Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Нижегородцева Тетяна Анатоліївна

Особливості розвитку емпатії у підлітковому віці

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……..…..7

1.1. Основні підходи до поняття емпатії та характеристика її структурних компонентів…….7

1.2. Особливості прояву емпатії у підлітковому віці ……..15

1.3. Система чинників, які впливають на прояв емпатії у підлітковому віці…….22

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……...36

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву емпатії у підлітковому віці……36

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емпатії у підлітковому віці та чинників, які впливають на неї …….42

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку емпатії у підлітковому віці…….....48

ВИСНОВКИ……..……..64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……..66

ДОДАТКИ…….……75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Всебічний розвиток і виховання молоді – не лише важливе завдання, а й обов'язкова умова створення нового гуманно-демократичного, високоінтелектуального суспільства. Це є однією з ключових проблем, пов'язаних із розвитком державності України. Реалізація цього завдання передбачає формування духовно і фізично здорової особистості. У часи суспільної нестабільності, погіршення соціальних умов життя, загострення міжособистісних конфліктів та дефіциту спілкування особливо актуальною стає проблема моральності.

За таких обставин особливу увагу слід приділяти гуманістичному вихованню, адже саме гуманізм лежить в основі морального розвитку особистості. Емпатія відіграє ключову роль у підтримці ефективного управління розвитком дитини, а також у формуванні її моральних цінностей і гуманного ставлення до оточуючих. Емпатійні почуття, які виникають у відповідь на переживання оточуючих, допомагають усвідомити важливість дотримання соціальних норм, що регулюють міжособистісні стосунки, та оцінити наслідки своїх дій.

Найбільш інтенсивні емоційні реакції та переживання виникають під час кризових періодів, коли порушується баланс у взаємодії дитини із суспільством. Особливо це стосується періоду переходу з молодшого шкільного віку до підліткового.

Цей перехід супроводжується значними змінами, які впливають на формування особистості, включаючи фізичну зрілість організму, а також нові відносини підлітків із дорослими та однолітками. У цей час у підлітків формуються більш узагальнені еталони міжособистісного сприйняття, які співвідносяться з їхніми ідеалами, цінностями та нормами. Тому саме в

підлітковому віці емпатія має потенціал сформуватися як стійка риса особистості.

Роль емпатійних почуттів (співчуття, співпереживання) у формуванні і розвитку гуманних, доброзичливих відносин дітей один до одного відзначають М.Балинська [5], Л.Журавльова [17], А.Зимянська [20], Т.Мінько [35], В.Полянська [41], Т.Рябовол [46], І.Хоржевська [64] та ін.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження**: «Особливості розвитку емпатії у підлітковому віці».

Об'єкт дослідження – емпатія у підлітковому віці.

Предмет дослідження – особливості розвитку емпатії у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву емпатії у підлітковому віці та розкрити психологічні умови її розвитку.

Відповідно до об'єкта, предмету і поставленої мети дослідження було виокремлено наступні **завдання дослідження**:

1. Дослідити основні підходи до визначення поняття емпатія.
2. Розкрити особливості емпатії у підлітковому віці та охарактеризувати чинники, які впливають на неї.
3. Дослідити особливості прояву емпатії у підлітковому віці та чинники, які впливають на неї.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із

застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у розкритті основних підходів до поняття емпатії; специфіки прояву емпатії у підлітковому віці; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на її розвиток.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку емпатії у підлітковому віці. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку емпатії у підлітковому віці.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Нижегородцева Т.А. Особливості емпатії як психологічного феномену. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 110–112.

2. Нижегородцева Т.А. Особливості прояву емпатії у підлітковому віці. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 130–134.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 72 найменування, з них 2 – іноземною мовою та 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінки, основний зміст викладено на 65 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Основні підходи до поняття емпатії та характеристика її структурних компонентів

Емпатія є одним із чинників, що впорядковує наше життя та сприяє розвитку культури як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Індивід із високим рівнем емпатії більш схильний до надання допомоги, виявлення людяності, має нижчий рівень агресії та здатний розуміти внутрішній світ іншої людини, знаходячи ефективні способи впливу на неї.

Емпатія є важливим елементом людських взаємин, що дозволяє передбачати дії, висловлювання та розуміти мотиви вчинків інших людей. Емпатичні здібності сприяють соціальному розвитку та активності особистості у міжособистісних стосунках.

Емпатія – це складне і багатогранне поняття, яке важко однозначно визначити. У науковій літературі існує безліч різних тлумачень цього терміна.

Вперше поняття «емпатія» ввів у психологію Е. Тітченер. Слово «емпатія» походить від грецького слова «empatheia», що означає «співпереживання» це вказав у своїх працях Т.Титаренко [55].

У 1912 році цей термін з'явився в англійському словнику, і його значення було близьким до поняття «симпатія». Однак, незважаючи на схожість, емпатія і симпатія – це не одне і те ж.

На сьогоднішній день у психології існує безліч різних визначень і трактувань емпатії. Досі точаться суперечки щодо того, хто саме вперше використав цей термін. Незважаючи на розбіжності у визначеннях, більшість

дослідників сходяться на думці, що емпатія – це здатність людини розуміти і відчувати емоції іншої людини, співпереживати їй [55].

Дослідник О. Леонтьєв вважає, що першим, хто ввів поняття емпатії, був Т. Ліппс. Він розрізняв поняття «симпатія» та «емпатія». Інші ж стверджують, що це зробив Е. Тітченер, який переклав німецьке слово «einfuhlung» (переживання, співпереживання) та відніс емпатію до складних почуттів, в яких важливу роль відіграють стани задоволення та невдоволення [28].

Л. Журавльова вважає емпатію складним і багатогранним явищем, яке включає в себе емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Ці компоненти проявляються через соціальну взаємодію людини з іншими людьми [18].

Отже, емпатія розглядається як соціально-психологічна властивість особистості, яка складається з наступних здібностей:

– **Здатність емоційно реагувати** на переживання іншої людини, тобто відчувати схожі емоції.

– **Здатність розпізнавати емоційний стан** іншої людини, ставити себе на її місце та розуміти її думки, почуття та дії.

– **Здатність адекватно відповідати** на переживання іншої людини як словами, так і невербальними сигналами (міміка, жести тощо) [18].

Структуру емпатії досліджували різні вчені. О.Варвінова виокремила три взаємозв'язані складові емпатії: когнітивну (мислительні процеси, знання про об'єкт), афективну (емоційні реакції на об'єкт чи особу), та конативну (моторні реакції, поведінкові наміри та вчинки стосовно об'єкта або особи взаємодії) [7].

Я. Чаплак зазначає, що емпатія – це не просто розуміння почуттів іншої людини, а й здатність «брати участь" у її досвіді, приймати її точку зору та розуміти, що її почуття безпосередньо пов'язані з власними почуттями через подібні причини. У цьому випадку людина не просто керується власним розумом, а й починає співпереживати чужому досвіду. Важливо зазначити, що

це не «співчуття» у звичному розумінні, адже співчуття означає «ділитися досвідом іншої людини», що є самоспівпереживанням. Емпатія ж тут виступає як окреме почуття, відмінне від жалю до себе. Людина не жаліє себе, а саме співпереживає іншому, розуміючи та відчуваючи його емоції як свої власні [66].

Я. Чаплак розрізняв два типи емпатії, базуючись на тому, які емоції вона викликає – позитивні чи негативні. Він вважав, що сама по собі емпатія є нейтральною, але негативна емпатія зустрічається частіше, вона більш різноманітна та її можна застосувати до більшого кола стосунків між людьми.

Основою емоційної емпатії є механізм проектування та імітації рухів та емоційних реакцій іншої людини. Когнітивна емпатія, натомість, ґрунтується на інтелектуальних процесах, таких як порівняння та аналогії. Прогностична емпатія включає здатність передбачати емоційні реакції інших у конкретних ситуаціях. Існують різні форми емпатії, наприклад, симпатія і співчуття. Емпатія полягає у відчутті суб'єкта того самого емоційного стану, що й інша людина, через ототожнення з її почуттями. Іншими словами, це переживання подібних до емоцій об'єкта. У симпатії відчуття суб'єкта і об'єкта не збігаються. Емпатія сприяє побудові зв'язків, забезпеченню довірливих стосунків і підвищенню прихильності.

Здатність співпереживати розвиває проникливість – здатність швидко й повно розуміти людей і стосунки, а також передбачати людську поведінку. На рівні особистісних характеристик передумовою інсайту є наявність гуманізму, сексуальна орієнтація людини, ціннісні орієнтації та вольові риси характеру. Як невід’ємна частина якісного спілкування, інсайт передбачає різноманітні навички: уважно слухати те, що говорять інші, враховувати вікові та особистісні особливості співрозмовника тощо. Співчуття, здатність прощати, здатність поставити себе на місце іншої людини, чуйність, альтруїзм, співчуття, допомога, здатність отримувати задоволення від виступу – усе це базується на емпатії.

Іншими словами, емпатія – це не «я розумію, що ти відчуваєш», а скоріше «я відчуваю те, що відчуваєш ти». «Я відчуваю, що ти наляканий, ти щасливий, ти здивований, ти злий». При цьому «Я» однієї людини зберігається, воно торкається досвіду іншої людини, але не розчиняється в ньому.

Отже, емпатія включає в себе не тільки емоційне співпереживання, але й когнітивне розуміння іншої людини та готовність допомогти їй.

Більшість науковців, досліджуючи різні визначення емпатії, дійшли висновку, що вона складається з трьох основних компонентів:

1. **Емоційний компонент:** здатність ідентифікувати та розуміти емоційний стан іншої людини, відчувати залученість до нього. Це можна назвати пасивною емпатією.

2. **Когнітивний компонент:** здатність подумки ставити себе на місце іншої людини, розуміти її думки, почуття та дії, сприймати її внутрішній світ.

3. **Поведінковий компонент:** здатність допомогти іншій людині, полегшити її страждання.

Отже, емпатія включає в себе не тільки емоційне співпереживання, але й когнітивне розуміння іншої людини та готовність допомогти їй [66].

Т. Мінько, розглядаючи емпатію з різних точок зору, виділяє в її структурі три основні компоненти:

1. **Емоційний компонент:** це здатність розпізнавати та розуміти емоційний стан іншої людини. Цей компонент характеризується пасивним співчуттям, тобто людина бачить, що іншій людині погано, але не обов'язково діє, щоб допомогти.

2. **Когнітивний компонент:** це вміння уявно занурюватися в думки, почуття та дії іншої особи. Він проявляється у сприйнятті та розумінні внутрішнього світу іншої людини, а також у співчутті до її емоційного стану.

3. **Поведінковий компонент:** це здатність застосовувати способи взаємодії, що сприяють зменшенню страждань іншої людини. Він виражається в прагненні надати реальну допомогу.

Всі три компоненти емпатії взаємопов'язані і мають ключове значення для її формування [36].

Когнітивна емпатія виникає, коли ми використовуємо інтелект під час спілкування, намагаючись зрозуміти та розділити почуття іншої людини, порівнюючи її досвід зі своїм або згадуючи подібні ситуації з минулого. Емоційна емпатія ґрунтується на наслідуванні емоцій та реакцій співрозмовника. Когнітивна та емоційна емпатія можуть проявлятися у будь-яких стосунках, тоді як поведінкова емпатія, тобто допомога діями, зазвичай зустрічається у близьких стосунках. У цьому випадку ми не тільки думаємо (сприймаємо, розуміємо), не тільки відчуваємо (співпереживаємо), але й діємо (допомагаємо конкретними справами) [7].

Л. Журавльов погоджується з американським психіатром і психотерапевтом М.Боуен, який зробив основні припущення про природу людини, що описує розвиток його психічних можливостей, які координуються, коли ці потенціали реалізуються:

1) схильність до самовизначення – здатність робити вибір, що покращує якість життя майбутніх людей та оточуючих;

2) принцип саморегуляції, який передбачає наявність у людини природного ритму розвитку та природної здатності змінювати себе, щоб відновити свою психологічну цілісність;

3) духовний аспект особистісного розвитку характеризується можливістю самотрансценденції – виходу за рамки обмежень «Я» та злиття з абсолютною сферою реальності (всесвітом). Людина стає особистістю у своїй взаємодії зі світом: у неї формуються певні характерні властивоті, типи поведінки, бажання.

І ці аспекти можуть по-різному відображатися і трансформуватися в процесі життя.

Незважаючи на мінливу природу, у людини на певних етапах онтогенезу можуть спостерігатися стійкі психологічні структури, які можуть змінюватися і вдосконалюватися протягом життя. У цьому процесі важливу роль відіграє самосвідомість, тобто здатність індивіда контролювати, регулювати та вдосконалювати себе [20].

Існує кілька різних способів класифікації видів та форм емпатії. Деякі з них базуються на наступних критеріях:

1. **Походження емпатії:** за цим критерієм виділяють глобальну, егоцентричну та просоціальну емпатію. Глобальна емпатія – це найпростіша форма емпатії, яка характеризується тим, що людина відчуває емоції іншої людини, але не усвідомлює, що ці емоції належать іншій людині. Егоцентрична емпатія – це форма емпатії, коли людина відчуває емоції іншої людини та усвідомлює, що ці емоції належать іншій людині, але при цьому зосереджена на власних переживаннях. Просоціальна емпатія - це форма емпатії, коли людина відчуває емоції іншої людини, усвідомлює, що ці емоції належать іншій людині, та готова допомогти їй.

2. **Характер емпатії:** за цим критерієм виділяють особистісну та ситуативну емпатію. Особистісна емпатія - це стійка характеристика людини, її здатність до емпатії в цілому. Ситуативна емпатія - це емпатія, яка виникає в конкретній ситуації.

3. **Рівень розвитку емпатії:** за цим критерієм виділяють елементарно-рефлекторні та особистісні форми емпатії. Елементарно-рефлекторні форми емпатії – це найпростіші форми емпатії, які базуються на наслідуванні емоцій іншої людини. Особистісні форми емпатії - це

більш складні форми емпатії, які включають в себе розуміння емоцій іншої людини та здатність поставити себе на її місце.

