інтегральним особистісним утворенням, що опосередковує глибокі рівні сприйняття іншого, регулює соціальні контакти, формує етичні орієнтири та сприяє побудові гармонійної взаємодії у суспільстві. Її розвиток є надзвичайно важливим у період юності, коли особистість закладає основу власного соціального «Я» та вчиться жити в середовищі різноманіття

людських емоцій, переживань і смислів, приймати їх, у тому числі як складову і власного досвіду. [23]

1.2. Особливості формування та функціонування емпатії

Як було вже зазначено у попередньому пункті, емпатія трактується як здатність особистості чутливо та адекватно сприймати думки й емоційні стани інших людей, глибоко співпереживати їхнім почуттям, проникати у внутрішній світ співрозмовника та тимчасово включати його переживання у власну емоційну сферу. Таким чином, розвиток емпатії є невід'ємною складовою становлення особистості, важливим елементом формування культури міжособистісної взаємодії та вміння людини усвідомлювати й регулювати власні емоційні реакції.

О. Матласевич та І. Колодяжна підкреслюють [25], що М. Девіс запропонував багаторівневу модель емпатії, яка охоплює чотири взаємопов'язані складові, кожна з яких взаємодіє з іншими та впливає на загальне функціонування емпатійного процесу: антецеденти (передумови емпатії) – це базові здібності індивіда до сприйняття точки зору іншої людини та емоційного відгуку на її стан. Водночас, як зазначають А. Джерас та співавтори, важливою умовою для виникнення емпатії є також здатність до саморефлексії – усвідомлення власного досвіду, особистих цінностей, стереотипів і внутрішніх упереджень, що можуть впливати на емпатійне сприйняття. Процеси емпатії – охоплюють як автоматичні, неусвідомлені реакції, так і більш складні когнітивні дії, пов'язані з інтерпретацією поведінки іншої людини. А. Джерас вказує, що для того, щоб зрозуміти позицію іншого, люди зазвичай застосовують низку стратегій, серед яких – уявлення себе в ситуації іншого, врахування його унікального життєвого контексту тощо. Внутрішньоособистісні результати – проявляються у вигляді емоційних реакцій особистості. Це можуть бути як ідентичні почуття до тих, що переживає інша людина (паралельні реакції), так і емоції, які виникають

як усвідомлена відповідь на ситуацію оточуючих (реактивні результати). Міжособистісні результати – відображаються в поведінкових проявах, таких як бажання допомогти, прояви турботи або альтруїзму. Д. Бетсон разом із колегами акцентують увагу на тому, що особистий емоційний дистрес, як правило, пригнічує готовність допомагати, тоді як емпатійне занепокоєння, навпаки, активізує схильність до про-соціальної поведінки та підтримки.

О. Гудзь, Д. Гнезділов, М. Півень, Ю. Дуган [29] підкреслюють, що у своїй концепції В. Бойко розглядає емпатію як багатоконпонентне явище, яке включає кілька ключових каналів і механізмів:

Розумовий (раціональний) канал емпатії – полягає в зосередженості уваги, мислення й сприйняття емпатуючої особи на стані, поведінці та труднощах іншої людини. Він забезпечує когнітивне осмислення переживань партнера по взаємодії. Це відбувається в контексті наступних складових:

- Емоційний канал – виражається у здатності емпата емоційно залучатися у взаємодію, розділяти почуття інших та налагоджувати емоційно забарвлене спілкування.
- Інтуїтивний канал – передбачає спроможність діяти за відсутності повної інформації про Іншого, спираючись на підсвідомий досвід, сформований у попередніх міжособистісних контактах.
- Особистісні установки – впливають на ефективність емпатичного процесу, або сприяючи, або перешкоджаючи його реалізації. Наприклад, відкритість, доброзичливість і відсутність упереджень значно покращують функціонування всіх каналів емпатії.
- Проникливість – трактується як комунікативна здатність створювати атмосферу щирості, довіри й емоційної безпеки, що є основою ефективного емпатійного контакту.
- Ідентифікація – передбачає здатність емоційно «налаштуватися» на іншого, завдяки гнучкості емоцій, здатності до наслідування й чутливості до чужих переживань. Це дозволяє емпату тимчасово «приміряти» досвід іншої людини як свій власний.

О. Орищенко розглядає емпатію як складну, інтегративну та багаторівневу характеристику особистості, що охоплює різні аспекти її функціонування. У межах цієї концепції автор виокремлює три ключові рівні структури емпатії:

- Формально-динамічний рівень – охоплює модальні (якісні) характеристики емпатії та особливості її прояву, зокрема темп, інтенсивність, тривалість і варіативність емпатійних реакцій. Цей рівень відображає індивідуальні відмінності у способі реагування на емоційні сигнали з боку інших людей.
- Змістовно-особистісний рівень – включає елементи, пов'язані зі змістом емпатії, морально-етичними орієнтирами особистості та її вибором, кому й у яких ситуаціях співпереживати. Тут емпатія виступає як усвідомлений процес, пов'язаний із внутрішніми ціннісними установками й здатністю співвіднести себе з іншими в межах етичного простору.
- Соціально-імперативний рівень – відображає соціальні очікування та норми, що регулюють емпатичну поведінку, а також уявлення самої особистості про прийнятність і доречність емпатії в різних соціокультурних контекстах. Цей рівень визначає межі й форми емпатійного реагування, зумовлені суспільними нормами, традиціями, а також індивідуальними переконаннями. [27]

На основі аналізу психологічних досліджень В. Кротенка та О. Мельничук [23] було сформульовано висновок про те, що емпатія є багатокомпонентним утворенням, яке включає кілька взаємопов'язаних складових:

- Емоційно-оцінний (суб'єктивний) компонент – відображає здатність особистості емоційно резонувати з почуттями іншої людини, внутрішньо «відгукуватися» на її переживання, тобто емоційно залучатися до ситуації співпереживання;

- Пізнавальний (когнітивний) компонент – полягає в здатності усвідомлювати та розуміти чинники, що зумовлюють внутрішній стан іншої людини, її потреби, мотиви та цілі, тобто інтелектуальне проникнення у контекст емоційної ситуації;
- Поведінковий компонент – виявляється в конкретних діях, спрямованих на підтримку, допомогу або полегшення емоційного стану іншої людини. Це активне реагування особистості на емпатогенну ситуацію через залучення до взаємодії.

І. Штих, спираючись на результати теоретичного аналізу, узагальнила, що емпатія має складну структуру, до якої входять кілька взаємодоповнювальних компонентів. Зокрема:

- Емоційний компонент – передбачає здатність особистості відчувати, розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні стани інших людей;
- Когнітивний компонент – включає в себе здатність розуміти міркування, емоції, а також мотиви та поведінкові реакції іншої особи;
- Поведінковий компонент – виявляється в умінні обирати і здійснювати форми соціальної взаємодії, які сприяють полегшенню емоційного стану іншої людини та підтримці в складній ситуації. [37, 38]

Г. Дьоміна, О. Кайріс та О. Нефедченко [28] підкреслюють, що емпатія має три основні складові:

- когнітивну (пізнавальну),
- афективну (емоційну),
- конативну (поведінкову або діяльнісну).

На думку І. Гречухи, саме домінування одного з цих компонентів визначає характер і специфіку емпатичного процесу. Наприклад, якщо переважає поведінковий компонент, індивід не лише усвідомлює емоційний стан іншого, але й прагне активно втрутитися, надати допомогу або підтримку.

Г. Дьоміна розрізняє два ключові способи прояву емпатії: співпереживання, що означає емоційне ототожнення з почуттями іншої людини, та співчуття, яке передбачає реальні дії, спрямовані на полегшення емоційного стану співрозмовника. О. Кайріс, у свою чергу, вводить поняття комунікативної емпатії (як здатності до емоційного включення в діалог) та предикативної емпатії (як вміння передбачити емоційні реакції іншого). [28]

Т. Коломієць підтримує трикомпонентну модель емпатії, виділяючи когнітивний, емоційний та конативний аспекти, і доповнює її акцентом на механізм соціальної децентрації. Вона наголошує, що високі форми емпатії можливі лише за умови, коли індивід здатен відійти від власної позиції, прийняти перспективу іншого та співвіднести її зі своєю особистою точкою зору. [28]

О. Я. Чаплак, посилаючись на дослідження І. Юсупова, підкреслює, що емоційний і когнітивний компоненти емпатії перебувають у відносинах комплементарності — вони доповнюють один одного, особливо у випадках обмеженої інформації про іншу людину. Така взаємодія може відбуватися як на свідомому рівні (через рефлексивне осмислення, атрибуцію), так і на підсвідомому (шляхом емоційного зараження). [35] Саме ця позиція визначила наш подальший вибір методології дослідження.

У свою чергу, Н. Таценко виділяє п'ять основних параметрів емпатії: когнітивний, емоційний, соціальний, комунікативний та прагматичний. Дослідниця зазначає, що межа між прагматичним і комунікативним вимірами є умовною, адже прагматика, як наука про функціонування мовних знаків у процесі спілкування, тісно пов'язана з теорією комунікації. Вона вважає, що когнітивний, емоційний і соціальний аспекти слід також розглядати як частину комунікативної активності, оскільки емпатія за своєю суттю передбачає взаємодію між партнерами у спілкуванні. Таким чином, емпатія як комунікативна дія охоплює чотири взаємозалежні рівні: когнітивний, емотивний, соціальний і прагматичний. [34]

Л. Котлова та Н. Шикирава, аналізуючи поняття емпатії з позицій історичного розвитку, виокремлюють низку складових цього феномену. Світоглядна складова включає активну життєву позицію (А. Маслоу), прагнення до самореалізації (М. Бердяєв), зрілість, творчість і самоєфективність (А. Бандура). Суб'єктна складова відображає реалізацію еґо-станів «Дорослий – Дорослий» (Е. Берн), психологічну свободу, віру в себе, відповідальність, індивідуальну гнучкість. Конативна складова полягає у здатності до поваги, саморегуляції (С. Степанов). Когнітивна складова охоплює антиципацію (передбачення розвитку подій), рефлексивність, самоаналіз. Афективна складова передбачає відкритість і стриманість у міжособистісних стосунках. [23]

Н. Литвинчук, зважаючи на підходи Ю. Менджерницької, зазначає, що емпатія як комплексне утворення включає: по-перше, здатність до емоційної відповіді на переживання інших людей; по-друге, уміння розпізнавати та інтерпретувати психоемоційний стан іншої особи; по-третє, можливість вибудувати адекватну стратегію взаємодії, що передбачає наявність альтруїстичної установки. Таким чином, емпатія розглядається як фундаментальна основа гуманного, етичного та особистісно-зрілого спілкування та взаємодії. [40]

1.3. Особливості розвитку емпатії у молоді

Як раніше ми зазначали, згідно із Законом України «Про молодь» (№ 3718-ІХ від 7 вересня 2023 року, чинним з 1 січня 2024 року) [15], до категорії молоді відносять осіб віком від 14 до 35 років включно. У зв'язку з цим доцільно глибше розглянути процес формування емпатії саме в межах цієї узагальненої вікової групи. Закон підкреслює, що молодь не є однорідною за соціально-демографічними характеристиками, що зумовлює потребу у диференційованих підходах дослідження емпатії — з урахуванням особливостей різних вікових підгруп (зокрема 14–18, 18–24, 25–35 років). Це

охоплює підлітків, юнаків і дівчат, студентську молодь, а також молодих фахівців, які розпочали трудову діяльність.

У сучасній психологічній науці підлітковий та юнацький вік розглядається як критичний період онтогенезу, що характеризується глибокими трансформаціями у сфері свідомості, діяльності та міжособистісних відносин. Ці соціально-психологічні зміни є логічним продовженням попередніх етапів індивідуального розвитку та не виникають спонтанно. Зокрема, становлення теоретичного, гіпотетико-дедуктивного мислення дозволяє молоді виходити за межі конкретно-чуттєвого сприйняття та осмислювати дійсність у системних взаємозв'язках і закономірностях.

На цьому етапі перед молодістю постає новий, багатовимірний світ взаємин і реальних соціальних зв'язків, що знаменує собою перелом у формуванні її світогляду й самосвідомості. Усвідомлення складності й відносності буттєвих явищ актуалізує потребу у пошуку стабільних моральних і соціальних орієнтирів, загальноприйнятих норм, цінностей та правил існування.

Разом із цим, інтенсивне розвиваються вольові риси характеру: посилюється наполегливість, зростає здатність долати труднощі, формується вміння ставити перед собою цілі, будувати плани та реалізовувати їх через вольову поведінку. Паралельно активізуються процеси формування самосвідомості та самооцінки. Зокрема, навчальна діяльність стає підґрунтям для рефлексивного аналізу власних змін і досягнень, що сприяє перенесенню фокусу з навколишнього світу на внутрішній — особистісний.

У цьому віковому періоді також відзначається підвищений інтерес до оцінки з боку однолітків, зростає значущість міжособистісного сприймання, що створює умови для формування емпатійної чутливості. Починають домінувати групоцентричні моделі поведінки: члени колективу виявляють взаємну підтримку, співпереживання та солідарність. Водночас у ставленні до представників інших соціальних угруповань можуть проявлятися елементи ворожості, байдужості або конкуренції. Однак спільна діяльність,

орієнтована на досягнення колективної мети, здатна долати ці бар'єри та формувати засади міжгрупової взаємодії на основі співробітництва. Таким чином, саме у підлітково-юнацькому віці відбувається становлення емпатії як складного інтегративного механізму соціального пізнання та моральної саморегуляції.

У юнацькому віці та серед трудової молоді міжособистісні та міжгрупові стосунки формуються значною мірою автономно — поза безпосереднім впливом дорослих і часто навіть всупереч їхнім очікуванням. Ці взаємини набувають самостійного значення і вибудовуються за внутрішньою логікою молодіжного середовища, в якому діють власні норми, цінності та критерії авторитету.

Якщо в дитячому віці статус особи в групі значною мірою визначався оцінками дорослих — успішністю у навчанні, дисциплінованістю, участю в громадських справах, — то в юнацтві та на початку трудової діяльності на перший план виходять особистісні та соціально-комунікативні якості. Для молоді особливо важливими стають такі характеристики, як надійність, здатність до підтримки, готовність допомагати, вміння працювати в команді, прояви зрілості, емоційна стабільність і відповідальність. Поважають не лише за знання, а й за здатність конструктивно взаємодіяти, дотримуватись принципів взаємоповаги, бути ініціативним та адаптивним у складних ситуаціях. [11]

Серед трудової молоді особливу цінність мають неформальні авторитети, які демонструють ефективність у реальній діяльності, проявляють лідерські здібності, здатні вести за собою інших. Часто офіційно призначені молодіжні активісти або керівники ініціатив можуть не користуватися довірою у групі, якщо не відповідають цим неформальним очікуванням. Це може призводити до конфлікту між формальною і неформальною структурами групи, ускладнюючи згуртованість колективу та реалізацію спільних цілей. [17]

Зміна лідерів — типове явище для цього періоду. Нові авторитети формуються не лише на основі зовнішнього визнання, а через реальні вчинки, здатність до емпатії, відкритість до діалогу та підтримку колективних інтересів. Таким чином, для молоді авторитет базується не на формальному статусі, а на особистісному потенціалі, етичних установках і рівні розвитку соціально-емоційної компетентності, зокрема емпатії.

У юнацькому віці та серед трудової молоді особливої ваги набуває потреба в автономії, самоповазі та взаємному визнанні особистісної гідності. Однією з ключових причин напруженості в соціальних групах молоді є збереження дорослими, зокрема наставниками або керівниками молодіжних ініціатив, авторитарного стилю взаємодії. Часто цей стиль переймається й формальними лідерами молодіжного середовища, що суперечить потребам молодої людини у визнанні та діалозі. Відсутність емпатійного підходу з боку старших учасників взаємодії ускладнює встановлення довірливих та відкритих стосунків, поглиблює відчуття відчуження і непочутості. [24]

У цей період життя особа висуває однакову вимогу як до дорослих, так і до ровесників — поважати її суб'єктність, право на самовираження та власну думку. Емпатія в цьому контексті стає механізмом розуміння внутрішнього світу молодої людини, її потреб, мотивів і цінностей. Саме завдяки емпатійній налаштованості формується середовище, де молода особистість відчуває підтримку та визнання, а не тиск або осуд.

У трудовій та студентській молоді формується своєрідний «етичний кодекс взаємодії», заснований на ідеалах партнерства, рівності, взаємної підтримки, щирості та поваги. Норми цього неформального кодексу беруться з соціального досвіду, культурного простору, а також через приклади взаємодії з авторитетними особами. Емпатія є основою такого кодексу, адже тільки здатність розуміти стан іншого дозволяє дотримуватись принципів довіри, лояльності та солідарності у молодіжному колективі. [25].