Ще один критерій класифікації форм емпатії – це спрямованість емпатичних переживань. За цим критерієм емпатія поділяється на співчуття та співпереживання. Співчуття - це емпатія, спрямована на іншу людину, тобто людина відчуває емоції іншої людини та готова допомогти їй. Співпереживання – це емпатія, спрямована на себе, тобто людина відчуває емоції іншої людини, але при цьому зосереджена на власних переживаннях.

Важливо зазначити, що всі ці форми емпатії можуть проявлятися в різних ситуаціях та по-різному впливати на поведінку людини [29].

Співчуття – це переживання людиною нещастя іншої людини, незалежно від її власного благополуччя. Воно виникає, коли людина бачить, що іншому погано, і відчуває потребу допомогти йому, керуючись власними моральними принципами.

Головна мета нашого дослідження – визначити основні способи прояву емпатії та її внутрішню структуру. Ми розглядаємо емпатію як важливу і комплексну властивість особистості, яка допомагає людині регулювати свою поведінку, спілкуватися з іншими та забезпечувати своє існування [3].

У своїй роботі І. Федчишин виділяє три основні канали емпатії:

1. **Раціональний канал:** цей канал характеризується тим, що людина, яка проявляє емпатію, спрямовує свою увагу, сприйняття та мислення на іншу людину, на її стан, проблеми та поведінку. Це проявляється як спонтанний інтерес до іншої людини, який сприяє подальшому емоційному та інтуїтивному розумінню партнера. Важливо зазначити, що цей інтерес не має логічного обґрунтування або мотивації, людина просто привертає увагу своєю присутністю.

2. **Емоційний канал:** цей канал полягає в здатності людини емоційно відгукуватися на оточення, співпереживати та брати участь у переживаннях інших. Емоційна чутливість у цьому випадку виступає як засіб "входження" в енергетичний простір партнера. Лише коли цей канал емпатії розвинений, можна зрозуміти внутрішній світ іншої людини, передбачити її поведінку та ефективно впливати на неї.

3. **Інтуїтивний канал:** цей канал відображає здатність людини спостерігати за поведінкою інших та діяти за умов браку інформації, покладаючись на досвід, який зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції відбувається узагальнення і завершення різноманітних відомостей про партнерів [60].

В. Кротенко наголошує на тому, що розвиток емпатії проходить шлях від елементарних інстинктивних реакцій до складних соціальних емоцій, і цей процес залежить від впливу соціуму та виховання. Вона виділяє три основні механізми емпатії:

1. **Емоційне зараження:** це спонтанне переживання людиною тих самих емоцій, що й інша людина, з якою вона контактує.

2. **Ідентифікація:** це здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її емоційний стан та відчути себе в її ситуації.

3. **Проекція:** це здатність переносити власні емоційні реакції та переживання на іншу людину, співпереживаючи їй [24].

У процесі сприйняття та розуміння емоцій інших людей ці механізми взаємодіють, що сприяє розвитку емпатії як важливої соціальної та моральної якості особистості. Дослідження емпатії в зарубіжній філософії та психології свідчать про такі тенденції: дослідження мотивації емпатії, вікової динаміки розвитку досвіду емпатії, розподілу емоційно-когнітивних функцій емпатії.

По-перше, емпатія визначається як психологічний процес, спрямований на імітацію внутрішнього світу, який відчувають інші. За допомогою такого підходу до емпатії підкреслюється її динамічна, процесуальна та етапна природа.

По-друге, емпатія розглядається як психологічна відповідь на подразник.

По-третє, емпатія визначається як властивість або здатність індивіда, що проявляється як здатність опосередковано емоційно реагувати на переживання інших, що включає роздуми про внутрішні стани, думки та почуття суб'єкта, що співпереживає [52].

Таким чином у своїх розвинених формах емпатія стає психологічним механізмом, який допомагає зрозуміти іншу людину, і тому є основою для формування програми взаємодії з нею. Саме завдяки емпатії розвиток особистості людини виходить на рівень, що відповідає психологічним закономірностям суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Це передбачає рівноправні психологічні позиції учасників, активність обох сторін (де кожен не тільки відчуває вплив, але й сам однаковою мірою впливає на іншого), взаємне проникнення у світ почуттів та переживань один одного, прагнення до співчуття й активну взаємну гуманістичну спрямованість. Рівень розвитку емпатії у людини визначається її спрямованістю, що передбачає сформованість гуманних, альтруїстичних якостей особистості та відповідну до них просоціальну поведінку.

1.2. Особливості прояву емпатії у підлітковому віці

Емпатія відіграє ключову роль у період підліткового віку, оскільки саме завдяки їй підлітки можуть коригувати власні реакції та поведінку, беручи до уваги емоції, думки та стан інших людей.

У своїй роботі ми спиратимемося на визначення сучасного українського психолога С. Максименка, який трактує емпатію як індивідуально-психологічну характеристику, що відображає здатність людини до співпереживання та співчуття.

Науковець підкреслює, що емпатія відіграє важливу роль у процесі комунікації, сприяє гармонізації міжособистісних відносин і забезпечує соціальну обґрунтованість поведінки [34].

У психології існує безліч різних класифікацій вікових періодів, які по-різному визначають межі підліткового віку.

Згідно з віковою періодизацією В. Моргун, підлітковий вік охоплює період від 11-12 до 15-16 років. Це час, коли підліток починає по-новому оцінювати свої стосунки в сім'ї, прагнучи до самоствердження та відокремлення від тих, хто на нього впливав, в першу чергу, від батьків. У цей період підліток особливо цінує взаємини з однолітками [37].

Більшість психофізіологічних особливостей підліткового віку пов'язані з репродуктивними функціями або статевим дозріванням. Статеве дозрівання, тобто біологічні зміни, відбувається поступово і поділяється на п'ять етапів:

Перший етап – дитинство, характеризується повільним розвитком репродуктивної системи, статевих органів та відсутністю вторинних ознак. Цей етап завершується у дівчаток у 8-10 років, а у хлопчиків – у 10-13 років.

Другий етап – початок статевого дозрівання. Активація гіпофіза призводить до появи перших ознак статевого дозрівання. Цей етап закінчується у дівчат у 9-12 років, а у хлопчиків – у 12-14 років.

Третій етап – Під впливом гормонів гіпофіза статеві залози починають активно функціонувати, виробляючи стероїдні гормони – андрогени та

естрогени. У цей період триває розвиток репродуктивних органів і формування вторинних статевих ознак.

Четвертий етап – максимальний стероїдогенез. У дівчат цей процес розпочинається у 11-13 років, а у хлопців – у 12-16 років. На цьому етапі статеві залози (яєчники у дівчат і яєчка у хлопців) досягають максимальної активності, а вторинні статеві ознаки остаточно формуються. У дівчат наприкінці цієї фази з'являється перша менструація.

П'ятий етап – завершення розвитку статевої системи. У дівчат він триває з 11-14 років, у хлопців – з 15-17 років. Вторинні статеві ознаки повністю сформовані, завершується ріст волосся в нижній частині живота.

Процес статевого дозрівання зазвичай завершується у віці 15-16 років у дівчат та 17-18 років у хлопців. Однак можливі індивідуальні відмінності, і терміни можуть варіюватися в межах 2-3 років, особливо у дівчат [37].

Особливість успішності підлітків визначається диференціацією підлітків:

Прискорене – раньодозрілі особи;

Оптимальний розвиток – відповідає середнім показникам вікового фізичного зростання;

Піздньозрілі підліткі – зазвичай наздоганяють своїх однолітків через 2–3 роки після 13-річної кризи [50].

Діти, які розвиваються швидше за своїх однолітків (акселерати), мають певні переваги. Їх, як правило, сприймають як більш зрілих особистостей, тому їм не потрібно докладати багато зусиль, щоб завоювати визнання у своєму колективі. Зазвичай вони користуються повагою серед однолітків та довірою дорослих, що дає їм більше свободи у вирішенні особистих питань. Все це створює сприятливі умови для їхнього швидкого та ефективного особистісного розвитку. Водночас, вони є більш поступливими, ніж діти, які розвиваються повільніше (ретарданти), яких часто вважають «меншими» (як фізично, так і

розумово). Останні, щоб привернути до себе увагу, проявляють більшу соціальну активність [71].

Підлітковий вік – це динамічний і складний етап переходу від дитинства до дорослого життя, що поєднує в собі суперечливі тенденції та зміни.

Це період, коли організм завершує фізичне дозрівання, а особистість проходить фінальний етап початкової соціалізації [24].

Психологічні особливості підліткового віку відрізняються суперечливістю:

З одного боку, підліток дуже болісно реагує на будь-яку критику, але з іншого – прагне спілкування з собою як з дорослою людиною. Через імпульсивність підлітки можуть бути нездатними виконати навіть прості завдання, але водночас вони стають більш відповідальними та здатними до виконання складніших завдань. Бажання бути «як всі» суперечить прагненню підкреслити власну індивідуальність та незалежність від думки інших [6].

Загальна характеристика підліткового віку відрізняються такими рисами поведінки:

– емоційною нестійкістю;
– різкими перепадами настрою;
– підвищеним самолюбством;
– різкістю суджень;
– соромязливістю і невпевненістю в своїх силах [40].

Основними новоутвореннями цього періоду є прагнення до дорослості, самостійності та позитивний розвиток самосвідомості.

Основними потребами в цей період є спілкування з однолітками, бажання самоствердитися та отримати визнання від інших людей і самих себе.

У підлітковому та юнацькому віці потреба у спілкуванні з іншими людьми стає особливо важливою. Спілкування перетворюється на самоціль, де підлітки та молоді люди усвідомлюють свої інтереси та формують уявлення про себе і навколишній світ. Це пов'язано з тим, що спілкування – це не просто обмін інформацією, а насамперед взаємодія та взаємовплив. Проте, рівень розвитку комунікативних навичок та якостей у більшості підлітків у цьому віці залишається досить низьким [49].

За словами Д. Туркової, процес емпатії у підлітків із типовим рівнем інтелектуального розвитку складається з трьох ключових функціональних компонентів: емоційного збудження, переживання емоцій, а також ступеня та форми їхнього прояву [56].

Емоційне збудження впливає на мобілізаційні процеси в організмі. Коли людина переживає важливі для неї події, збудливість, швидкість та інтенсивність психічних, рухових і вегетативних процесів також підвищуються [35].

Дослідження І. Коротенко свідчать, що емпатія виступає емоційною основою моральності, а її розвиток визначається рівнем особистісного становлення та здатністю розуміти почуття інших людей. Вона тісно пов’язана з психологічними змінами та соціальними потребами особистості, знаходячи свій прояв у співчутті та співпереживанні [23].

Дослідник А. Зимянський підкреслює, що емпатія дозволяє підліткам коригувати свою поведінку залежно від стану, почуттів і думок інших людей. Її розвиток залежить від ціннісних ставлень до людей, емоційної близькості, яка формується через спілкування [21].

Емпатійність закріплюється як емоційний базис моральних якостей саме у підлітковому віці.

Ключову роль у розвитку емпатії у підлітків відіграють виховання, стиль взаємодії у сім'ї, статеві особливості, темперамент, життєві погляди та воля. А.Зимянський наголошує, що вольові якості особистості суттєво впливають на свідомий прояв емпатії, формуючи здатність підлітків реагувати на емоційний стан інших людей [21].

М. Балинська, досліджуючи особливості підлітків, які виховуються у родинах та в інтернатах, виявила суттєві відмінності між цими групами. Зокрема, підлітки з інтернатів демонструють вищий рівень емпатії до дітей і тварин, тоді як підлітки з родин більше схильні до емпатії щодо своїх батьків [5].

В. Моргунов зазначає, що в підлітковому віці потреба в міжособистісному спілкуванні стає ще більш гострою. Спілкування стає самоціллю, в якій підлітки виявляють власні інтереси та формують уявлення про себе та навколишній світ. Цей вік характеризується формуванням власної думки через порівняння своїх поглядів із поглядами однолітків. Таким чином, спілкування значно впливає на формування особистості підлітка. Воно є не лише обміном інформацією, але й взаємодією та взаємовпливом.

Підлітки «переживають» спілкування не лише на інтелектуальному, а й на фізичному та емоційному рівнях. Молодіжні групи передусім задовольняють потреби дорослих у вільному, нерегламентованому спілкуванні. Вільне спілкування – це більше, ніж просто спосіб провести вільний час. Це спосіб самовираження та встановлення нових людських зв’язків, з яких виростає щось інтимне та унікальне. Взаємодії підлітків передусім обов'язково екстенсивні, вимагають частої зміни ситуації та широкого кола учасників. Належність до групи однолітків може підвищити впевненість підлітків у собі та надати більше можливостей для самоствердження [37].

Аналіз психолого - педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що розвиток емпатійності у підлітків у ситуаціях морального вибору в умовах педагогічного процесу потребує врахування таких аспектів:

– По-перше, необхідно дотримуватись логіки процесу морального вибору, стимулюючи розвиток усіх компонентів емпатії у взаємозв'язку з морально-етичними принципами.

– По-друге, важливо орієнтуватися на вікові особливості школярів та враховувати досягнення їхнього психічного розвитку, такі як здатність до емоційного передбачення, розвиток самосвідомості, формування ієрархії мотивів, вдосконалення аналітико-оцінювальних навичок і розширення соціального досвіду.

– По-третє, стимулюючи емпатійні прояви у підлітків, необхідно сприяти збереженню та розвитку їхніх індивідуальних особистісних якостей.

Розвиток здатності індивіда до емпатії в онтогенезі має свої вікові особливості та закономірності [19].

На основі аналізу наукових досліджень В. Поліщук розробив модель комплексу симптомів кризи 13 років, виділивши в ній такі особливості:

1. **Основний негативний симптомокомплекс:**

– Блок «пасивного самоствердження» характеризується відчуттям опору впливам середовища за допомогою обмеженої кількості захисних позицій, таких як впертість, непокора, пасивізм або зарозумілість. Людина з цим стилем може пасивно протистояти або не погоджуватися з умовами, але без активних дій для зміни ситуації.

– Блок «активного самоствердження» передбачає бажання вибирати безліч позицій для досягнення максимальних результатів та задоволення власних потреб. Сюди можуть входити такі риси, як дратівливість, хвастощі,

хитрощі або наклепи - все залежить від способу, яким людина обирає досягати своїх цілей.

– Проміжний блок описує нездатність або неуважність до процесів, предметів і явищ навколишньої дійсності. Це може включати апатію, лінь або неуважність до того, що відбувається навколо [46].

Кожен з цих блоків відображає певний стиль поведінки в соціальних взаємодіях, який може впливати на спосіб, яким людина сприймає своє оточення та взаємодіє з ним.

Супутні симптоми негативного симптомокомплексу: індивідуалізм, егоїзм, агресивність, жорстокість, пристосованість, когнітивні обмеження;

2) позитивний симптомокомплекс: гордість за свої досягнення, уміння співпрацювати з дорослими та однолітками як основний фактор соціалізації, переживати власні успіхи та невдачі, працьовитість, здатність до самоконтроля, сміливість, дисциплінованість [30].

Таким чином, рівень емпатії у підлітків визначається їхніми ціннісними ставленнями до людей і явищ, а також емоційною близькістю, що формується в процесі взаємодії. Автор наголошує, що в підлітковому віці емпатія може закріплюватися як емоційна основа моральних якостей.

Важливу роль у розвитку емпатійності відіграють виховання, стиль комунікації та поведінки в сім'ї, стать, темперамент, життєві переконання та інші індивідуальні особливості.

1.3. Система чинників, які впливають на прояв емпатії у підлітковому віці

Теоретичний і психологічний аналіз цієї проблеми свідчить, що розвиток емпатії у підлітків зумовлений особливостями цього вікового періоду, а також специфікою їхньої взаємодії з однолітками та дорослими.

Психологічні аспекти емпатії підлітків проявляються через такі ключові складові:

1) **Емоційно-оцінна (суб'єктивна) складова** – здатність сприймати та відображати емоційний стан іншої людини.;

2) **Пізнавальна (когнітивна) складова** – процес усвідомлення об’єктів і явищ, що впливає на формування потреб, цілей і мотивів особистості в певному емоційному стані.;

3) **Поведінкова складова** – конкретні дії, спрямовані на вирішення ситуації, що викликає емпатійну реакцію [64].

Для дослідження психологічних особливостей емпатії у молоді застосовуються такі критерії: зовнішні, емоційні та експресивні аспекти прояву емпатійних почуттів; усвідомлення природи емпатії, розуміння емпатійних ситуацій і способів їх вирішення (включаючи самооцінку, аналіз власної діяльності та статусу в колективі); а також наявність свідомої, вольової дії, що базується на певних переконаннях. Рівень емпатії значною мірою залежить від вольових якостей особистості, які дозволяють молодій людині цілеспрямовано регулювати свою поведінку в емпатійних ситуаціях, керуючись морально-етичними цінностями та ідеалами.

Під впливом емоційного збудження організм приходить у стан готовності до дії. Це проявляється у посиленні збудливості, прискоренні психічних і рухових реакцій, а також в активації вегетативної нервової системи [38].

Спонтанна регуляція емпатійних реакцій залежить від умов, в яких вони відбуваються. Аналіз показників динаміки емпатії в підлітковому та пост підлітковому віці дозволяє виявити деякі вікові особливості та закономірності.

Емпатія – це наша здатність розуміти та розділяти почуття інших. Вона проявляється по-різному залежно від віку та обставин. Дослідження показують, що в підлітковому віці емпатія зазнає значних змін.

Відомий психолог М. Гофман виділяє чотири стадії розвитку емпатії. Перша – це «глобальна емпатія», коли немовлята ще не відрізняють себе від інших і реагують на чужі емоції так, ніби це їхні власні. Наприклад, плачуть у відповідь на плач іншої дитини.

Друга стадія – «егоцентрична емпатія». Маленькі діти вже помічають емоції інших, але намагаються втішити їх так, як втішили б себе. Наприклад, пропонують улюблену іграшку, навіть якщо вона не підходить для ситуації [26].

Третя стадія розвитку емпатії, що отримала назву «симпатія до почуттів інших», припадає на період 2-3 років життя дитини. На цьому етапі онтогенезу дитина демонструє здатність не тільки ідентифікувати власні емоційні стани, але й розуміти емоції інших індивідів. Важливо зазначити, що дитина здатна виходити за межі власного егоцентризму та діяти, керуючись потребами іншої людини, а не виключно власними бажаннями. Відбувається прогресивний розвиток диференціації емоційного забарвлення переживань, що супроводжується збагаченням лексичного запасу, необхідного для вербалізації емпатійних переживань.

Четверта стадія, «усвідомлення загального стану інших», характеризується початком у підлітковому віці, коли завершується процес формування ідентичності та окреслення себе як незалежної особистості. На цьому когнітивному рівні індивід здатний не тільки розуміти емоційний стан

іншого, але й сприймати його переживання як власні, що свідчить про досягнення найвищого рівня розвитку емпатії [12].

О. Чебикін, І. Павлова наголошують на тому, що емоційна сфера людини розвивається протягом всього життя.

Перший напрямок – це диференціація емоцій, під якою можна розуміти:

а) збагачення якісної палітри переживань і появу множинних емоцій;

б) зміну емоційного змісту, тобто ускладнення емоційних об’єктів і розширення кола емоційних об'єктів;

в) зміни у вираженні емоцій відбуваються шляхом переходу від простих і узагальнених форм до більш складних і деталізованих.

Другий напрям – розвиток афективної емпатії, здатності емоційно реагувати на переживання інших [41].

Розвиток емпатії можна охарактеризувати:

а) переходом від емоційного впливу на емоції інших до здатності відокремлювати емоції інших від власного досвіду у власному розумі;

б) від емпатії, заснованої на ототожненні з іншими, до співчуття, заснованого на потребі благополуччя інших;

в) від пасивної емпатії до врахування почуттів і бажань інших у власних діях.

Третій напрямок нерозривно пов'язаний з попереднім – розвиток здатності повноцінно сприймати, оцінювати і розуміти власні емоції та емоції інших, що має такі характеристики:

а) розвиток здатності розпізнавати різні модальності емоцій у дітей відбувається поетапно: від нездатності розпізнавати емоції (до 4-5 років) до залучення додаткової інформації та узагальнення її в цілісну картину;

б) (за різними авторами – після 6-7 або 10-11 років) здатність розпізнавати різні модальності емоцій не розвивається одночасно;

в) з розвитком здатності розпізнавати та інтерпретувати емоції зростає й здатність використовувати ці знання в спілкуванні.

Четвертий напрямок – розвиток емоційної виразності – також тісно пов'язаний з попереднім напрямком.

Він включає:

а) засвоєння загальноприйнятих форм емоційного вираження в культурі;

б) створення емоційної «мови», яка збагачує та урізноманітнює спонтанні експресивні рухи;

в) розвиток уміння використовувати емоційне вираження як засіб спілкування;

г) виникнення здатності відокремлювати засоби вираження від переживання;

д) виникнення та розвиток здатності до навмисного і цілеспрямованого вираження емоцій [67].

Підлітки бачать себе очима інших, насамперед членів референтної групи. Одностатеві групи, які починають формуватися в третьому класі, досягають свого піку розвитку в п'ятому і шостому класах.

Між членами групи виникають дружні стосунки, засновані на взаєморозумінні та спільності. Між членами таких груп часто розвиваються емпатійні стосунки: вони співпереживають невдачам друзів, радіють їхнім успіхам і, за необхідності, пропонують допомогу, іноді на шкоду власним інтересам (захищають друзів у будь-який спосіб, беруть на себе відповідальність за їхні вчинки тощо) [50].

У підлітковому віці активно формуються емоційні зв'язки з однолітками, але в різних групах можуть виникати конфлікти, конкуренція або байдужість. Спільна діяльність для досягнення мети сприяє об'єднанню підлітків з різних груп та розвитку співпраці.

З часом підліткова особистість стає більш незалежною, а емоційні зв'язки слабшають. Проте, розвиток інтелекту, здатності до самоаналізу та розуміння інших людей сприяє глибшому розумінню себе та світу. Прагнення до дружби, пошук однодумців та потреба у підтримці сприяють розвитку більш зрілої та особистісної емпатії у відносинах з близькими людьми [10].

У підлітковому віці спілкування з однолітками допомагає зрозуміти, як люди поводяться в різних соціальних ситуаціях та як вони проявляють себе як особистості. У процесі цього спілкування підлітки засвоюють правила поведінки, переосмислюють свої цінності та формують власні моральні принципи.

Для розвитку емпатії у підлітків важливо створити комфортні умови для спілкування, де вони можуть почуватися вільно та невимушено. Психологи називають це «вільним станом душі». У спілкуванні важливо уникати надмірного напруження, не допускати надмірної близькості та емоційної залежності. Це може перешкодити щирому самовираженню та заблокувати емоційне вираження. Підлітки повинні мати можливість вільно виражати свої почуття, знаючи, що їхні переживання будуть сприйняті та зрозумілі [44].

Поведінка розглядається і обговорюється у вільній формі, без критики. Таке вільне вираження почуттів, що супроводжується свідомим розумінням і підтримкою, допомагає молодим людям розвивати емпатію та співчуття [2].

Отже, ефективними методами розвитку емпатії у підлітковому віці є тренінги, арт-терапія та позакласна взаємодія з однолітками. Ці підходи сприяють підвищенню емоційної культури, що, у свою чергу, допомагає розвивати емпатійні здібності.

Водночас рівень емпатійності не формується однаково у всіх підлітків. Так, дослідження Н. Волкової щодо потреби у допомозі та співчутті в

шкільному віці показало, що лише третина підлітків надає допомогу своїм однолiткам через щире співпереживання [9].

Розвиток емпатії у цьому віковому періоді визначається низкою чинників, зокрема загальними особливостями психічного та особистісного становлення, характерними для підлітків.

Існують відмінності у розвитку емпатії залежно від віку підлітка. Наприклад, учні шостого класу, як правило, доброзичливо налаштовані до інших людей. Більшість із них мають середній рівень емпатії та не схильні до агресивної поведінки. Лише незначна частина шестикласників (близько 18,52%) має низький рівень емпатії [16].

У семикласників спостерігається «криза 13 років» та індивідуалістична орієнтація, пік якої, згідно з Д. Фельдштейном, припадає на середину пубертатного періоду. Ця акцентуація індивідуалізму виявляється в тому, що підлітки зосереджуються на задоволенні власних потреб та прагненні до особистого самоствердження. Їх інтерес до суспільства та інших людей зменшується, і вони сприймають навколишніх через призму власних інтересів [72].

У той же час почуття та емоції однієї людини не збігаються з тими, які відчуває інша людина.

О. Ганенко виділив чотири рівні розвитку емпатії у підлітків:

1. Високий рівень: Виявляється у глибокому розумінні інших людей, сприйнятті їхніх переживань як власних і високій тактовності. Підлітки з розвиненою емпатією можуть допомогти іншим усвідомити свої проблеми, знайти правильні рішення та виразити свої думки чи інтереси, не нав'язуючи їх.

2. Середній рівень: Характеризується випадковою «сліпотою» до почуттів і думок інших людей, недостатньою тактовністю. Підлітки з середнім рівнем емпатії можуть проявляти емпатію ситуативно, залежно від обставин.

3. Нижчий від середнього рівень: Характеризується зануренням у власні почуття, іноді проявляючи емпатію лише до тих, хто близький до власних переживань. Підлітки з цим рівнем емпатії можуть мати труднощі з розумінням та врахуванням потреб інших людей.

4. Низький рівень: Характеризується відчуженістю та «сліпотою» до почуттів і думок інших людей, зосередженістю на власних думках, позицією «я добре знаю і розумію інших», завищеною самооцінкою та наївністю. Підлітки з низьким рівнем емпатії можуть мати значні труднощі у встановленні та підтримці здорових міжособистісних стосунків [13].

Емпатія є першочерговим фактором у формуванні уявлень про цінність чужого досвіду та є джерелом морального розвитку особистості. Її роль у житті людини та взаємодії з навколишнім світом є надзвичайно важливою. Без правильного формування та високого рівня розвитку емпатії у дітей неможливо побудувати екологічно здорове суспільство в майбутньому.

Підлітковий вік – важливий етап становлення особистості, коли проявляються недоліки виховання та формуються психологічні установки на майбутнє. Нерозвинена з дитинства емпатія може призвести до егоїстичної поведінки підлітка. Тому розвиток емпатії у підлітків є актуальною проблемою, що потребує уваги суспільства та психологічних досліджень. Важливим напрямком є розробка та перевірка ефективності психологічних програм з розвитку гуманістичної емпатії.

Зазвичай, після 13 років спостерігається тенденція до зростання кількості підлітків із середнім та високим рівнями емпатії, особливо у 8 класі. Проте, третій рік навчання в середній школі може дещо уповільнити цей позитивний

розвиток. Максималізм, характерний від підліткового до юнацького віку, може призвести до значних відмінностей у рівнях розвитку емпатії серед дітей молодшого шкільного віку. Наприклад, саме у третьокласників спостерігається найбільша кількість дітей як з високим, так і з низьким рівнями емпатії, порівняно з іншими віковими групами [51].

Отже, емпатія має вирішальне значення для формування моральної свідомості підлітка. Ця моральна риса розвивається залежно від здатності особистості розуміти емоційний стан іншої людини. Емпатія проявляється в двох основних формах: пасивному споглядані (співчутті) та активних діях (співпереживанні та співучасті).

Підлітковий вік є сприятливим етапом для подальшого розвитку та укріплення емпатії в структурі моральної свідомості, зокрема, як вираження її афективного та ціннісного аспектів. Динаміка емпатійної компетентності в процесі зростання має свої вікові особливості та закономірності, характеризуючись неоднорідністю та диференціацією.

Основними чинниками розвитку емпатії у підлітків є високий рівень невпевненості в собі, неадекватна самооцінка, зумовлена особливостями критичного перехідного періоду. Окрім цього, до факторів, пов'язаних із міжособистісною комунікацією, також відносяться фактори, пов'язані з міжособистісною комунікацією. Це вимагає значного особистого внеску підлітка у налагодження позитивних стосунків та розвиток здатності справлятися з емоційними стресами [48].