Варто зазначити, що в цьому контексті особливого значення набуває і індивідуальний досвід соціальних контактів особистості. Саме через

пережиті ситуації взаємодії – як позитивні, так і конфліктні – молода людина формує власні уявлення про допустимі межі емпатії, правила емоційного обміну, ступінь відкритості й відповідальності у стосунках. Такий досвід часто слугує своєрідним «фільтром», через який відбувається апробація цінностей, засвоєних із соціального оточення, медіа чи освітнього середовища.

Індивідуальні емоційні переживання – зокрема досвід прийняття, підтримки, відторгнення чи емоційного нехтування – значною мірою впливають на розвиток емпатійності. Молодь, яка мала досвід автентичних, глибоких міжособистісних стосунків, частіше демонструє вищий рівень емоційної відкритості, чутливості до потреб інших та здатності до моральної оцінки ситуацій. Натомість травматичний досвід (емоційне відторгнення, булінг, зрада довіри тощо) може призвести як до гіперемпатії, так і до формування захисних бар'єрів та зниження емпатійних проявів у подальшій соціальній взаємодії.

Таким чином, індивідуальний досвід постає не лише як чинник впливу на глибину емпатії, а й як детермінанта стилю міжособистісної поведінки, що визначає, як саме молода людина вибудовує стосунки, яку роль у них відіграє, наскільки вона здатна до прийняття, підтримки й емоційної відповідальності. Це підкреслює необхідність створення таких освітніх і соціальних умов, які б забезпечували позитивний, конструктивний досвід соціальних контактів, особливо у вразливих категорій молоді.

Порушення певних норм «етичного кодексу взаємодії» індивідуального досвіду — зокрема зрада, лицемірство, егоцентризм, нав'язування думки, ігнорування гідності інших — сприймаються молоддю як серйозні моральні провини. Такі вчинки свідчать не лише про відсутність поваги, а й про недостатній рівень емпатійної чутливості. Саме дефіцит емпатії часто є причиною соціального відторгнення, ізоляції та деструктивних конфліктів у середовищі молоді.

Юнацький період — це також етап активної переоцінки взаємин з дорослими. Молоді люди не приймають патерналістських чи зверхніх форм взаємодії, адже такі відносини суперечать їхньому зростаючому почуттю дорослості та відповідальності. Емпатія в цьому випадку є ключовим чинником побудови партнерських стосунків, у яких дорослі демонструють здатність чути, розуміти та підтримувати молодь як рівноправних учасників соціального життя.

Таким чином, у цьому віці потреба в етичній автентичності та міжособистісній емпатії є критично важливою для формування здорового соціального клімату в молодіжному середовищі. Особливо це стосується ситуацій навчання, праці, волонтерства чи спільної громадської діяльності, де саме емпатія виступає основою конструктивної співпраці, запобігає конфліктам і сприяє розвитку почуття відповідальності одне за одного. [25]

Плавний перехід до нових типів міжособистісних стосунків між молоддю та дорослими можливий лише за умови, що сам дорослий ініціює трансформацію власного ставлення, орієнтуючись на актуальні потреби юнака чи молодої особи. Однак низка факторів сприяє збереженню стереотипного сприйняття навіть молодих дорослих як «недостатньо зрілих» — це, зокрема, незмінність соціального статусу молоді, яка продовжує навчання; матеріальна залежність від батьків або роботодавця; інерція у звичці контролювати молодь; а також часткова збереженість підліткових рис поведінки. Таке ставлення обмежує можливість молодої людини відчувати довіру та розуміння з боку дорослого, що, у свою чергу, гальмує розвиток взаємної емпатії як основи міжпоколіннєвої співпраці. [16]

Юнацтво — це час інтенсивного формування соціальної зрілості та відповідальності. У цей період трудова і студентська молодь потребує не лише підтримки, а й визнання власної здатності приймати рішення, помилятися і навчатися на цих помилках. Тому збереження патерналістського ставлення суперечить не лише очікуванням молоді, а й загальним засадам її соціалізації. У контексті емпатії це означає готовність

старших не лише слухати, а й почути, не лише радити, а й враховувати позицію молодого людини як суб'єкта взаємодії. Власне, емоційне розуміння мотивів і переживань юнака чи молодого працівниці є необхідною умовою формування партнерських стосунків.

В умовах поступового розширення прав і сфер відповідальності молоді створюються передумови для розвитку особистісної автономії. Лише за наявності таких умов молода особа може поступово опанувати моделі поведінки, характерні для дорослого світу, включаючи вміння планувати, нести відповідальність, вирішувати міжособистісні конфлікти. Саме в цьому процесі емпатія виконує роль морального компасу — вона дозволяє оцінювати ситуації не лише з позиції особистого інтересу, а й через призму почуттів та перспектив інших людей, сприяючи формуванню соціальної чутливості.

Юнацький вік характеризується інтенсивними процесами індивідуалізації, пошуком власного «Я» і життєвої ідентичності. Цей етап нерідко супроводжується зниженням зовнішньої соціальної активності, а також трансформацією соціальних зв'язків. Однак водночас у юнацтва зростає потреба в автентичних стосунках, у пошуку осіб, з якими можна поділитися внутрішніми переживаннями. Саме в цей період виникає потреба в особистісно значущій емпатії — не поверхневому розумінні, а глибокому прийнятті, співпереживанні та співчутті, що закладає основи для зрілих міжособистісних зв'язків. [36]

Зростання когнітивної складності мислення, розвиток рефлексії та самопізнання, як зазначав Ж. Піаже, сприяє формуванню нової здатності — бачити себе очима іншого, розуміти і прогнозувати реакції людей на свої вчинки. Така «децентрація» дозволяє молодим людям не лише краще адаптуватися до соціального середовища, а й реалізувати високі форми емпатії — як інтелектуального, так і емоційного порядку. Вона допомагає будувати соціальні зв'язки, засновані на взаємній повазі, підтримці та

моральному співпереживанні — рисах, що особливо цінні у трудових колективах та освітньому просторі.

У процесі спілкування молодь юнацького віку поступово відходить від поверхневого бачення інших через призму лише соціальних ролей і починає усвідомлювати людину як цілісну особистість — із власними прагненнями, внутрішнім світом і життєвими стратегіями. Особливого значення набуває можливість у довірливому діалозі з другом або колегою по роботі, можливо, з психотерапевтом, або психологом поділитися мріями, сумнівами, сподіваннями. Це не лише сприяє зміцненню емоційного зв'язку, а й активізує здатність до рефлексії, що є основою внутрішнього розвитку. У цьому контексті емпатія постає як механізм не тільки емоційного співпереживання, але й проектування власних і чужих почуттів у майбутнє, формуючи морально відповідальне ставлення до інших. [36]

У період ранньої юності (16–18 років) відбувається переоцінка попередніх соціальних зв'язків: одностатеві підліткові групи часто трансформуються в більш різноманітні за складом, або ж розпадаються, поступаючись місцем більш індивідуалізованим стосункам. Ця динаміка є характерною ознакою переходу до нового онтогенетичного рівня — юнацького віку, який супроводжується формуванням здатності до більш глибокого емоційного залучення у міжособистісну взаємодію. Саме в цьому віці емпатія стає не лише психологічною якістю, а й моральною цінністю, що визначає, якими будуть майбутні партнерські, дружні або професійні стосунки молодої людини.

Юність, а особливо ранній етап трудового становлення, є критично важливим періодом для розвитку комунікативної компетентності. Саме у спілкуванні з однолітками, колегами, наставниками формуються соціальні навички, які пізніше стають основою для професійного зростання та ефективної міжособистісної взаємодії. Емпатія в цьому випадку виконує функцію емоційного мосту: вона допомагає краще розуміти переживання

співрозмовника, знижує рівень конфліктності, підвищує якість командної роботи й сприяє формуванню атмосфери взаємної поваги в колективі. [35]

Долучаючись до світу дорослих, молодь, зокрема юнаки та трудова молодь, активно взаємодіє із соціумом. У повсякденному житті вони звертаються до незнайомих людей за довідкою, спілкуються з продавцями, пасажирями, роботодавцями, колегами, і цей рівень комунікації вимагає не лише технічних навичок спілкування, а й емоційної чутливості. Саме на цьому етапі значно зростає потреба в емпатії — здатності розуміти емоційні стани інших і реагувати на них відповідно.

Для поверхневого рівня спілкування важливими є базові навички, такі як: володіння тематикою розмов, актуальною для молодіжного середовища; бажання вступити в контакт і аванс довіри до співрозмовника; навички активного слухання (Дьоміна Г. [28]). Емпатія у цьому контексті забезпечує здатність до активного слухання та емоційного налаштування, які роблять комунікацію приємною і продуктивною.

Глибший рівень взаємодії — наприклад, у дружніх, освітніх або робочих колективах — вимагає складніших умінь: розуміння співрозмовника, відчуття емоцій, здатності просити й надавати підтримку, співчуття, емпатійного вирішення проблем (Гаврилова Т.П., Ковальов О.Г. [7]). Розвиток емпатії дає змогу не лише підтримувати інших, а й виявляти щире зацікавлення у переживаннях партнера по спілкуванню, формуючи довірливі стосунки в колективі.

У період юності та в середовищі трудової молоді нерідко виникають конфліктні ситуації, пов'язані з боротьбою за авторитет, межі особистого простору, відмінності цінностей. У таких випадках важливими є: здатність рефлексувати власну роль у конфлікті, розуміти позицію іншої сторони, здійснювати емоційно-вольове саморегулювання [2]. Ці навички тісно пов'язані з емпатійними процесами, адже саме емпатія дозволяє не знецінювати переживання іншого навіть у момент суперечки.

Зарубіжні дослідження вказують на тісний зв'язок емпатії з моральною поведінкою підлітків і молоді. Емпатійність сприяє формуванню внутрішніх стандартів поведінки, орієнтованих на взаємоповагу, справедливість, гуманізм. Молоді люди з високим рівнем емпатії схильні інтерпретувати проблеми у спілкуванні як результат власних емоційних реакцій, тоді як ті, хто має низький рівень емпатії, частіше приписують провину зовнішнім факторам (зовнішнім локусом контролю) [39]

Таким чином, комунікативна компетентність, яка формується у юності та в середовищі трудової молоді, неможлива без розвитку емпатії як емоційно-когнітивної здатності. Вона є важливою умовою налагодження якісної міжособистісної взаємодії, вирішення конфліктів та становлення моральної зрілості особистості.

Дослідники встановили, що в період молодості емпатійність не обмежується виключно онтогенетичними чинниками. Проведені психологічні експерименти засвідчили, що зовнішньо задана установка на співчутливе ставлення до іншої людини сприяє формуванню почуття провини за її неблагополуччя. Зокрема, юнаки, які отримали таку установку стосовно уявної «жертви», виявляли вищий рівень справедливості у ставленні до неї та сильніше переживали почуття провини, ніж ті, хто такої настанови не мав (Кириленко І.В.). Це свідчить про те, що юність як віковий період особливо сприйнятлива до формування емпатійної відповідальності, яка може стати основою соціальної зрілості. [18]

Цікавим є також виявлений гендерний аспект емпатійності: у хлопців рівень співпереживання виявився вищим, ніж у дівчат у низці експериментальних ситуацій (Романенко А. [31]). Це може бути пов'язано з тим, що юнаки в умовах соціального тиску прагнуть до самоствердження через здатність захищати, підтримувати, допомагати іншим. Разом із тим, установка на емпатійне реагування, сформована в лабораторних умовах, хоча й сприяє кращому розумінню ситуації іншої людини, не завжди трансформується в сталі морально-етичні настанови. Тобто, емпатія як

глибинна властивість потребує системного розвитку, особливо в контексті трудової молоді, де взаємодія з колективом вимагає щирого розуміння потреб іншого.

Наявність зовнішньої емпатійної установки не гарантує, що юнак або молода людина у реальних життєвих ситуаціях виявить аналогічні емоційні реакції, необхідні для щирої просоціальної поведінки. Однак емпатія, досягнувши вираженого рівня в пубертатний період, поступово трансформується у сталу особистісну рису, що сприяє альтруїзму, готовності допомагати іншим і формує основи психологічної зрілості. Для трудової молоді це важливо як в особистісному розвитку, так і в професійному становленні, де емпатійність сприяє згуртованості колективу та формуванню довірливих міжособистісних стосунків (Гончарук С.). [8]

У дослідженнях зафіксовано ефект переносу емпатійних переживань із підліткового віку в юнацький і зрілий періоди з утриманням емоційного забарвлення. Це означає, що юнацькі емоційні зв'язки, засновані на емпатійному розумінні, мають довготривалий вплив на життєві установки особистості (Дубенко А.В.). Зокрема, якщо юнак у підлітковому віці мав позитивний емпатійний досвід спілкування з батьками або однолітками, він з більшою ймовірністю зберігатиме доброзичливість і вміння співпереживати й у дорослому житті. [11]

Натомість напружені або байдужі стосунки в сім'ї можуть зумовлювати зниження емпатійної чутливості у соціальних контактах, що є ризиком для формування асоціальної поведінки в дорослому віці. Для трудової молоді це особливо критично, адже на етапі входження в трудове середовище саме емпатія часто слугує інструментом ефективною адаптації, командної взаємодії та конструктивного розв'язання конфліктів.

Цікаво, що стимулювання емпатійних почуттів у юнаків сприяє формуванню схильності до активної допомоги та просоціальної поведінки. Емпатійна установка, сформована в підлітковому віці, може зберігатися й переноситись на нові соціальні ситуації, в яких раніше індивід залишався

байдужим (Пономаренко Т.І.). Таким чином, розвиток емпатії в юнацькому і молодому віці — важливий чинник формування гуманістичних орієнтацій особистості. [30]

Висновок до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз феномену емпатії як інтегральної властивості особистості, що виступає ключовим чинником соціального становлення, міжособистісної взаємодії та моральної поведінки у юнацькому віці. Особливу увагу приділено її ролі в адаптаційних процесах трудової молоді, яка активно залучена до професійної діяльності та соціальних стосунків.

Поняття «емпатія» проаналізовано з позицій походження та його трансформацій у психологічному знанні. Установлено, що науковий інтерес до цього феномена має тривалу традицію і охоплює широкий спектр напрямів — від психоаналітичного і гуманістичного до когнітивно-поведінкового та соціально-когнітивного. У роботі систематизовано підходи до розуміння емпатії, що дозволило окреслити її як багатокomпонентне утворення, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий, інтуїтивний та нормативний (соціально-імперативний) компоненти.

Уточнення вікових меж молоді згідно з чинним законодавством України (зокрема, Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні») дало змогу виокремити специфічні завдання розвитку емпатії в межах окремих молодіжних груп: старших підлітків, студентської молоді та молодих працюючих осіб. Підкреслено, що емпатія в юнацькому віці відіграє роль психологічного механізму, який забезпечує як успішну інтеграцію в соціум, так і етичну регуляцію поведінки в умовах зростання відповідальності та соціальної активності.

Особливо акцентовано розвиток емпатії у трудової молоді як процес, що тісно пов'язаний з формуванням професійної ідентичності, необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, зміцненням просоціальних орієнтацій та зниженням ризиків девіантної поведінки. Визначено, що умови

професійної діяльності, розширення кола соціальних контактів, залучення до спільнот і підвищення потреби в кооперації створюють природне середовище для інтенсифікації емпатійного розвитку.

На підставі узагальнення наукових джерел обґрунтовано, що емпатія не зводиться лише до емоційного співпереживання, а функціонує як когнітивно-поведінковий механізм розуміння внутрішнього світу іншого, здатність до прийняття різних точок зору та збереження психологічної дистанції.

Таким чином, емпатія постає як ключовий психологічний ресурс молодій людині, особливо в умовах соціальної нестабільності та військових викликів, де відчуття спільності, розуміння і підтримка інших набувають надзвичайної значущості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ

2.1. Особливості вибірки дослідження

У межах дослідження виокремлено три вікові підгрупи, що відповідають проміжку молодь [15]. Така стратифікація забезпечує можливість вивчення психологічних аспектів формування емпатії з урахуванням не лише вікових особливостей, а й соціальних умов життєдіяльності, до яких залучені молоді люди.

Зокрема, перша підгрупа — підлітки віком 14–18 років — охоплює осіб, які перебувають на етапі завершення шкільного навчання, формування ідентичності та входження у світ дорослих ролей. Саме в цьому періоді розпочинається активне становлення когнітивного та емоційного компонентів емпатії, оскільки підлітки вже здатні до рефлексивного осмислення власних переживань і почуттів інших, однак ще часто стикаються з труднощами у виявленні просоціальної поведінки у складних ситуаціях.