Психологічні дослідження показують, що тривожність, самооцінка та соціальна адаптація впливають на розвиток емпатії у підлітковому віці.

Тривожність часто розглядається як реакція на соціальний тиск, що залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей, а також може бути пов'язана з різними психосоматичними захворюваннями.

О. Власова визначає тривожність як емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні негативних наслідків. Тривожність є однією з ключових проблем підліткового віку, оскільки вона посилюється через залежність підлітків від дорослих, які вважають себе вже дорослими та вступають у конфлікти з навколишнім світом. Крім того, тривожність може бути пов'язана з функціонуванням нервової системи.

Варто зауважити, що всі ці чинники взаємопов'язані та можуть взаємно впливати, формуючи складну картину розвитку емпатії у підлітків [8].

Згідно з теорією В. Полянської, індивідуальні особливості поведінки та динаміка психічної діяльності залежать від індивідуальних відмінностей у функціонуванні нервової системи [42].

Симптоми тривоги у дітей, зокрема підлітків, можуть проявлятися як у фізичній, так і в поведінковій формі. Фізичні симптоми включають прискорене серцебиття, нерегулярне дихання, тремтіння рук, скутість рухів, підвищений артеріальний тиск і розлади шлунка, що пов'язано зі змінами в органах і системах організму. Поведінкові прояви тривоги можуть бути значно різноманітнішими і непередбачуваними. Це може варіюватися від повної апатії та відсутності ініціативи до вираженої агресії. Саме тому агресія та насильство часто зустрічаються в підлітковому віці, оскільки вони виступають як захисні механізми від труднощів цього періоду. У кожному класі є як агресивні підлітки, так і пасивні, безініціативні [22].

Тривожність у підлітків часто має негативний вплив на їхнє життя, зокрема на соціальні зв'язки та успішність у навчанні. Внутрішній конфлікт у підлітка може бути спричинений суперечливими, неадекватними чи негативними вимогами з різних джерел. Підлітки, які не здатні виконати ці вимоги, стають невпевненими в собі та егоцентричними, що призводить до руйнування важливих соціальних зв'язків. Стосунки з друзями мають велике значення для підлітків і значною мірою впливають на їхню поведінку та діяльність [39].

У дослідженнях тривожності підлітків вчені стверджують, що вона має негативний вплив на багато аспектів життя підлітка: порушує успішність навчання, руйнує соціальні зв'язки, погіршує соматичний стан, а з часом може призвести до розвитку соматичних захворювань [32].

Отже, тривожність є психологічною рисою, що проявляється у схильності до частих і інтенсивних переживань тривоги. Між тривожністю та різними сферами життя підлітків існує взаємний вплив. На рівень тривожності також впливають індивідуальні особливості, такі як фізіологічна стійкість до стресу та особливості нервової системи.

Підлітковий вік є важким і переломним періодом у житті людини, коли виникає багато внутрішніх конфліктів, труднощів у спілкуванні та конфлікт між собою і світом. Перспективи подальших досліджень цієї проблеми зосереджуються на вивченні особливостей підліткової тривожності та її впливу на різні сфери життя підлітка. Особливу увагу слід приділити способам зниження підліткової тривожності [33].

Підлітковий вік – це період інтенсивного розвитку особистості, який характеризується значними змінами у самосвідомості та самооцінці. У цей час

підлітки активно досліджують свій внутрішній світ, намагаючись зрозуміти власні почуття, потреби та мотиви.

Важливим аспектом цього періоду є формування самооцінки, яка стає більш диференційованою та незалежною від оцінок дорослих. Підлітки починають порівнювати себе з однолітками, аналізувати свої досягнення та невдачі, що може призводити до невдоволення собою та пошуку шляхів самовдосконалення.

Розвиток самосвідомості також сприяє формуванню рефлексії – здатності аналізувати власні думки, почуття та поведінку. Це дозволяє підліткам краще розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомлювати свої потреби у самопізнанні та саморозвитку.

У підлітковому віці закладаються основи для подальшого розвитку особистості, тому важливо створювати умови для підтримки та розвитку самосвідомості та самооцінки підлітків, сприяти їхньому самопізнанню та самореалізації [31].

Зміни у самооцінці підлітків є особливо помітними на рівні її змісту. Вони переходять від уривчастого сприйняття себе до більш розгорнутого та багатогранного усвідомлення власного «Я». Старші підлітки здатні аналізувати та приймати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи як свої сильні, так і слабкі сторони.

Незважаючи на можливу дратівливість, емоційні та комунікативні труднощі, підлітки часто проявляють чесність, доброзичливість та справедливість у своїй поведінці. Високий рівень самокритичності дозволяє їм усвідомлювати власні негативні риси та прагнути до їх подолання [57].

Розвиток самооцінки у молодих людей відбувається на фоні зростаючої важливості думки інших людей, а також більшого акценту на власних критеріях оцінки. Почуття власної гідності формується через досвід взаємодії з оточенням,

зокрема в школі та вдома. Це почуття пов'язане з тим, як людина сприймає себе, і розвивається завдяки досягненням, відповідальності та здатності адаптуватися в різних сферах життя.

Чинники, такі як розвиток статевої зрілості, переосмислення соціальних ролей та когнітивний розвиток, відіграють ключову роль у формуванні самооцінки [65].

Дослідники встановили зв'язок між якістю стосунків підлітків з однолітками та рівнем їх самооцінки. Відсутність позитивної уваги та підтримки може призвести до формування негативного ставлення до себе. Різні аспекти взаємодії з друзями надають підліткам важливу інформацію про їхні неусвідомлені цінності стосовно інших, що, в свою чергу, впливає на їх самооцінку.

Для формування адекватної самооцінки важливим є внутрішній світ підлітка: риси характеру (з акцентуаціями чи без них), Я-концепція, переконання, почуття, емоції, інтереси, емпатія.

Для формування адекватної самооцінки важливим є внутрішній світ підлітка: риси характеру (з акцентуаціями чи без них), Я-концепція, переконання, почуття, емоції, інтереси, емпатія [40].

Отже, самооцінка в підлітковому віці формується через процес соціального порівняння. Підлітки оцінюють себе за різними критеріями, такими як успіхи в діяльності, відповідність соціальним стандартам, фізичні характеристики, навички та поведінка. Вона також включає розуміння власних реакцій на зовнішні впливи. Важливо, що в цей період підлітки особливо потребують знати, як їх оцінюють інші, ким вони є для оточуючих і як вони сприймають себе самі.

Підлітковий вік, як кризовий етап, супроводжується значними психологічними змінами, серед яких важливим є формування Я-концепції як

основної частини особистості. Зовнішні оцінки поступово перетворюються на внутрішні стани, що впливає на поведінку підлітка [69].

Перспективними напрямами для подальших досліджень є теоретичне та емпіричне вивчення впливу самооцінки на агресивність підлітків. На рівні соціально-психологічної адаптації відбувається процес адаптації підлітка до нових соціальних умов через взаємодію з вчителями та одноласниками, формуються соціальна ідентичність, стиль соціальних відносин, а також засвоюються гендерні, статусні та комунікативні ролі [26].

Підлітковий вік також характеризується зміщенням акценту з освоєння навчальної діяльності на інтимне, особистісне спілкування. Багато дослідників підкреслюють значення цього етапу, оскільки група однолітків стає важливим орієнтиром для підлітка, суттєво впливаючи на його моральні норми, цінності, самооцінку та поведінку. Важливим у цьому контексті є успішність або невдача в процесі соціально-психологічної адаптації до колективу однокласників [4].

Сьогодні значна увага приділяється проблемі соціалізації підлітків і взаємозв'язку між формуванням успішної особистості та ефективною соціальною адаптацією.

Соціальна адаптація, за К. Андросовичем, є:

1. Постійним процесом активного пристосування підлітка до умов соціального середовища;

2. Результатом цього процесу, що полягає в співвідношенні компонентів, що характеризують поведінку підлітка, залежно від його цілей, ціннісних орієнтацій та можливостей їх досягнення в соціальному середовищі.

Хоча соціальна адаптація є безперервним процесом, її часто пов'язують з періодами значних змін у діяльності підлітка та його соціальному оточенні [1].

Основні типи адаптаційних процесів визначаються структурою потреб і мотивацій підлітків. Вони поділяються на типи, що характеризуються активним

впливом на соціальне середовище, та типи, які проявляються у пасивному прийнятті групових цілей і ціннісних орієнтацій. Важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття соціальних ролей, що робить її ключовим механізмом соціалізації підлітка. Ефективність соціальної адаптації залежить від того, наскільки адекватно підліток оцінює себе та свої соціальні зв'язки. Спотворене або неправильне уявлення про себе може призвести до порушень адаптації, таких як неврози, психосоматичні розлади, алкоголізм та наркоманія [17].

Підлітковий вік є ключовим етапом у розвитку емпатії, що включає формування здатності розуміти почуття інших. Саме в цей період емпатія демонструє позитивну динаміку, покращуючи здатність адекватно сприймати внутрішній світ інших, знаходити спільні «точки дотику» та проявляти відкритість і толерантність. Усвідомлення підлітком своєї індивідуальності призводить до значних змін у його емоційній сфері, системі цінностей і світогляді, що, у свою чергу, визначають стиль міжособистісних відносин і створюють умови для розвитку емпатії як важливої особистісної якості. Отже, розуміння власного «Я» допомагає вдосконалити процес пізнання не тільки себе, а й інших людей [57].

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву емпатії у підлітковому віці

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей розвитку емпатії в підлітковому віці на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей розвитку емпатії в підлітковому віці.

Практичний етап охоплював основне тестування підлітків в закладі освіти.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву емпатії у підлітковому віці.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву емпатії у підлітків та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву емпатії у підлітковому віці.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву емпатії у підлітковому віці.

3. Встановити зв’язок між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на його прояв у підлітковому віці.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій*** для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву емпатії у підлітковому віці та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Так, для ***виконання першого завдання (***встановити рівень прояву емпатії у підлітковому віці***)*** нами було підібрано опитувальник *дослідження схильності до емпатії* [35].

Діагностика визначення рівня емпатійності слугує для виявлення рівня емпатійних тенденцій, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, опитуваному потрібно приписувати відповідям такі числа: якщо він відповідає «не знаю» – 0, «ні, ніколи» –1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

Перед тим як підраховувати отримані результати, необхідно перевірити рівень відвертості, з яким респонденти відповідали. Зокрема, потрібно з'ясувати,

чи не дали вони відповідь «не знаю» на твердження під номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не позначили пункти 11, 13, 15, 27 відповіддю «так, завжди?». Якщо це так, ймовірно, респонденти були занадто відвертими перед собою або намагались виглядати в кращому світлі. Результатам тесту можна довіряти, якщо на ці питання було не більше трьох нещирих відповідей; якщо чотири – варто засумніватися в їх точності, а п'ять і більше свідчать про те, що тестування мало мало значення. Підсумовуючи бали за такі пункти, як 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32, слід порівняти отримані результати з шкалою розвитку емпатійних тенденцій.

Якщо респонденти набрали *від 82 до 90 балів*, це вказує на дуже високий рівень емпатії. Вони мають глибоке почуття співпереживання, здатні тонко відчувати настрій співрозмовника, навіть коли той ще не сказав жодного слова. Їм важко, коли оточуючі використовують їх як «громовідвід», обрушуючи на них свій емоційний стан. Вони погано почувають себе в присутності людей із тяжким емоційним фоном. Дорослі та діти охоче довіряють їм свої секрети і звертаються за порадою. Їх часто мучить почуття провини, оскільки вони бояться завдати незручностей людям навіть своїм поглядом. Вони постійно переживають за рідних та близьких. Однак такі люди також дуже вразливі; можуть страждати від видовище скаліченої тварини або важко сприймати навіть випадкове холодне привітання від начальника. Їх вразливість іноді не дає їм спокою, і вони можуть довго не засинати. Коли вони засмучені, їм часто необхідна емоційна підтримка з боку інших. Такий підхід до життя може наближати їх до невротичних порушень.

Від 63 до 81 бала – висока емпатійність. Вони чуттєві до нестатків і проблем навколишніх, великодушні, схильні багато чого їм прощати. Вони з великим інтересом ставляться до людей, насолоджуються аналізом виразів обличчя та уявленням про своє майбутнє. Вони емоційно чутливі, відкриті,

легко знаходять спільну мову з оточенням. Діти тягнуться до них, а навколишні цінують їхню щирість. Вони прагнуть уникати конфліктів і знаходити компроміси. Їм неважко сприймати критику. Вони оцінюють події через свої відчуття та інтуїцію, а не аналітичне мислення. Вони воліють працювати в команді, а не самостійно, і постійно шукають соціального схвалення своїх вчинків. Однак їхня увага до дрібниць не завжди є сильною стороною, і їх не так важко вивести з рівноваги.

Рівень *від 37 до 62 балів* вказує на нормальний рівень емпатійності, характерний для більшості людей. Вони не є надмірно емоційними, але також не зовсім нечутливі. Вони схильні оцінювати людей більше за їхні дії, аніж за враженнями. Хоч у їхніх стосунках є емоційність, вона зазвичай контролюється. Вони уважні у спілкуванні, намагаються зрозуміти більше, ніж сказано, але можуть втратити терпіння через надмірний емоційний вплив з боку інших. Вони часто не висловлюють своїх думок, не будучи впевненими в їхньому прийнятті. Під час читання або перегляду фільмів вони більше слідкують за дією, ніж за переживаннями героїв. Іноді їм важко передбачити розвиток взаємин, і вони можуть бути здивовані вчинками інших. Їхні почуття не завжди розкуті, що ускладнює їхнє повне сприйняття людей.

Рівень від 12 до 36 балів свідчить про низький рівень емпатійності. Такі люди мають труднощі в встановленні контактів, не почуваються комфортно в великих компаніях. Вони часто не розуміють емоційних проявів інших і вважають їх беззмістовними. Вони віддають перевагу зануренню в конкретні справи, а не в спілкування з людьми. Вони схильні до точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у них є мало друзів, і вони цінують більше ділові якості та розум, аніж чуйність. Люди, в свою чергу, відносяться до них так само.