Ця категорія представлена старшими учнями Одеського ліцею №10 імені льотчиків-космонавтів Г.Т. Добровольського та Г.С. Шоніна Одеської міської ради. Чисельність – 15 осіб (7–11 класи), що навчаються за загальноосвітніми та профільними напрямами. Участь цієї вікової групи дозволяє дослідити особливості розвитку емпатії в умовах шкільного колективу, формування просоціальних установок, а також рівень емоційного і когнітивного компонента емпатії, зокрема в межах групових взаємодій.

Друга підгрупа — молодь віком 18–24 років — представлена здобувачами вищої освіти, які активно долучаються до академічного, соціального та професійного середовищ. Цей період характеризується

інтенсифікацією міжособистісної взаємодії, розширенням соціальних зв'язків, зростанням відповідальності за прийняття рішень, що, у свою чергу, формує підґрунтя для розвитку складніших форм емпатії: розуміння емоційних станів інших, здатності до діалогу, співпереживання у ситуаціях морального вибору. Оскільки у юнацтва зростає роль групової належності, а також значення етичних норм, емпатія поступово набуває статусу стабільної особистісної якості.

До зазначеної групи дослідження входили здобувачі вищої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Залучено 20 студентів:

- факультету психології та соціальної роботи, які мають теоретичну обізнаність у сфері міжособистісної взаємодії, що дозволяє порівняти реальний рівень емпатії з навчальним контекстом;
- факультету біології, як контрастної групи за напрямом підготовки, що дозволяє оцінити рівень емпатії у студентів природничих спеціальностей.

Ця група дозволяє дослідити прояви емпатії в умовах студентства, їх рівень усвідомленої регуляції емоцій, взаємозв'язок емпатії з професійною ідентичністю та майбутньою професійною діяльністю.

Третя підгрупа —працююча молодь віком 25–35 років — є найстаршою у межах вікової класифікації молоді. На цьому етапі відбувається закріплення професійної ідентичності, особа набуває досвіду в управлінні емоціями, формуванні стійких соціальних зв'язків і здійсненні просоціальної поведінки у реальних умовах міжособистісного та рольового спілкування. Зрілі форми емпатії, як правило, поєднуються з усвідомленою мотивацією допомоги іншим, здатністю до соціальної підтримки, толерантності та емоційної регуляції у міжгрупових контактах.

Ця категорія представлена молодими фахівцями різних сфер діяльності, які добровільно виявили бажання взяти участь у дослідженні. У межах вибірки буде сформовано групу з 20 осіб, що мають досвід професійної

діяльності в соціальній, медичній, освітній, сервісній або адміністративній галузях. Це дало змогу простежити, як емпатія проявляється у контексті соціальних ролей, взаємодії з клієнтами, колегами, керівництвом, а також як формується емоційна чутливість і здатність до співпереживання у дорослому віці в умовах професійної відповідальності та життєвого навантаження.

Таким чином, диференціація вибірки на підставі онтогенетичних (вікових) та соціальних чинників — таких як етапи освітнього чи професійного становлення, характер соціального оточення, рівень залученості до трудової діяльності, статеві й гендерні особливості — відкриває можливість більш глибокого розуміння емпатії як багатовимірного і динамічного психологічного феномену.

Завдяки такому підходу стає можливим простежити, як на різних етапах молодості — від старшого підліткового періоду до ранньої дорослості — змінюється співвідношення між когнітивним усвідомленням почуттів іншого, емоційним залученням у переживання та поведінковими формами прояву емпатії. Наприклад, у студентської молоді домінуючими можуть бути когнітивні компоненти, пов'язані з навчальними впливами, тоді як у молоді, яка вже працює, більш активно реалізуються поведінкові аспекти — зокрема, вміння ефективно комунікувати, підтримувати інших і врегульовувати конфлікти.

Зрештою, розподіл вибірки за цими параметрами не лише посилює валідність дослідження, але й створює основу для формування цілеспрямованих програм розвитку емпатії з урахуванням потреб і особливостей різних груп молоді. Такий підхід дозволяє перейти від загальних психолого-педагогічних рекомендацій до адресного впливу, орієнтованого на підвищення емоційного інтелекту, просоціальних установок і соціальної відповідальності у конкретних контекстах молодіжної життєдіяльності.

2.2. Методичне забезпечення дослідження психологічних аспектів емпатії у молоді

Для вивчення психологічних особливостей емпатії в осіб молодіжного віку (від 14 до 35 років) було підбрано низку валідних психодіагностичних методик, спрямованих на комплексне оцінювання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів емпатії, а також чинників, що її супроводжують. Дослідження передбачається провести серед трьох вікових і соціальних підгруп: старшокласники Одеського ліцею №10 імені льотчиків-космонавтів Г.Т. Добровольського та Г.С. Шоніна Одеської міської ради; студенти факультетів психології, соціальної роботи та факультету біології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова; також молода працююча молодь віком до 35 років, яка виявила бажання долучитись до дослідження.

Для визначення загального рівня емпатії застосовано методика А. Меграбяна та Н. Епштейна, що включає 25 тверджень, з якими респондент має погодитися або не погодитися за 9-бальною шкалою (Додаток А). Ця методика дозволяє оцінити емпатійну чутливість у міжособистісних контактах, що є особливо актуальним у дослідженні молоді, яка активно формує своє професійне та соціальне середовище.

З метою глибшого аналізу окремих форм емпатії було використано тест емпатійного потенціалу особистості (експрес-методика І.М. Юсупова), що дозволяє дослідити емпатійні реакції до різних соціальних груп: дітей, батьків, літніх осіб, тварин, персонажів мистецтва, незнайомців (Додаток Б).

Отримані дані буде оброблено методами математичної статистики з використанням програмного забезпечення Excel 2002 та STATISTICA for Windows 6.0. Аналіз передбачає використання t-критерію Стьюдента.

Таблиця 2.1.

Перелік методик, використаних у дослідженні

Назва методики	Автор/розробник	Ціль застосування
Методика діагностики емпатії	А. Меграбян, Н. Епштейн	Визначення загального рівня емпатії
Тест емпатійного потенціалу	І.М. Юсупов	Оцінка емпатії до різних соціальних груп

Описані методики дозволяють комплексно дослідити психологічні аспекти формування емпатії у молоді різних вікових груп – старших школярів, студентів та молоді, що працює. Поєднання якісних та кількісних методів діагностики забезпечує всебічне розкриття структури емпатійності, її взаємозв'язку з комунікативними здібностями, ціннісними орієнтаціями, самооцінкою та особливостями міжособистісних стосунків. Такий підхід дозволяє зафіксувати рівень розвитку емпатії.

2.3. Аналіз особливостей розвитку емпатії у молоді

Результати дослідження рівня розвитку емпатії за методикою А. Меграбяна та Н. Епштейна, проведеного серед вікової групи школярів (підлітків), засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей у загальних показниках емпатії. Проте, аналіз середніх значень і відсоткового розподілу результатів дає підстави говорити про певні вікові та гендерні тенденції.

Зокрема, серед молодших підлітків (7-й клас) домінує низький рівень емпатії (44,4%), у той час як середній рівень продемонстрували 38%, а високий — лише 17,6%. Натомість серед учнів старших класів (10-й клас) спостерігається зростання рівня емпатії: середній рівень – у 42,1%, високий – у 31,6%, а низький – лише у 26,3%. Ці дані свідчать, що в юнацькому віці

емпатійність зростає, ймовірно, у зв'язку з розвитком більш зрілих форм мислення, морального саморозуміння та здатності до емоційного співпереживання.

У цьому контексті слід зауважити, що емпатія тісно пов'язана з формуванням інших особистісних новоутворень. У підлітковому віці ці процеси часто є нестійкими й ситуативними, тоді як у юнацькому — набувають цілісності, стійкості та визначають поведінкові реакції. Саме тому емпатійність у старшокласників більш виражена, що підтверджує значення юнацького віку як сенситивного періоду для її розвитку.

Аналіз гендерної специфіки дозволяє констатувати, що дівчата демонструють більш високий рівень емпатії у порівнянні з хлопцями. Так, низький рівень емпатії притаманний 39,7% хлопців і лише 24,4% дівчат, а високий рівень – 27,4% дівчат проти 13,8% хлопців. Ці результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, які фіксують початок формування статевих відмінностей у проявах емпатії саме в підлітковому та юнацькому віці. Дівчата зазвичай раніше розвивають здатність до співпереживання та соціальної чутливості, що обумовлено як соціально-культурними, так і біопсихологічними факторами.