11 балів і менше – це дуже низький рівень емпатії. У таких осіб емпатійні тенденції не розвинені. Їм важко ініціювати розмову, вони часто тримаються осторонь від колег або однолітків. Особливо складні стосунки з дітьми та людьми, набагато старшими за них. У міжособистісних відносинах вони часто опиняються в несприятливому становищі. Вони мають труднощі з розумінням оточуючих. Люблять гострі відчуття, надають перевагу спортивним змаганням, а не мистецтву. У діяльності вони надто зосереджені на собі. Можуть бути дуже продуктивними в індивідуальній роботі, але в командній взаємодії не завжди виглядають найкращим чином. Вони болісно сприймають критику на свою адресу, хоча можуть не демонструвати яскравої реакції на неї.

З метою ***виконання другого завдання (***визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву емпатії у підлітковому віці***)*** нами було підібрано три опитувальники:

– Тест на визначення загальної самооцінки [11];
– Шкала тривожності (Шкала Тейлора) [45];
– Методика дослідження соціальної адаптованості [45].

Тест на визначення загальної самооцінки спрямований на визначення загальної самооцінки у підлітків.

Стимульний матеріал являє собою 32 твердження з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: дуже часто – 4, часто – 3, іноді – 2, рідко – 1, ніколи – 0. Опитуваний оцінює свою відповідь і проставляє відповідний бал.

Для оцінки рівня самооцінки підлітка підсумовуються бали за всіма 32 твердженнями. Якщо сума балів складає від 0 до 25, це свідчить про високий рівень самооцінки, коли людина, як правило, не відчуває «комплексу неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко сумнівається у своїх діях. Якщо сума балів знаходиться в діапазоні від 26 до 45, це свідчить про

середній рівень самооцінки, при якому людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише іноді підлаштовується під думку інших. Якщо сума балів складає від 46 до 128, це вказує на низький рівень самооцінки, коли людина болісно сприймає критичні зауваження, намагається зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Шкала тривожності (Шкала Тейлора). Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Після надання інструкції респонденту потрібно відповісти на всі твердження, що містить опитувальник, записуючи «Так», якщо твердження відповідає їх уявленню про себе, і «Ні», якщо не відповідає. Якщо респонденту важко дати відповідь, він має написати «Не знаю». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях, і їх кількість ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою відповідей «Так» для тверджень 1-37, кількості відповідей «Ні» для тверджень 38-50, а також врахуванням кількості «Не знаю».

До 15 балів – низький рівень ривожності, 16-20 балів - нижче середнього, 21-23 бали – середній, 24-27 балів – вище середнього, 28-50 балів – високий рівень.

Методика дослідження соціальної адаптованості метою якої є формування уміння і навичок визначати рівні прояву соціальної адаптації особистості. Підлітку пропонується 25 тверджень, якщо ці твердження справедливі на його думку то він позначає «+», якщо несправедливі «-». При обробці результатів проведення методики підраховують суму відповідей «так» на всі твердження. Якщо сума відповідей «так» становить:

1-3 – висока адаптованість;

4-10 – середня;

11-20 – низька;

21-25 – соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилося в 2023–2024 навчальному році на базі ДНЗ «Сумське вище професійне училище будівництва та автотранспорту». У дослідженні приймало участь 30 студентів.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емпатії у підлітковому віці та чинників, які впливають на неї

Дослідження особливостей прояву емпатії в осіб підліткового віку у передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву емпатії в осіб підліткового віку та визначити чинники, які впливають на прояв емпатіїї у підлітків.

Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву емпатії у підлітковому віці***

З метою визначення рівня емпатії нами було проведена методика дослідження схильності до емпатії.

Аналіз результатів показав що 31% опитаних підлітків мають низький рівень емпатійності. Вони стикаються з труднощами у встановленні контактів, почуваються некомфортно в великих компаніях. Емоційні прояви інших людей іноді здаються їм незрозумілими або беззмістовними. Вони більше орієнтовані на окремі захоплення або конкретні справи, ніж на взаємодію з іншими людьми. Їм подобаються чіткі формулювання і логічні рішення. Ймовірно, у них

обмежене коло друзів, і вони більше цінують ділові якості та розум, ніж чуйність. Відповідно, й інші люди ставляться до них так само. (див.Рис. 2.1.)

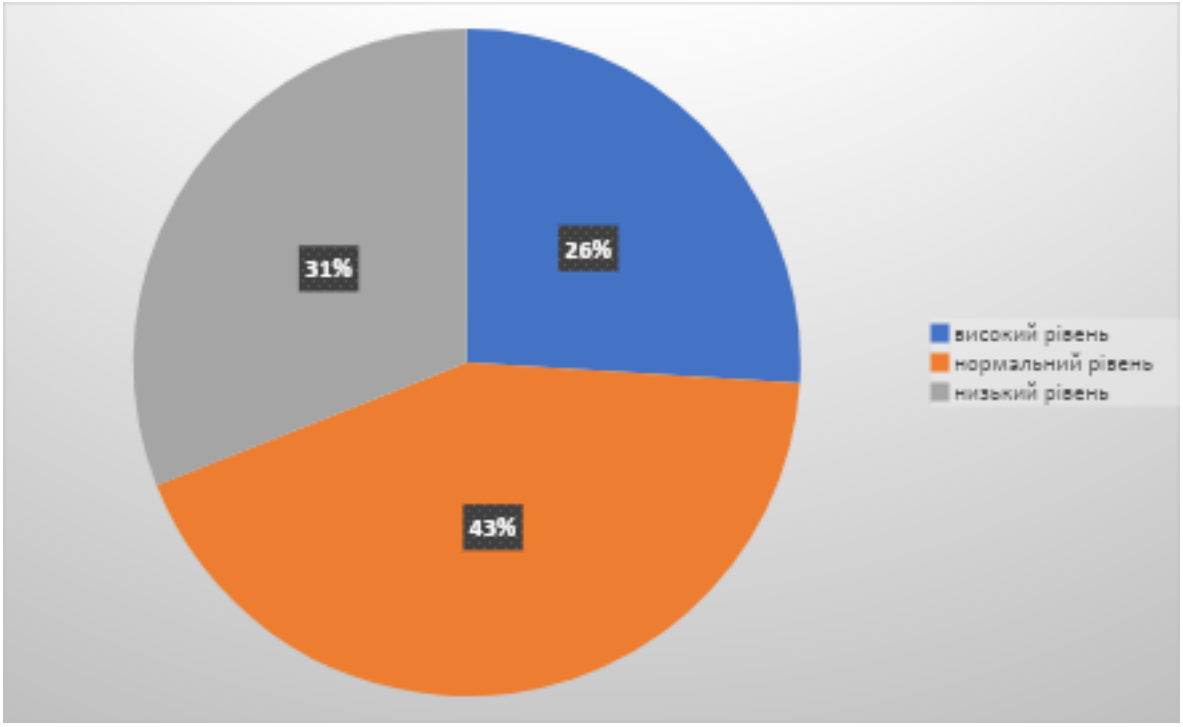


Рис. 2.1. Рівень прояву емпатії у підлітковому віці

Результати дослідження показали, що 26% респондентів демонструють високий рівень емпатії. Ці люди чутливі до труднощів та проблем інших, великодушні й готові до прощення. Вони з великим інтересом ставляться до людей, люблять аналізувати їхні обличчя і намагаються заглядати в майбутнє. Вони емоційно чуйні, товариські, швидко налагоджують контакти та знаходять спільну мову з оточенням. Підлітки часто тягнуться до них, а їхня щирість цінується. Вони прагнуть уникати конфліктів, знаходити компроміси і спокійно сприймають критику. Оцінюючи події, вони більше довіряють своїм почуттям та інтуїції, ніж логічним висновкам. Вони віддають перевагу роботі з людьми, а не

самостійним завданням, і потребують соціального схвалення. Хоча вони мають безліч позитивних рис, іноді їм бракує точності в дрібних справах, і вони можуть швидко виходити з рівноваги.

Нормальний рівень емпатії виявлений у 43% підлітків. Цей рівень характерний для більшості людей. Вони не позбавлені емоційних проявів, але часто стримують їх. У спілкуванні вони уважні, намагаються зрозуміти більше, ніж сказано словами, але інколи втрачають терпіння через надмірні емоції співрозмовника. Вони намагаються делікатно висловлювати свої думки, не будучи впевненими в їхній прийнятності. Під час читання чи перегляду фільмів вони більше звертають увагу на події, ніж на переживання героїв. Вони можуть мати труднощі з прогнозуванням розвитку відносин, тому іноді вчинки людей можуть їх здивувати. Відсутність емоційної свободи заважає їм повністю сприймати інших.

Наступний крок – ***аналіз чинників, які впливають на рівень прояву емпатії у підлітковому віці*** таких як: визначення загальної самооцінки; визначення рівня тривожності; визначення соціальної адаптованості.

Досліджуючи *визначення загальної самооцінки в осіб підліткового віку*, ми проводили опитування за допомогою тесту на визначення загальної самооцінки, який спрямований на визначення загальної самооцінки у підлітків.

Дана методика дала змогу визначити рівень самооцінки в осіб підліткового віку. Аналіз результатів показав що високий рівень самооцінки мають 15% респондентів, 26 % низький рівень та 59% середній (див.Рис.2.2).

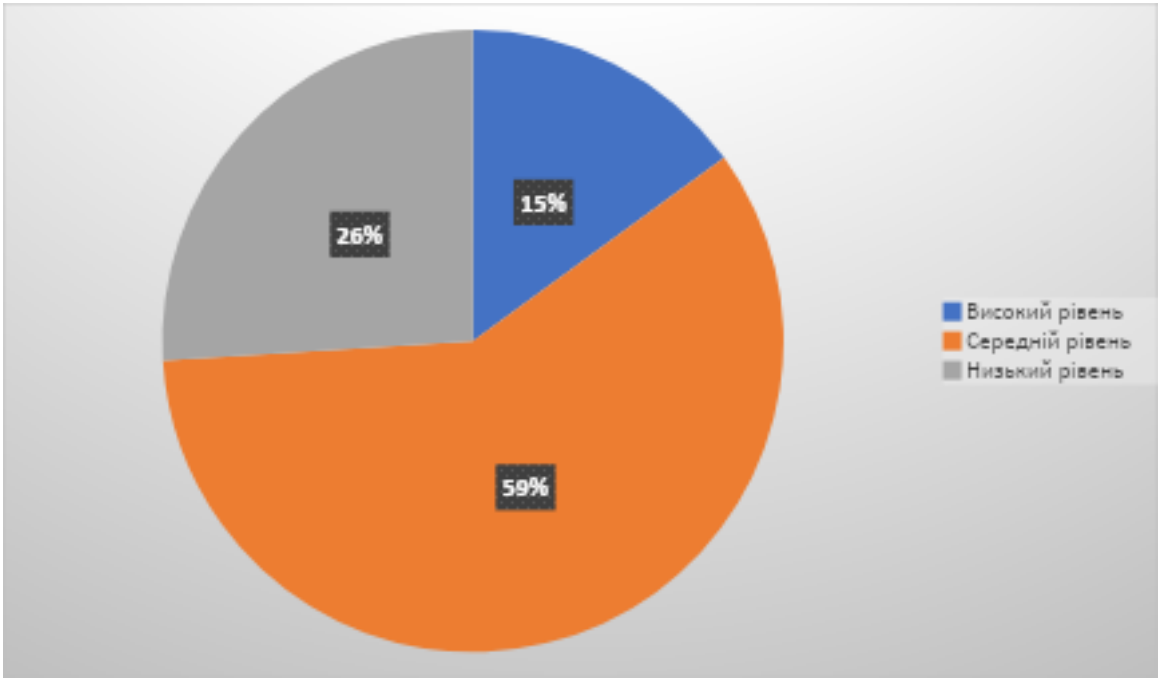


Рис. 2.2. Рівень прояву загальної самооцінки у підлітковому віці

Досліджуючи *рівень тривожності підлітків* проводили методику *шкала тривожності (Шкала Тейлора),* для вимірювання проявів тривожності в осіб підліткового віку. У результаті отримали наступні результати, у 6 % прояв тривожності вище середнього, у 37% всіх опитаних середній рівень, та у 57 % рівень тривожності вище середнього (див.Рис.2.3.)

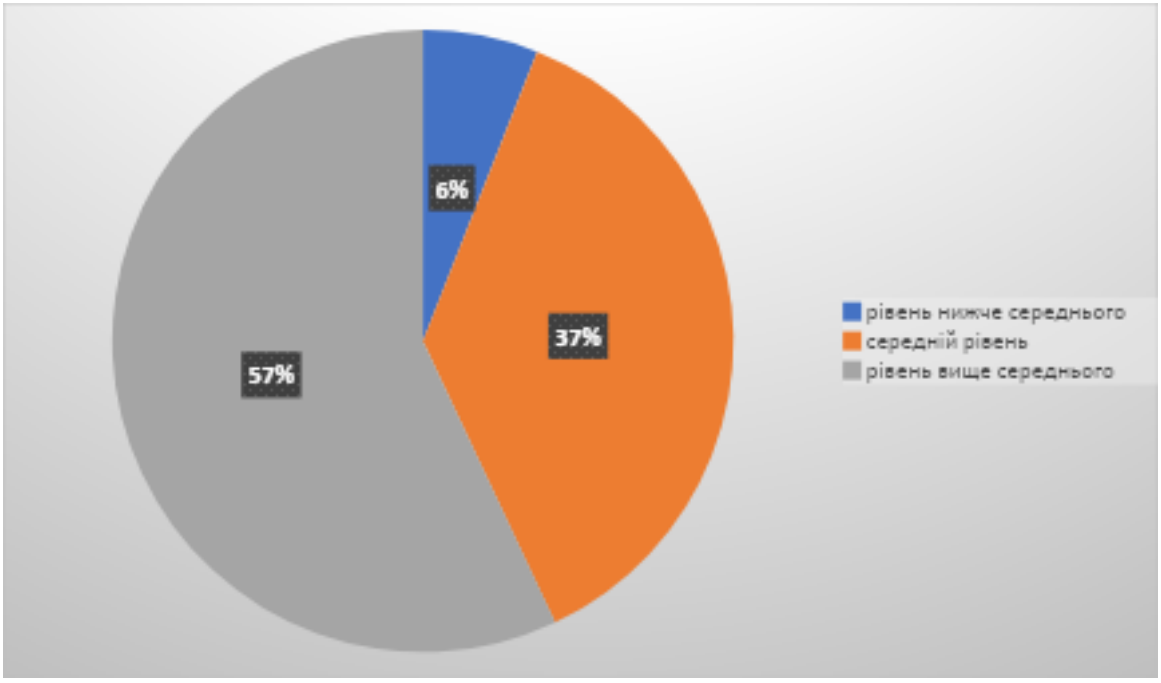


Рис.2.3. Рівень прояву тривожності у підлітковому віці

Досліджуючи *рівень соціальної адаптованості в осіб підліткового віку* проводили методику дослідження соціальної адаптованості метою якої є формування умінь і навичок визначати рівні прояву соціальної адаптації особистості.

У результаті проведеної методики високий рівень соціальної адаптації мають 16% опитаних підлітків. (див.Рис.2.4.)

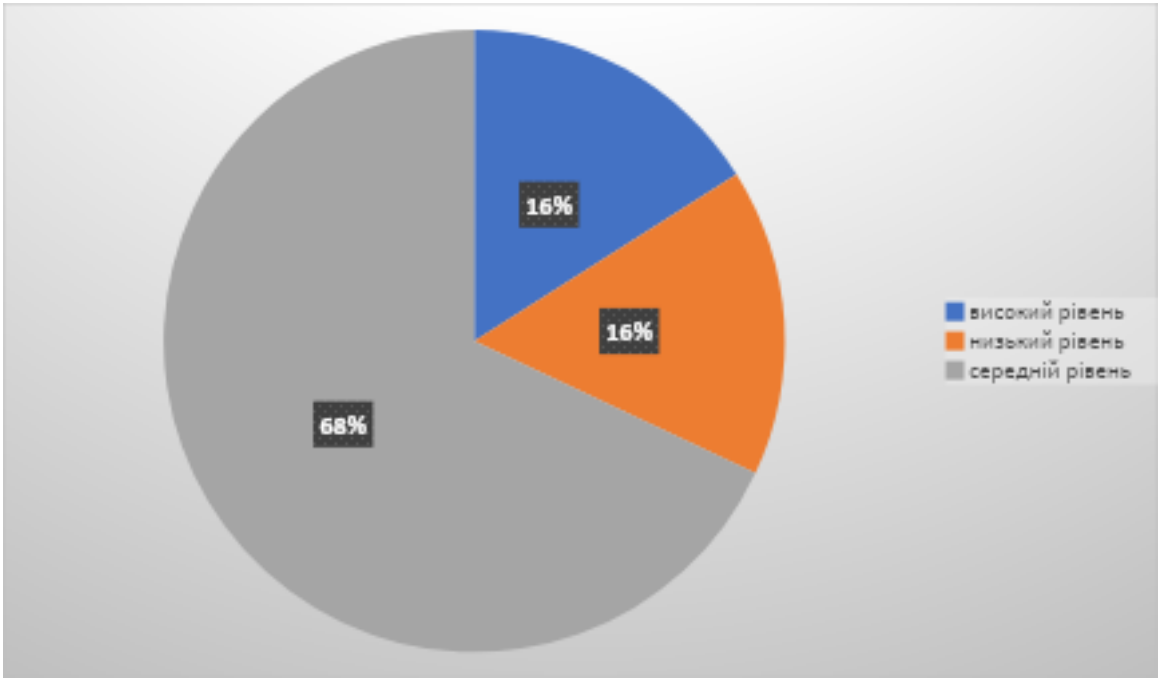


Рис.2.4. Рівень соціальної адаптованості у підлітковому віці

У свою чергу, низький рівень соціальної адаптації мають 16% опитаних підлітків закладу освіти, а 68% опитаних респондентів мають середній рівень адаптації.

З метою ***встановлення зв'язку між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на її прояв в підлітковому віці*** ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (див. Додаток А, Б, В). Слід зазначити, що рівень прояву емпатії є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву емпатії та такими чинниками, як самооцінка та тривожність. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву емпатії та соціальної адаптації у підлітковому віці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емпатії та чинниками, які впливають на неї у підлітковому віці

	Чинники, які впливають на рівень прояву емпатії		
	самооцінка	***тривожність***	***соціальна адаптація***
Рівні прояву емпатії	**r_s = 0,54**	**r_s = 0,35**	**r_s = 0,20**

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =30

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.27**	**0.35**

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку емпатії в підлітковому віці

Для розвитку та підвищення рівня емпатії у підлітковому віці пропонується тренінгове заняття «Емпатія: крокуємо разом».

Програма тренінгу орієнтована на те, щоб допомогти підліткам навчитися розпізнавати емоції, краще розуміти свій шкільний колектив, класного керівника, батьків та будувати здорові стосунки з оточуючими.

Відповідно до технологічного підходу, кожен розділ тренінгу «Емпатія: крокуємо разом» включає три ключові компоненти.

Сутність інформаційно-смислового компонента полягає у формуванні нових знань та розуміння емпатії серед підлітків. Учасники тренінгу підвищать

рівень обізнаності про зміст понять «емпатія» та її особливості в підлітковому віці; розпізнаватимуть основні чинники, які впливають на емпатію;

У цьому компоненті особлива увага приділяється підвищенню рівня усвідомленості підлітків щодо власного стану та їх бачення щодо емпатійних здібностей.

Основними завданнями діагностичного компоненту є визначення рівня емпатії в участиків тренінгу; аналіз чинників, що сприяють розвитку емпатії; вміння контролювати та аналізувати власні емоції, а також усвідомлювати її вплив на всі сфери життя. Цей компонент дозволяє учасникам не лише отримати інформацію про власний рівень емпатії, але й усвідомити власні сили та зони розвитку.

Корекційний компонент має на меті розвиток емпатійних здібностей. Основні завдання цього компонтента спрямовані на покращення вміння розуміти та чути своїх однокласників; краще розуміти себе і колектив.

Зміст тренінгового заняття

«Емпатія: крокуємо разом»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Категорія учасників: учні 7-9 класів.

Метою тренінгу є активізація підлітків до участі в роботі, стимулювання бажання до співпраці, ознайомлення з поняттям «емпатія» та підкреслення її значущості у повсякденному житті, сприяння розвитку емпатії, підвищення рівня виховання дітей та покращення їхніх навичок розуміння і слухання однокласників.

Завданнями полягають у навчанні дітей розрізняти емоції, краще розуміти шкільний колектив, класного керівника та батьків, а також у формуванні гармонійних стосунків з оточенням.

Структура тренінгу. До складу тренінгу «Емпатія: крокуємо разом» входить вступна, основна та заключна структурно-змістовні частини.

Загальний обсяг тренінгового заняття складає: 1 год 30 хв.

Обладнання та матеріали: робочі картки, фломастери, аркуші А4, клей, ножиці, ватман, м'яч.

Кількість учасників тренінгу: 12-15 осіб.

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ

ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Вступ, представлення, активізація уваги учасників (5 хв).

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі; зближення один з одним.

Хід проведення. Тренер**:** Давайте разом поглянемо у вікно. Яка погода сьогодні на вулиці? Які емоції вона викликає у вас? Чи є щось, що ви б хотіли змінити? Тепер подивіться один на одного: ви всі такі гарні та розумні. Ви – один колектив. Чи завжди між вами панує злагода? Чи можуть бути колективи без конфліктів? Звісно, якщо всі учні в класі намагатимуться бути чуйними та розуміючими один до одного, це створить атмосферу взаємоповаги та підтримки, що сприятиме злагодженості. Клас стане більш гармонійним і менш схильним до конфліктів, оскільки учні зможуть краще розуміти почуття і потреби інших, реагувати на них з повагою та підтримкою.

Ці риси важливі не тільки в школі, але й вдома. Взаєморозуміння, чуйність і емпатія допомагають підтримувати здорові стосунки в сім'ї, забезпечують комфорт і гармонію у спілкуванні з близькими. Такі якості сприяють створенню довірчих і відкритих стосунків, що є основою для вирішення будь-яких проблем і конфліктів як вдома, так і в колективі.

Таким чином, емпатія є важливою не лише у школі, але й у повсякденному житті, оскільки вона дозволяє краще розуміти інших, знижує рівень конфліктів і сприяє більш гармонійному спілкуванню в будь-якому середовищі [15].

1. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Ви вже знаєте один одного, але можна зажди дізнаватися щось нове про знайому людину. Продовжіть речення «Мене звати…В житті я найбільше люблю…» [61].

2. Мозковий штурм «Правила роботи в групі» (5 хв.)

Правила групи

(Складаються колективно та зображуються на ватмані)

1. Цінувати час.
2. Піднімати руку.
3. Не кричати.
4. Не перебивати інших.
5. Говорити тільки від свого імені.
6. Бути позитивним до себе і до інших.
7. Поважати думку інших.
8. Бути терпимим до інших.
9. Бути активним [62].

3. Вправа «Від сьогоднішнього тренінгу я очікую…» (5 хв.)

На ватмані зображено дерево. В учасників є листя, на якому вони пишуть власні очікування (дізнатися щось нове, поспілкуватися, розважитися, краще зрозуміти один одного ін.) і по черзі прикріпляють на дерево, пояснюючи свої очікування.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інформаційно-смисловий компонент

1. Міні-повідомлення **«Емпатія та її роль у людських взаєминах» (5 хв).**

Емпатія (від англ. empathy, що походить від грецького слова pathos — співпереживання) — це розуміння відносин, почуттів і психічних станів іншої людини через співпереживання.

Термін «емпатія» походить від латинського «pathos», що означає глибоке і сильне чуттєве переживання, близьке до страждання. Префікс «ем» вказує на внутрішнє спрямування.

Емпатія пов'язана з прийняттям іншої особи такою, якою вона є, і іноді її називають емоційним резонансом – відгуком на переживання іншої людини. Вона ґрунтується на почуттях, а не на інтелектуальних здібностях.

Отже, емпатія —- це здатність поставити себе на місце іншого, відчути хоча б частково те, що відчуває інша людина в конкретній ситуації, що дозволяє краще розуміти одне одного [14].

2. Вправа «Відгадай емоцію» (5 хв.).

Мета. Допомогти учасникам усвідомити та згадати емоції.

Хід проведення. Учасникам пропонуються заздалегідь картинки з різними емоціями, їм необхідно назвати кожну [47].

3. Вправа «Сонечко» (5 хв.).

Кожен учень/учениця на аркуші в центрі малює сонечко і в центрі кола пише «Я» і своє ім’я. На кожному промінчику вони зазначають свої позитивні риси. Після цього проводиться обговорення:

- Чи було вам легко хвалити себе?

Чому інколи важко знайти в собі щось позитивне? Що це може означати ? [59].

Рефлексія згідно вправи.

Діагностичний компонент

4. Проведення методики дослідження рівня емпатійних тенденцій.

Мета. Допомогти підліткам визначити рівень своїх емпатійних здібностей.

Хід проведення. Тренер «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 кофлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, ображаються без причини.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на моїх очах самі по собі з’являлися сльози.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдуже ставлюсь до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе своїм батькам, навіть коли вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, що це нібито відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.

17. Я завжди втручаюсь, коли бачу, що підлітки або дорослі сваряться.

18. Я не звертаю увагу на поганий настрій моїх батьків.

19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.

20. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки в несерйозних людей.

21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.

22. У дитинстві я приводив додому кішок і собак.

23. Усі люди необгрунтовано озлоблені.

24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.

25. У дитинстві молодші від мене за віком ходили за мною по п’ятах.

26. Коли я бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй чимось допомогти.

27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.

28. Побачивши вуличну подію, я намагаюсь не потрапити в число свідків.

29. Молодшим за мене подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.

30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх хазяїв.

31. скрутної конфліктної ситуації людина має виходити 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 [35].

Підрахунок результатів

Перед тим як приступити до підрахунку результатів, перевірте рівень щирості ваших відповідей. Зверніть увагу на такі моменти: чи не вибрали ви варіант «ніколи» для тверджень під номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, або чи не відповіли «так, завжди» на пункти 11, 13, 17, 26? Якщо це сталося, можливо, ви несвідомо уникали відвертості з собою або намагалися створити більш позитивний образ.

Відповідям тесту можна довіряти за умови, що кількість нещирих відповідей не перевищує трьох. Якщо їх чотири, варто поставити під сумнів результати тестування. Якщо ж їх п’ять або більше, вважайте, що тест виконано некоректно.

Тепер підрахуйте загальну кількість балів, отриманих за всі відповіді. Зіставте свій результат із наданою шкалою, щоб визначити рівень розвитку емпатійних тенденцій.

Класифікатор тесту

82–90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. Ви демонструєте надмірну чутливість до переживань інших. У спілкуванні ви тонко вловлюєте емоції співрозмовника ще до того, як той встигне щось сказати. Така чутливість часто приносить вам дискомфорт, адже оточуючі використовують вас як «емоційний громовідвід», перекладаючи на вас свої проблеми та негативні переживання. Ви відчуваєте себе незатишно поряд із важкими у спілкуванні людьми. До вас часто звертаються за порадою, довіряючи найпотаємніше, але це може викликати у вас почуття провини за будь-яке, навіть випадкове, непорозуміння.

Ви вразливі до дрібниць: можете страждати через побачену несправедливість, як-от покалічену тварину, або переживати через випадкове холодне слово від знайомого. Це впливає на ваш емоційний стан і навіть здатне порушувати сон. Ви потребуєте емоційної підтримки та маєте схильність до

емоційного виснаження. Рекомендується більше дбати про своє психічне здоров'я.

63–81 балів – це високий рівень емпатійності. Ви уважно ставитеся до потреб і проблем оточуючих, проявляючи великодушність і терпимість. Люди цікавлять вас, ви любите "читати" їхні обличчя та намагатися зрозуміти їхнє майбутнє. Ви товариські, швидко знаходите спільну мову з іншими, що цінується в соціальних взаєминах.