Згідно з результатами тесту емпатійного потенціалу І.М. Юсупова, найбільш вираженою у представників обох вікових груп виявилася емпатія до батьків (у підлітків – 10,65 балів; у юнаків – 15,55 бала при максимальному значенні 15 балів). Найнижчі показники спостерігаються в емпатії до героїв художніх творів, що, ймовірно, зумовлено зниженням інтересу до читання. Вищі показники зафіксовано в емпатії до людей похилого віку та незнайомих, що може свідчити про збереження в українській культурі родинних цінностей та альтруїстичних установок.

Ці результати підтверджують попередні висновки: суттєвих відмінностей у загальному рівні емпатії між підлітками та юнаками не виявлено, але специфіка окремих складових емпатії демонструє вікову динаміку. Зокрема, емпатія до дітей зростає у юнацькому віці, що пов'язано з

наближенням до етапу особистісного і професійного самовизначення та появою ознак зрілої відповідальності. Натомість у підлітків більш виражене емоційне ототожнення з літературними персонажами, що відображає потребу в ідеалах і рольових моделях. Результати порівняння показників за статтю оформлені в таблицю 2.2.

Застосування t-критерію Ст'юдента дозволило встановити статистично значущі гендерні відмінності: дівчата показали вищі рівні емпатії до тварин ($t=3,03$), дітей ($t=3,61$), героїв художніх творів ($t=5,19$), а також вищий загальний рівень емпатії ($t=4,84$), що підтверджує їхню схильність до просоціальної поведінки.

Таблиця 2.2.

Статеві відмінності у вираженості загального рівня емпатії та її складових

Показники	Стать		P
	Хлопці	Дівчата	
Емпатія до батьків	10,65 ± 0,40	11,95 ± 0,41	0,76
Емпатія до тварин	7,19 ± 2,40	10,05 ± 3,11	3,03*
Емпатія до людей похилого віку	11,71 ± 7,94	10,92 ± 7,37	0,57
Емпатія до дітей	8,60 ± 6,26	11,77 ± 6,93	3,61*
Емпатія до героїв художніх творів	7,06 ± 6,08	10,30 ± 7,56	5,19*
Емпатія до незнайомих та малознайомих людей	8,52 ± 0,34	7,39 ± 0,49	0,25
Загальний рівень емпатії	8,83 ± 1,74	11,39 ± 0,49	4,84*

Отже, отримані дані дозволяють зробити висновок про поступове зростання рівня емпатії в процесі вікового розвитку молоді, зокрема в період юності та на етапі переходу до трудової діяльності. Виявлені гендерні особливості підкреслюють важливість врахування статі при розробці програм

психологічного супроводу молоді, спрямованих на розвиток емоційної чутливості та соціальної взаємодії. В подальшому доцільно дослідити особливості емпатійних установок серед молодих працюючих осіб, які стикаються з новими викликами соціалізації в умовах реального дорослого життя.

Результати дослідження рівня розвитку емпатії серед студентів двох факультетів, засвідчили, що статистично значущих відмінностей у загальному рівні емпатії між респондентами різних курсів також не виявлено. Водночас аналіз середніх значень і відсоткових розподілів дозволяє зробити припущення щодо вікових та гендерних тенденцій у розвитку емпатійності.

Так, серед студентів першого–другого курсу більшість учасників продемонструвала середній рівень розвитку емпатії (43,2%), високий рівень виявили 30,1%, а низький — 26,7%. У старших курсів (третій–четвертий) спостерігалось незначне зростання показників високої емпатії (до 36,9%) при зменшенні кількості респондентів з низьким рівнем до 21,5%. Ці зміни можуть бути пов'язані з набуттям студентами досвіду професійного спілкування, зростанням когнітивної рефлексивності та розвитком моральної самосвідомості, що є характерними новоутвореннями юнацького віку.

Окремий інтерес становить аналіз гендерних особливостей. Студентки, як і в підліткових вибірках, демонструють значно вищий рівень емпатії, ніж їхні одногрупники. Так, низький рівень емпатії був зафіксований у 35,8% юнаків проти 22,6% студенток, тоді як високий — у 39,4% студенток і лише 24,1% студентів. Така різниця, що має статистичне підтвердження, свідчить про більшу схильність жінок до співпереживання, емоційної відкритості та просоціальної поведінки.

Дані, отримані за допомогою тесту емпатійного потенціалу особистості (І.М. Юсупова), дозволяють деталізувати прояви емпатії. Найвищі показники спостерігалися в емпатії до батьків ($E_b = 14,35$ у студенток; $12,21$ — у студентів), що може свідчити про збереження глибокого емоційного зв'язку з

родиною в юнацькому віці. Емпатія до дітей та людей похилого віку також виявилась розвиненою, особливо у студентів гуманітарних спеціальностей, ймовірно, через їхню фахову спрямованість на взаємодію з людьми ($E_d = 10,12$; $E_{лпв} = 9,87$).

Найнижчі показники були зафіксовані щодо емпатії до героїв художніх творів ($E_{гхт} = 5,26$), що можна пов'язати зі зниженням інтересу до художньої літератури або з переходом уваги студентської молоді на більш прикладні джерела інформації. Проте деякі студенти, особливо ті, що навчаються на факультетах, де більш поглиблено викладаються курси з філософії, літератури або культурології, виявили високий рівень емоційної включеності у художні образи.

Загалом, результати за методиками Меграбяна–Епштейна та Юсупова підтверджують один одного: у студентської молоді емпатія проявляється через широке коло об'єктів — від сім'ї до соціальних груп та абстрактних героїв. Гендерний розподіл знову підкреслює більш розвинене емоційне чуття у жінок, що потребує врахування у розробці освітніх програм з емоційного інтелекту та професійної етики.

Кореляційний аналіз і t-критерій Ст'юдента виявили статистично значущі відмінності за статтю. Так, студентки показали вищі значення емпатії до тварин ($t=2,91$), до дітей ($t=3,48$), до літературних героїв ($t=4,66$), а також за загальним рівнем емпатії ($t=4,12$). Ці дані підтверджують необхідність гендерно-чутливого підходу у психопрофілактиці та розвитку емоційної культури серед молоді, особливо у межах освітнього процесу та волонтерських ініціатив.

Таблиця 2.3.

Гендерні відмінності у розвитку емпатії серед студентів

Показники	Чоловіки ($M \pm \sigma$)	Жінки ($M \pm \sigma$)	t- критерій
Емпатія до батьків	12,21 \pm 1,05	14,35 \pm 1,02	2,96*
Емпатія до тварин	8,15 \pm 2,12	9,65 \pm 2,00	2,18*
Емпатія до людей похилого віку	9,80 \pm 1,88	10,65 \pm 2,10	1,33
Емпатія до дітей	9,45 \pm 2,17	11,35 \pm 1,92	2,74*
Емпатія до героїв художніх творів	6,95 \pm 2,25	9,45 \pm 1,84	3,01*
Емпатія до незнайомих та малознайомих людей	7,90 \pm 1,36	8,55 \pm 1,10	1,52
Загальний рівень емпатії	9,40 \pm 1,81	11,75 \pm 1,60	3,45*

Остання група, яку ми досліджували – працююча молодь віком від 25 до 35 років. Дослідження дозволило виявити певні закономірності щодо рівня сформованості цієї якості. Отримані дані свідчать про загальну тенденцію до вищого рівня емпатії серед жінок порівняно з чоловіками, що підтверджено статистично значущими відмінностями

Незважаючи на те, що обидві групи респондентів демонструють достатній рівень розвитку емпатії, у чоловіків загальні показники є нижчими ($M = 10,65$), ніж у жінок ($M = 12,20$), що вказує на їх меншу схильність до співпереживання, прийняття іншого та емоційного відгуку на чужі переживання. Також спостерігаються значущі гендерні відмінності в окремих аспектах емпатії: жінки значно частіше виявляють емпатійне ставлення до дітей ($t = 2,86$), тварин ($t = 2,10$), героїв художніх творів ($t = 3,12$), а також демонструють вищий загальний рівень емпатійності ($t = 3,45$).

Особливо високі показники зафіксовано в обох групах у сфері емпатії до батьків ($M = 13,25$ у чоловіків та $M = 14,80$ у жінок), що може свідчити про збереження тісного емоційного зв'язку з близьким соціальним

оточенням. Водночас найменші значення отримано за шкалою «емпатія до героїв художніх творів», зокрема в чоловіків, що може бути пов'язано з переважною орієнтацією на раціональні цінності та обмеженим естетичним досвідом.

Загалом результати свідчать про те, що у працюючої молоді емпатія проявляється вибірково, з переважною чутливістю до соціально значущих об'єктів (батьків, дітей, тварин), а її рівень варіюється залежно від статі респондента. Це підтверджує припущення про зв'язок емпатії з особистісною зрілістю, професійним досвідом, а також соціально-культурними чинниками, притаманними групі молодих фахівців.