Ваше вміння уникати конфліктів і йти на компроміси дозволяє легко адаптуватися до різних ситуацій. Ви добре переносите критику та часто довіряєте своїй інтуїції більше, ніж раціональним висновкам. Вам комфортніше працювати з людьми, ніж наодинці. Однак це супроводжується потребою в суспільному схваленні, яке може стати важливим джерелом вашої мотивації.

Ваш емоційний баланс іноді порушується, тому важливо працювати над самоконтролем та уникати перевтоми.

37–62 бали – це нормальний рівень емпатійності, який притаманний більшості людей. Ви не відноситесь до занадто чутливих осіб, однак і не є байдужими до емоцій оточуючих. Ваші уявлення про людей значною мірою формуються через їхні вчинки, а не через особисті враження чи емоційні реакції. У міжособистісних стосунках ви намагаєтеся бути уважними, але за умови надмірних емоційних проявів з боку співрозмовника можете втратити терпіння.

Ваші емоції більш контрольовані, і ви намагаєтесь обережно висловлювати свою точку зору, якщо не впевнені, що вона буде прийнята. Коли ви читаєте художні твори або дивитесь фільми, більше уваги приділяєте самій дії, ніж емоціям персонажів. Іноді вам важко передбачити розвиток стосунків між людьми, через що їхні вчинки можуть здаватися несподіваними. У вашому

сприйнятті людей є певна стриманість, що іноді заважає вам будувати глибші зв'язки.

12–36 балів – це низький рівень емпатії. Ви можете мати труднощі з установленням контактів з іншими людьми і часто почуваєте себе некомфортно в компанії. Емоційні прояви оточуючих можуть здаватися вам незрозумілими або навіть безглуздими. Ви більше схильні до самостійної роботи і цінуєте раціональні рішення більше, ніж емоційну чуйність.

Можливо, у вас небагато друзів, і ви більше цінуєте їх за ділові якості та розум, ніж за чутливість. Відчуженість може виникати, коли вам здається, що оточуючі не приділяють достатньо уваги. Однак це можна змінити, якщо ви навчитеся розслаблятися і більше звертати увагу на емоції та проблеми інших людей.

11 балів і менше – це дуже низький рівень емпатійності. Емпатійні тенденції у вас майже не розвинені. Ви маєте труднощі з ініціацією спілкування і часто тримаєтесь осторонь від інших. Зокрема, взаємодія з дітьми або людьми, які набагато старші за вас, є особливо складною. У міжособистісних відносинах часто відчуваєте незручність і не знаходите взаєморозуміння з оточуючими. Ви більше цінуєте гострі відчуття та фізичні активності, такі як спортивні змагання, ніж мистецтво чи емоційне спілкування. У роботі ви дуже самостійні та продуктивні, однак взаємодія з іншими людьми дається вам важче. Ви болісно сприймаєте критику, хоча зовні можете не демонструвати цього. Вам варто попрацювати над розвитком емоційної чуйності, адже це допоможе вам краще взаємодіяти з людьми і зменшить емоційну відстороненість [35].

Корекційно-розвивальний компонет

5. Вправа «Як би ти почувався/лася, коли б…» (10 хв.)

Мета вправи. Сприяти розвитку емпатії у дітей, дозволити їм поділитися емоціями та почуттями в ситуаціях, коли вони стикаються з негативним ставленням до себе.

Хід виконання: Учасники встають у коло. Тренер кидає м'яч одному з них і ставить запитання. Той, хто отримує м'яч, відповідає на запитання і передає його наступному учаснику. Під час цієї вправи важливо враховувати проблеми дітей та створювати атмосферу, у якій навіть ті, хто зазвичай не відкривається, можуть поділитися своїми емоціями і переживаннями, особливо в ситуаціях, які можуть викликати в них жорстокість чи закритість.

Орієнтовні запитання «Як би ти почувався/лася, коли б…»:

– Хтось висміював твої особливості зовнішності чи стилю?

– Ти став/стала переможцем/переможницею у спортивних змаганнях чи конкурсах?

– Тебе похвалили за твої досягнення або прогрес у навчанні?

– Хтось образив твої погляди чи переконання?

– Хтось підтримав тебе, коли ти переживав/переживала складний момент?

– Тебе обійняли або втішили, коли ти відчував/відчувала тривогу чи сум?

– Люди сміялися з твого акценту чи манери говорити?

– Люди сміялися з твоїх особливостей, таких як окуляри, брекети, зачіска, одяг чи будь-які інші фізичні риси?

Запитання для обговорення:

– Чи було важко виконувати цю вправу, і чому?

– Що нового ви дізналися про себе після цієї вправи?

– Чи стало цікаво дізнатися більше про думки та почуття ваших однокласників?[модефіковано автором].

6. Вправа «Створення речення» (10 хв.)

Мета вправи. Сприяти розвитку емпатії у дітей, надати їм можливість виразити свої емоції та почуття.

Хід проведення. Ваше завдання – створити речення, маючи шаблон.

«Ти відчуваєш ___, тому що ___. Я правий?"

«Я відчуваю __, тому що ___».

Приклади:

1. Олена нахмурила своє обличчя і сказала, що її друг просто взяв і поїхав.

Емпатична відповідь: «Олено, ти відчуваєш сум, оскільки твій друг поїхав? Я правильно розумію ".

2. Тато прийшов додому втомлений і повідомив, що нещодавно втратив роботу.

Емпатична відповідь: «Тату, ти почуваєшся стурбованим через те, що втратив роботу? Я правильно розумію?»

Ці приклади можуть здатися очевидними, але якщо уважно придивитися до свого життя, можна помітити, що часто ми не звертаємо уваги на емоції інших, занурившись у свої власні труднощі.

Практичні завдання: для кожної ситуації придумайте емпатичну відповідь:

– Ваш брат прийшов додому в сльозах і сказав, що йому дали образливе прізвисько в школі. – Ваш однокласник, якому сьогодні дали образливе прізвисько, сидить тихо, схиливши голову.

– Ваш друг сказав, що не хоче йти додому, бо провалив іспит.

– Ваш друг сказав, що не може запросити вас до себе, бо його мама захворіла.

– Ваш однокласник сидить на самоті за обіднім столом, не їсть і не промовляє жодного слова.

Рефлексія згідно вправи.

Які питання і труднощі у вас виникли при створенні речень, які демонструють емпатію? Чому так важливо перевіряти, чи правильно ви трактували емоцію людини?[63].

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Вправа «Мої очікування здійснилися/не здійснилися» (5 хв.)

Давайте повернемося до наших очікувань. Чи була вам цікава робота на занятті? Чи вдалося досягти того, чого ви сподівалися? (Кожен може поділитися своїми думками щодо своїх очікувань).

2. Вправа «Рука привітання» (5 хв.)

На своєму аркуші обведіть праву руку, підпишіть своє прізвище та передайте аркуш сусідові по колу. Кожен учасник має написати на ньому свої побажання. Вправа продовжується до того часу, поки «своя» рука не повернеться до свого власника. [модефіковано автором].

3. Вправа «Гора з плечей» (5 хв.)

Мета. Зняти м'язову напругу, підвищити рівень самовпевненості та покращити настрій.

Хід проведення. Учасники максимально піднімають плечі, відводять їх назад і опускають [58].

Психологічний тренінг є одним з найефективніших методів розвитку емпатії, оскільки лише через таку практику можна навчитися контролювати свою поведінку.

Підлітки прагнуть краще зрозуміти свій характер, почуття, дії та вчинки, а також навчитися правильно оцінювати свої особливості.

1. Емпатія починається з комунікації. Налагоджуйте контакт з іншими людьми. Важливо встановлювати зв'язок з людьми, цікавитися їхнім життям і проблемами, спостерігати за ними і запитувати про їхні почуття та думки.

2. Активно слухайте. Щоб краще розуміти інших, підлітки повинні навчитися уважно слухати. Сфокусуйтеся на тому, що говорять інші, і використовуйте невербальні сигнали, як погляди, жести та вирази обличчя, щоб продемонструвати зацікавленість у їхніх словах.

3. Відчувайте емоції інших. Намагайтеся поставити себе на місце іншої людини та відчути її емоції. Уявіть, як би ви почували себе в подібній ситуації, щоб краще зрозуміти почуття і реакції інших.

4. Практикуйте співчуття. Співчуття – це здатність відчувати біль інших людей. Регулярно звертайте увагу на потреби та проблеми оточуючих і надавайте їм допомогу, коли це потрібно. Це сприятиме розвитку емпатії.

5. Працюйте над самопізнанням. Щоб краще розуміти інших, підлітки повинні також більше розуміти себе. Розбирайте свої емоції та думки, це допоможе краще розуміти інших і сприятиме розвитку емпатії.

Застосування цих підходів допоможе підліткам розвивати емпатію та покращувати взаємодію з оточуючими. Важливо пам'ятати, що емпатія – це цінна якість, яку можна розвивати для покращення світу навколо нас [70; 43].

Виокремимо наступні рекомендації безпосередньо для хлопців та дівчат підліткового віку:

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

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

пережиті відчуття, дозволяє простежити їх в часовому просторі та спостерігати за динамікою. Усвідомлення внутрішніх та зовнішніх аспектів, якими супроводжуються різноманітні емоційні стани сприяє поглибленню розуміння власних реакцій, що дає можливість покращити процес сприйняття інших людей та вдосконалити міжособистісну комунікацію.

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

– Читати художню літературу та переглядати фільми, зосереджуючись на емоційних станах та особистісних якостях персонажів. Аналіз мистецьких творів допомагає усвідомити природу виникнення певних емоцій, можливі варіації їх прояву на вербальному та тілесному рівнях, контекст ситуації, таким чином, створюються необхідні умови для розвитку емпатії. Також логічним ми вважаємо залучення педагогів до процесу розвитку емпатії, оскільки вони здійснюють значний вплив на формування юної особистості.

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

– Організовувати тренінги спрямовані на розвиток емоційно-чуттєвої сфери та формування емоційної стійкості. В ході роботи варто використовувати методи арт-терапії, психологічні ігри та вправи для саморефлексії. Завдяки навичкам емоційної стійкості юнак стає відкритим до емоцій та може проявляти підтримку і розуміння у стресових обставинах.

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

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

Отже, реалізовуючи подібні рекомендації у навчально-виховному процесі та щоденній діяльності учнів підліткового віку, можна розширити межі емоційного відгуку та сприяти розвитку емпатійного потенціалу.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури свідчить про те, що на сьогоднішній день в психології однозначного уявлення про те, як саме виглядає психологічні особоливості емпатії не встановлено. На підставі результатів дослідження технологій розвитку емпатії у підлітковому віці ми дійшли таких висновків.

Емпатія є ключовим елементом людських стосунків, що дозволяє розуміти дії, слова та мотиви інших людей. Розвинені емпатичні здібності сприяють соціальній адаптації та активній участі у міжособистісній взаємодії.

Підлітковий вік є особливо важливим періодом для розвитку та закріплення емпатії в структурі моральної свідомості, зокрема її емоційно-ціннісного компонента. Процес розвитку емпатії у підлітків має свої вікові особливості та закономірності, характеризується нерівномірністю та різноманітністю.

Основними факторами, що впливають на розвиток емпатії у підлітковому віці, є підвищена тривожність та неадекватна самооцінка, які часто зустрічаються у цей кризовий період. Важливу роль також відіграють фактори, пов'язані з міжособистісним спілкуванням, що вимагає від підлітків активної участі у встановленні позитивних стосунків та вмінні керувати своїми емоціями.

Для дослідження рівня емпатії у підлітків було використано опитувальник.

Для визначення факторів, що впливають на рівень емпатії, було використано три опитувальники: тест на загальну самооцінку, шкала тривожності Тейлора та методика дослідження соціальної адаптованості.

Дослідження проводилося у 2023-2024 навчальному році на базі Вищого професійного училища будівництва та автотранспорту. У дослідженні взяли участь 30 учнів.

Результати дослідження показали, що 31% підлітків мають низький рівень емпатії, що ускладнює їхні контакти з людьми та викликає дискомфорт у великих компаніях. Емоційні прояви оточуючих часто здаються їм незрозумілими.

26% респондентів мають високий рівень емпатії, вони чутливі до потреб інших, великодушні та з цікавістю ставляться до людей.

43% підлітків мають середній рівень емпатії, що є найбільш поширеним.

Рівень самооцінки у підлітків розподілився наступним чином: 15% мають високу самооцінку, 26% – низьку, 59% – середню.

Рівень тривожності: у 6% опитаних – вище середнього, у 37% – середній, у 57% – вище середнього.

Рівень соціальної адаптації: у 16% – високий, у 16% – низький, у 68% – середній.

Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем емпатії та самооцінкою та тривожністю. Не виявлено значущого зв'язку між рівнем емпатії та соціальною адаптацією.

Результати дослідження сприяють кращому розумінню проявів емпатії у підлітковому віці.

Для розвитку емпатії у підлітків було розроблено тренінгову програму «Емпатія: крокуємо разом», що включає комплекс вправ та технік.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Теоретичний аналіз дослідження проблеми соціальної адаптації. *Обдаровані діти – інтелектуальний потенціал держави: матеріали XII-ї Міжнар. наук.-практ. конф.* (Чорноморськ, Одеська обл., 1–8 лип. 2019 р.). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2019. 390 с.

2. Александров Ю. В. Психологія розвитку. Харків : ФОП Панов, 2015. 302 с.

3. Алєксєєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. Київ, Педагогічна думка, 2007. 152 с.

4. Алексєєва Ю. А. Становлення моральної самосвідомості підлітків у процесі психологічного консультування: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 231 с.

5. Балинська М. В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. *Молодий вчений*. 2014. № 11(14). С. 226–230. URL: Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_11%2814%29__57___ (дата звернення: 21.12.2024)

6. Білоус О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

7. Варвінов О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія та практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. Вип.2. Том1. (Класичний приватний університет). Запоріжжя, 2019. 189 с.

8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К.: ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.

9. Волкова Н. П. Педагогіка: посібн. для студ. вищ. навч. закл. К.:Альма-матер, 2001. 576 с.

10. Вікова і педагогічна психологія. навч. посіб. Л. В. Долинська, З. В.Огороднійчук та ін. [2-ге вид.] К. : Каравела, 2007. 400 с.

11. Виявлення рівня загальної самооцінки підлітків. Самооцінка учня. упоряд.: С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник. К.: Главник, 2004. 112 с.

12. Галузяк В. М. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.* Серія*:* Педагогіка і психологія. 2020. Випуск 62. С.210–219.

13. Ганенко О. О. Психологічні особливості прояву емпатії у підлітковому віці. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2021. Вип. 22. С.29–34.

14. Головіна О.Тренінгова вправа міні-повідомлення «Емпатія та її роль у людських взаєминах» https://nus.org.ua/2019/07/20/empatiya-abo-navishho-govoryty-z-ditmy-pro-pochuttya/ (дата звернення: 21.12.2024).

15. Гречуха І. А. *Дослідження розвитку літературних здібностей та обдарованості в ранньому юнацькому віці.* Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 11. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С.311–318.

16. Демчук О. О, Дружиніна І. А. Термінологічні аспекти емпатії. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць. Вип 1 (Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України). Київ– Ніжин, 2018. 380 с.

17. Дорош К. Л. Емпатія – що це таке, та чому вона важлива для людини: URL: https://termin.in.ua/empatiia/ (дата звернення 10.03.2024)

18. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

19. Журавльова Л. П. Вікова динаміка емпатії в період дорослішання. *Вісник Дніпропетровського університету.* Серія. Педагогіка і психологія. 2009. Вип. 15. № 9/1 С.68–75.

20. Журавльова, Л. П. Емпатія і ставлення до себе підлітків. *Вісник Дніпропетровського університету. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, Вип.4. 2011. С.31–38.

21. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. Освіта регіону.Київ. 2011. № 2. С.97–100.

22. Калюжна Є. М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків. *Динаміка наукових досліджень 2005:* Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С.20–22.

23. Коротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі. Психологія. *Збірник наукових праць. Випуск 12.* (НПУ імені М. П. Драгоманова). Київ, 2001. С.89–96.

24. Кротенко В. І. Розвиток емпатії в дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства. *Психологія. Збірник наукових праць* НПУ імені М.П.Драгоманова. Випуск 2 (9). Частина ІІ. Київ, 2000. С.55–58.

25. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 21 с.

26. Кельнер С. С. Психологічні особливості формування особистісної цілісності в юнацькому віці: дис. на здобут., наук., ступ., канд., псих., наук: 19.00.07. К. 2020. 460 с.

27. Кроха О. О. Психологічні особливості пізнавальних інтересів підлітків. *Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції «Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства».* (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин). за ред. М.В. Папучі. НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С.89–93.

28. Леонтьєв О. О. Потреби, мотиви та емоції. URL: https://readli.net/potrebnosti-motivyi-i-emotsii/#google_vignette (дата звернення 15.05.2023).

29. Лисенко Л. М. Вікова психологія: методичні рекомендації. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни Вікова психологія для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.

30. Леухіна А. Г. Людяність та емпатія в охороні здоров'я: посібник для викладачів. Київ: Майстер книг, 2022. 366 с.

31. Матюшенко, В. І. Особливості взаємозв'язку емпатійності та стратегій поведінки у конфлікті у студентів-психологів. *Вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія: Корекційна педагогіка та психологія, Вип., 43, 2022. С.24–133.

32. Маєр Ю. В. Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків – вихованців навчальних закладів закритого типу. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології* (К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України). 2013. Випуск 21.К. С.348–357.

33. Мазер Т. М. Навички емпатії (короткий опис, приклади): URL: http://llt.multycourse.com.ua/ua/page/22/98 (дата звернення 5.03.2024)

34. Максименко, С. Д., Максименко К. С., & Главник О. Емпатійний розвиток дитини. Київ: Мікрос СВС. 2003. 182 с.

35. Методика дослідження рівня емпатії http://bilozerska-school18.1gb.ua/2019/02/16/%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%8F-%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BD/ (дата звернення: 21.12.2024).

36. Мінько Т. В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. Методичні рекомендації для психологів та вчителів. Практична психологія та соціальна робота. Київ. 2000. №2. С.19–21.

37. Моргун В. Ф. Психологічна характеристика підлітка та юнака в багатовимірній теорії особистості. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. пос. за ред. К. В. Седих. Полтава: Астрая, 2018. 342 с.

38. Організація соціально-педагогічної підтримки школярів групи ризику : метод. посіб. / [Алєксєєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Куниця Т. Ю.,

Малиношевський Р. В., Сергеєва Н.В.] / за заг. ред. Т. Ф. Алєксєєнко. К. : ТОВ «Задруга», 2017. – 168 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708677/1/Posibnyk-07.11.pdf (дата звернення 25.12.2024).

39. Орищенко О. А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01-педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2004. 20 с.

40. Орищенко О. А. Специфіка факторної структури особистості представників різних типів емпатії. *Наука і освіта.* 2014. № 11. С.133–136.

41. Основи практичної психології. В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелєва та ін.: Підручник. 3-тє вид., стереотип. К.: Либідь, 2006. 536 с.

42. Полянська В. В. Емпатія як механізм формування політикоестетичного досвіду : політико-психологічні функції. Наукові записки.2020. Київ. №4. С.1–11.

43. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології за ред. Т.І. Пашукової. К.: Знання, КОО, 2000. 204 с.

44. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи»; СНУ імені Володимира Даля МОН України. Сєвєродонецьк, 2017. 40 с.

45. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник (Текст) / (укладач: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище). Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

46. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навчально-методичний посібник. Суми: ВТД "Університетська книга", 2007. 165 с.

47. Попфалуші О.А Тренінгова вправа «Відгадай емоцію» https://naurok.com.ua/programa-rozvitku-piznavalno-ta-emociyno-sferi-ditey-starshogo-shkilnogo-viku-z-obmezhenimi-mozhlivostyami-9-12-rokiv-legka-rozumova-vidstalist-77181.html (дата звернення: 21.12.2024).

48. Рябовол Т. А. Роль емпатії процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології Ім. Г.С. Костюка АПН України.* За ред.академіка С. Д. Максименка. К.: Нора-прінт, Вип. 24. 2004. 189 с.

49. Реброва О. Є. Методологічні основи педагогічної ментальності: культурологічний та професійний аспекти : [монографія] / О. Є. Реброва. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 283 с.

50. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: «Академвидав», 2006. 326 с.

51. Савченко В. Г. Емпатія в процесі професійної адаптації студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. *Слобожанський науково -спортивний вісник.* 2013. № 1. С.87–90.

52. Сичевський А. С. Психологічні особливості емоційного компонента емпатії у пуберантному періоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ 2004. 22 с.

53. Скок М. В. Роль міжособистісного спілкування у становленні особистості підлітка. *Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції «Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства».* (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин). за ред. М.В. Папучі. НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С.123–126.

54. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

55. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

56. Туркова Д. М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 8. С.69–76.

57. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретикометодологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку:* Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С.186–191.

58. Тренінгова вправа «Гора з плечей» https://ukr.media/medicine/386572/ (дата звернення: 21.12.2024).

59. Тренінгова вправа «Сонечко» https://nsw127.dnepredu.com/uk/site/treningi-ta-psikhologichn.html (дата звернення: 21.12.2024).

60. Федчишена Н.В. Феномен емпатії у психологічних дослідженнях. К. 2011. 148 с.

61. Холоденко М. І. Тренінгова вправа «Знайомство»(https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-empatiya-krokuemo-razom-dlya-uchniv-7--9-klasiv-119367.html (дата звернення: 21.12.2024).

62. Холоденко М. І. Тренінгова вправа мозковий штурм «Правила роботи в групі» https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-na-temu-empatiya-krokuemo-razom-118864.html (дата звернення: 01.01.2025).

63. Хомиженко О.В. Тренінгова вправа «Створення речення» https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-z-rozvitku-empatii-u-pidlitkiv-129376.html (дата звернення: 21.12.2024).

64. Хоржевська І.М. Емпатійні прояви у дитини підліткового віку. *Збірник наукових праць РДГУ.* 2013. Випуск 2. С.179–182.

65. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.:

053 психологія. Суми: СумДУ. 2021. 64 с. https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84622/1/Cyukalo_bac_rob.pdf (дата звернення: 21.12.2024).

66. Чаплак Я. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному ставленні психолога. *Психологічний журнал*. Вип. 5 Т., 15. Асоціація сприяння розвитку науки та інновацій. Київ. 2018. С 24–39.

67. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.

68. Чубук Р.В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатіїв майбутніх соціальних працівників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип №70, Т4. 2020. С.198–204.

69. Штих І.І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Педагогіка та психологія*. Вип., 2. (2). 2015. С.190–194.

70. Юрашов Г.С. Що таке емпатія та як навчитись чуйності у важкі часи: URL: https://suspilne.media/23111-so-take-empatia-ta-ak-navcitis-cujnosti-u-vazki-casi/ (дата звернення 22.02.2024).

71. Weisz E., & Zaki J. Motivated empathy: a social neuroscience perspective. Current Opinion in Psychology. 2018. 24. P.67–71.

72. The Psychology of Emotional and Cognitive Empathy. URL : https://lesley.edu/article/the-psychology-ofemotional-and-cognitive-empathy (дата звернення: 15.12.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати визначення зв’язку між рівнем прояву емпатії та самооцінкою у підлітковому віці

Таблиця А.1

N опитаних	*Показники рівня емпатії (змінна А)*		*Показники рівня самооцінки (змінна В)*		*d (ранг А-ранг В)*	*d^2*
	Інд.значення	ранг	Інд.значення	ранг		
1	38	7	32	8,5	1,5	2,25
2	77	17	22	4	13	169
3	70	16	15	2	14	196
4	57	12	38	10	2	4
5	22	2	77	18	16	256
6	55	10,5	40	11,5	1	1
7	32	5	68	17	12	144
8	50	9	43	14	5	25
9	65	14	19	3	11	121
10	15	1	28	5,5	4,5	20,25
11	58	12	32	8,5	5,5	30,25
12	28	4	40	11,5	7,5	56,25
13	79	18	8	1	17	289
14	60	13	56	15,5	2,5	6,25
15	33	6	98	19	13	169
16	68	15	41	13	2	4
17	39	8	28	5,5	2,5	6,25
18	27	3	56	15,5	12,5	25
19	55	10,5	31	7	3,5	12,25
20	65	14	19	3	11	121
21	15	1	28	5,5	4,5	20,25

22	58	12	32	8,5	5,5	30,25
23	28	4	40	11,5	7,5	56,25
24	79	18	8	1	17	289
25	60	13	56	15,5	2,5	6,25
26	33	6	98	19	13	169
27	68	15	41	13	2	4
28	39	8	28	5,5	2,5	6,25
29	27	3	56	15,5	12,5	25
30	55	10,5	31	7	3,5	12,25

Результат: r_s=0,54

Критичне значення для N=30

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.27**	**0.35**

Додаток Б

Результати визначення зв’язку між рівнем прояву емпатії та тривожністю у підлітковому віці

Таблиця Б.1

N опитаних	*Показники рівня емпатії (змінна А)*		*Показники рівня тривожності (змінна В)*		*d (ранг А-ранг В)*	*d^2*
	Інд.значення	ранг	Інд.значення	ранг		
1	38	7	25	13	6	36
2	77	17	17	1	16	256
3	70	16	25	13	3	9
4	57	12	25	13	1	1
5	22	2	24	10	8	64
6	55	10,5	27	18	7,5	56,25
7	32	5	21	3	2	4
8	50	9	24	10	1	1
9	65	14	22	5	9	81
10	15	1	26	15,5	14,5	210,25
11	58	12	26	15,5	3,5	12,25
12	28	4	23	8	4	16
13	79	18	27	18	0	0
14	60	13	22	5	8	64
15	33	6	21	3	3	9
16	68	15	24	10	5	25
17	39	8	22	5	3	9
18	27	3	21	3	0	0
19	55	10,5	27	18	7,5	56,25

20	65	14	24	10	1	1
21	15	1	22	5	9	81
22	58	12	26	15,5	14,5	210,25
23	28	4	26	15,5	3,5	12,25
24	79	18	23	8	4	16
25	60	13	27	18	0	0
26	33	6	22	5	8	64
27	68	15	21	3	3	9
28	39	8	24	10	5	25
29	27	3	22	5	3	9
30	55	10,5	21	3	0	0

Результат: r_s=0,35

Критичне значення для N=30

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.27**	**0.35**

Додаток В

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву емпатії та соціальною адаптованістю у підлітковому віці

Таблиця В.1

N опитаних	*Показники рівня емпатії (змінна А)*		*Показники рівня соціальної адаптованості (змінна В)*		*d (ранг А-ранг В)*	*d²*
	Інд.значення	ранг	Інд.значення	ранг		
1	38	7	4	4,5	2,5	6,25
2	77	17	1	1	16	256
3	70	16	2	2	14	196
4	57	12	12	17	5	25
5	22	2	8	12,5	10,5	110,25
6	55	10,5	6	8	2,5	6,25
7	32	5	9	14,5	9,5	90,25
8	50	9	6	8	1	1
9	65	14	7	10,5	3,5	12,25
10	15	1	15	18	17	289
11	58	12	8	12,5	0,5	0,25
12	28	4	18	19	15	225
13	79	18	2	2	16	256
14	60	13	9	14,5	1,5	2,25
15	33	6	6	8	2	4

16	68	15	10	16	1	1
17	39	8	4	4,5	3,5	12,25
18	27	3	5	6	3	9
19	55	10,5	7	10,5	0	0
20	65	14	6	8	2,5	6,25
21	15	1	9	14,5	9,5	90,25
22	58	12	6	8	1	1
23	28	4	7	10,5	3,5	12,25
24	79	18	15	18	17	289
25	60	13	8	12,5	0,5	0,25
26	33	6	18	19	15	225
27	68	15	2	2	16	256
28	39	8	9	14,5	1,5	2,25
29	27	3	6	8	2	4
30	55	10,5	6	8	2,5	6,25

Результат: r_s=0,20

Критичне значення для N=30

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.27**	**0.35**