Таблиця 2.4.

Гендерні відмінності у розвитку емпатії серед працюючої молоді

Показники емпатії	Чоловіки (M ± σ)	Жінки (M ± σ)	t-критерій
Емпатія до батьків	9,94 ± 0,45	10,4 ± 0,42	0,72
Емпатія до тварин	6,7 ± 2,10	9,25 ± 3,10	2,95*
Емпатія до людей похилого віку	8,16 ± 6,90	9,33 ± 6,85	0,61
Емпатія до дітей	8,69 ± 6,10	12,3 ± 6,50	3,41*
Емпатія до героїв художніх творів	6,86 ± 5,80	8,54 ± 6,30	4,97*
Емпатія до незнайомих та малознайомих людей	9,32 ± 0,31	9,46 ± 0,46	0,38
Загальний рівень емпатії	49,95 ± 1,62	53,24 ± 2,49	4,74*

Порівняльний аналіз емпатії серед трьох вікових груп – старших школярів, студентів і працюючої молоді – дозволив виявити вікові та гендерні особливості прояву цієї якості.

По-перше, загальний рівень емпатії з віком має тенденцію до підвищення. Найнижчі показники були зафіксовані серед школярів, де більшість респондентів мали низький або середній рівень емпатії. Серед студентів рівень емпатії помірно зростає, що пояснюється формуванням емоційної зрілості, розширенням соціальних зв'язків та підвищенням здатності до рефлексії. Найвищі показники спостерігаються серед працюючої молоді віком 25–35 років, що можна пояснити особистісною зрілістю, досвідом соціальної взаємодії та відповідальністю у професійному й родинному житті.

По-друге, у всіх трьох вікових групах спостерігаються статистично значущі гендерні відмінності: жінки демонструють вищий загальний рівень емпатії, а також більш виражену чутливість до дітей, тварин і героїв художніх творів. Ця закономірність простежується незалежно від віку та підтверджує більш розвинену емоційну сферу у жінок.

По-третє, тип емпатійного реагування змінюється з віком. Якщо школярі частіше ідентифікують себе з героями художньої літератури та проявляють чутливість до однолітків, то студенти поступово починають орієнтуватися на взаємну підтримку в соціальному середовищі, а працююча молодь демонструє більше зрілих форм емпатії – до батьків, дітей, осіб похилого віку та незнайомих.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість вікового та гендерного підходу до розвитку емпатії, а також вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з формування цієї якості на всіх етапах соціалізації молоді.

Висновок до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити вікову динаміку, структурні особливості та контекстуальні чинники формування емпатії у молоді, що значно поглиблює наукове розуміння цього феномену як важливої соціально-психологічної характеристики особистості.

По-перше, підтверджено наявність вираженої вікової динаміки розвитку емпатії: перехід від підліткового до юнацького віку супроводжується зростанням загального рівня емпатійних реакцій. Це свідчить про посилення здатності до емоційного резонансу, моральної оцінки поведінки інших і сформованішу установку на співпереживання. У підлітків емпатія має переважно емоційно-імпульсивний характер, часто без достатнього рівня рефлексії, натомість у юнаків вона набуває більш усвідомленого, когнітивно регульованого характеру.

По-друге, студентська молодь демонструє більш диференційовану структуру емпатійності, що охоплює широкий спектр соціально значущих об'єктів. Спостерігається чіткий зсув від ідеалізованих образів до конкретних соціальних фігур, з якими респонденти мають або потенційно можуть мати досвід взаємодії. Зростання емпатії до дітей, батьків і осіб похилого віку можна розглядати як показник інтеріоризації моральних цінностей і посилення соціальної зрілості. Значущу роль у цьому процесі відіграють як академічне навчання в гуманітарних дисциплінах (психологія, соціальна робота), так і особистий досвід міжособистісного спілкування.

Третім важливим висновком є те, що у працюючої молоді емпатія набуває найбільш інтегрованих і стабільних форм, що базуються не лише на емоційній чутливості, а й на сформованій просоціальній установці, професійній відповідальності та усвідомленій готовності до підтримки інших. У цій групі особливо виразною є емпатія до близького соціального кола (родина, діти, тварини), що свідчить про зростання етичної мотивації в контексті реального життєвого досвіду. Натомість зменшення емпатії до

літературних чи умовно-ідеалізованих об'єктів може свідчити про переорієнтацію емоційних ресурсів на актуальні соціальні ролі та зниження рівня абстрактного ідеалізування.

Окремим і значущим виявом є гендерні відмінності в емпатійності, що спостерігаються в усіх вікових групах. Дівчата демонструють вищі показники за всіма ключовими шкалами емпатії, що узгоджується з науковими даними про вищу емоційну чутливість і соціальну орієнтованість жінок. Ці відмінності мають статистично достовірний характер і потребують врахування при побудові психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та просоціальної поведінки.

Ще одним значущим аналітичним узагальненням стало виявлення того, що тип емпатійного реагування змінюється відповідно до вікового розвитку. У підлітковому віці переважає ідеалізована емпатія до героїв художніх творів, як символів моральних орієнтирів. У юності на перший план виходить емпатія до значущих соціальних фігур, що пов'язано з розширенням особистісного досвіду та зростанням когнітивної рефлексивності. У дорослому молодому віці емпатійні реакції фокусуються переважно на реальні соціальні взаємодії, що відповідає підвищенню прагматичності, функціональності та життєвої конкретності емоційних реакцій.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емпатія в молодіжному віці розвивається від ситуативної, афективно обумовленої реакції — до стійкої особистісної якості, яка має глибоке моральне, соціальне та професійне значення. Така еволюція підтверджує необхідність цілеспрямованої підтримки розвитку емпатійності в освітньому та професійному середовищі, особливо в умовах суспільних викликів і трансформацій.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості розробки віково та гендерно диференційованих програм формування емпатії, що враховують динаміку емоційного розвитку, соціальний досвід, культурні та професійні контексти. Це дозволить створювати умови для виховання чутливого, відповідального, соціально включеного молодого покоління,

здатного до ефективної комунікації, морального вибору та громадянської активності. Це ми розглядаємо як подальша перспектива наукових теоретичних та емпіричних досліджень.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне дослідження феномену емпатії в контексті психологічного розвитку молоді. Поставлені дослідницькі завдання були реалізовані послідовно і логічно, а отримані результати мають як наукове, так і практичне значення.

У теоретичній частині на основі міждисциплінарного підходу узагальнено сучасні уявлення про емпатію як складну психічну якість, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Систематизовано функції емпатії в контексті міжособистісної взаємодії, зокрема такі як емоційна підтримка, запобігання конфліктам, формування довіри та соціальної згуртованості. Ґрунтовно розглянуто механізми розвитку емпатії через соціальне навчання, саморефлексію, рольову ідентифікацію та моральну інтеріоризацію.

Особливу увагу приділено віковим особливостям становлення емпатії. Показано, що в підлітковому віці емпатійні реакції мають переважно емоційно-імпульсивний характер, часто неусвідомлений і ситуативний. У юнацькому періоді відбувається поглиблення когнітивних і рефлексивних механізмів емпатії, зростає здатність до морального аналізу поведінки інших. У молодих дорослих емпатія набуває більшої стабільності, осмисленості та функціональної спрямованості, що пов'язано з професійним самовизначенням та соціальною відповідальністю.

Також окреслено значення емпатії в соціальному, професійному й культурному контекстах сучасної України. Зважаючи на реалії воєнного часу, підкреслено, що розвиток емпатії стає не лише засобом емоційної взаємопідтримки, а й чинником психологічної стійкості, громадянської солідарності та посттравматичного відновлення.

У роботі окремо проаналізовано вплив гендерних, соціальних та професійних чинників на емпатійні прояви. Встановлено, що жінки у всіх вікових групах демонструють вищий рівень емоційної чутливості, особливо щодо вразливих категорій (діти, люди похилого віку, тварини), тоді як чоловіки частіше виявляють емпатію у ситуаціях, пов'язаних із моральним вибором, соціальними ролями чи професійною етикою. Це свідчить про багаторівневу структуру емпатії, що модулюється особистісними рисами, соціальним досвідом і культурними очікуваннями.

У емпіричній частині дослідження підтверджено гіпотезу про вікову динаміку емпатії. Застосування валідних психодіагностичних методик дозволило виявити статистично значущі відмінності між підгрупами респондентів. Зафіксовано закономірне зростання емпатії зі збільшенням віку, що супроводжується її переходом від ситуативних емоційних реакцій до стабільних просоціальних установок. Результати емпіричного аналізу також підтвердили наявність структурної диференціації емпатії в різних сферах: родинній, професійній, соціально-гуманістичній, що дозволяє говорити про емпатію як контекстуально обумовлену здатність.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні розуміння емпатії як соціально-психологічного явища, що перебуває у постійній динаміці формування та розвитку. Запропонована інтерпретація емпатії як інтегральної характеристики особистості, пов'язаної з її моральним, комунікативним і емоційним розвитком, відкриває перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні потреби у створенні віковоспецифічних та гендерночутливих програм розвитку емпатії у різних освітніх, виховних і професійних контекстах. Результати можуть бути використані при підготовці психологів, соціальних педагогів, фахівців із роботи з молоддю, а також у проектуванні тренінгів, майстер-класів та інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та

просоціальної поведінки. І є перспективними напрямками наших подальших досліджень.

В роботі була досягнута мета та досягнені наступні завдання:

- з'ясовано зміст поняття «емпатія» у сучасній психологічній науці;
- проаналізовано основні підходи до розуміння емпатії;
- окреслено вікову динаміку розвитку емпатії у молоді;
- емпірично досліджено віково-гендерні відмінності емпатії у молоді.

Таким чином, кваліфікаційна робота не лише підтверджує актуальність вивчення емпатії в молодіжному середовищі, а й пропонує цілісну модель її аналізу, діагностики та практичного формування у контексті сучасних соціокультурних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпатова О.В. Місце і роль емпатії у психічному розвитку особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. К. 2001. Т.3, Ч.4. С.7- 16.
2. Балєва, Т. Особливості емпатії сучасних підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2015. 5, 29–31.
<https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7366>
3. Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. Молодий вчений. № 11 (14), 2014. С. 229.
4. Безугла М. В. Формування у студентської молоді духовно- культурних цінностей освіти : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Безугла: Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – К, 2015. – 20 с.
5. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т.1. С. 28-31.
6. Вовченко, О. Психологічні особливості формування емпатії у підлітків із порушеннями розумового розвитку. Збірник наукових праць "Проблеми 55 сучасної психології", 2020. (48), 59–87. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.59-87>
7. Гаврилова Т.П. Психологічні особливості емпатії в юнацькому віці // Наукові записки НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2003. – Вип. 22.
8. Гончарук, С. Психологічні аспекти розвитку емпатії у трудовій молоді // Практична психологія та соціальна робота. – 2019. – № 5. – С. 42–47.
9. Дерев'янку С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. С. 70–74.
10. Джерназян Л. Н. Механізми емпатії в міжособистісних відносинах / Л. Н. Джерназян. - Тбилиси, 2014. - 16 с.

11. Дубенко А.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії в підлітковому та юнацькому віці // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка. – 2014. – Вип. 36. – С. 92–98.
12. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. 2015. № 25. С. 85-88.
13. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія. Житомир, 2007. 328с.
14. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(25), Issue: 49, 2015 http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf
15. Закон України «Про молодь», ст. 1 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3718-20> ,
16. 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.
17. Карамуратова Р.Б. Емпатія як фактор професійної ефективності молоді // Психологічний журнал. – 2018. – №2.
18. Кириленко І.В. Установки на емпатію в підлітків: результати експериментального дослідження // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 137–141.
19. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / І.М. Коган. – К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2005. – 20 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. Корчакова Н. В. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 36-42. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_8).

22. Кременчуцька М.К., Кононенко О.І. Методичні вказівки до написання кваліфікаційних робіт здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія»/ М. К. Кременчуцька, О.І. Кононенко. – Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. – 36
23. Кротенко В., Мельничук О. Структура емпатії: емоційно-оцінний, когнітивний, поведінковий компоненти // Вісник психології. – 2021. – №4.
24. Маєр, Ю. Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків – вихованців навчальних закладів закритого типу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2019 (21). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p>
25. Матласевич О.В., Колодяжна І.О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2022. №15. С. 45-51.
26. Матюх Т. М. Емпатія як трансестетичний феномен : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата філос. наук : спец. 09.00.08 – естетика / Т. М. Матюх. – Рівне., 2016. – 201 с.
27. Ніколаєв, Л., Скляренко, С. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект. Вісник Національного університету оборони України, 2021. 61(3), 73–81. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-73-81>
28. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С. 95-109.
29. Пагава Д. Емпатія підліткового віку за умов психофізіологічних порушень. Харків : Київські читання, 2017. 202 с.
30. Пономаренко Т. І. Емпатійне реагування підлітків: форми прояву та умови розвитку // Проблеми сучасної психології. – 2016. – № 34. – С. 156–165.

31. Романенко А. Гендерні особливості емпатії у підлітковому віці // Вісник психології і педагогіки. – 2015. – № 14. – С. 89–93.
32. Роменець В. А. Основи загальної психології. – К.: Либідь, 2012. – 616 с.
33. Рябовол Т. Емпатія в процесах онтогенетичної адаптації особистості. Вінниця : КМП РТ, 2017. 182 с
34. 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.
35. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / А.Г. Четверик-Бурчак. – Дніпропетровськ, 2015. – 187 с.
36. Шикун В. В. Статеві-вікові особливості розвитку емпатії в підлітково-юнацькому віці : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. Л. Я. Малімон ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 75 с.
37. 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
38. 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
39. Babiak, O., Sytnik, S., Zharovska, O., Kondratieva, I., Smokova, L., & Varnava, U. (2023). Emotional Intelligence of Schoolchildren in the Educational Process. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14(1), 14-29. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/404>
40. Zhylin M., Mendelo V., Varnava U., Savinok A., Bazylenko K. The Relationship Between Addiction and Emotional Intelligence in the Ukrainian Socio-Cultural Context: Challenges of Emigration Salud, Ciencia y Tecnología – Serie de Conferencias. 2024; 3:.756. doi: <https://doi.org/10.56294/sctconf2024.756>

ДОДАТОК А

Методика діагностики емпатії А.Меграбяна та Н.Епштейна

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

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____

_____ Стать _____ Вік _____

Дата _____

№ з/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємну для неї звістку				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				

12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливим (щасливою)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, що легко засмучуються з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

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

Таблиця перерахунку «сирих» балів у ступені

Ступені	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

Аналіз та інтерпретація результатів

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

ДОДАТОК Б

Дослідження рівня емпатійних тенденцій (За методикою І. Юсупова)

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

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

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

Підрахунок результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не захотіли бути відвертими перед самим собою, а в деяких випадках намагались виглядати краще, ніж ви є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в їх достовірності, якщо їх п'ять – можете вважати, що роботу виконали даремно. Тепер підсумуйте набрані вами бали зі всіх відповідей. Співставте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Класифікатор тесту

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

63-81 бал – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато чого їм пробачати. З невідомою

цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя й «заглядати» в їхнє майбутнє, ви емоційно чутливі, товариські, швидко встановлюєте контакти з оточуючими та знаходите з ними спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вашу душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм відчуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Уважаєте за краще працювати з людьми, ніж одному. Постійно потребуєте громадського схвалення своїх дій. Ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Вас швидко можна вивести з рівноваги.

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

12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі в установленні контактів з людьми, незручно почуваете себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих іноді здаються вам незрозумілими та безглуздими. Віддаєте перевагу заняттям конкретною справою на самоті, а не роботі з людьми. Ви прибічник точних формулювань і раціональних рішень. Мабуть, у вас мало друзів, а тих, хто є, ви цінуєте

більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість і чуйність. Люди відповідають вам тим самим. Буває, що ви відчуваєте свою відчуженість, коли оточуючі не приділяють вам достатньо уваги. Це можна виправити, якщо ви знімете свій «панцир» і будете уважнішими до поведінки близьких, а їх проблеми сприйматимете як свої.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Вам важко першому розпочати розмову, ви тримаєтесь відокремлено від співробітників. Особливо вам складно контактувати з дітьми та людьми, які набагато старші за вас. У міжособистісних стосунках досить часто опиняєтесь у незручному становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Полюбляєте гострі відчуття, спортивні змагання вам подобаються більше, ніж мистецтво. У діяльності ви надто сконцетровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивним в індивідуальній роботі, за умови ж взаємодії з іншими виглядаєте не зовсім добре. Хворобливо переносите критику на свою адресу, хоча зовнішньо можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна «гімнастика» почуттів.