

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Студентки **Терьошиної Олени Ігорівни**

Науковий керівник:

Кошова Інна Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Пісоцький Олександр

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
практичної психології

Горянська Анжела

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки, початкової
освіти, психології та менеджменту

Допущено до захисту: _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

Анотація:

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей емпатії в підлітків. Емпатія є важливим аспектом соціально-психологічного розвитку, оскільки вона сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин, розвитку емоційного інтелекту та моральних цінностей. Метою дослідження є виявити характерні особливості прояву емпатії у підлітковому віці та з'ясувати зв'язок між особливостями соціального середовища та спілкування та формуванням емпатії у підлітків.

У роботі досліджуються основні теоретичні концепції емпатії, етапи її розвитку у підлітків, а також різноманітні методи оцінки емпатії. За результатами емпіричного дослідження проведено аналіз рівня розвитку емпатії у підлітків різного віку, з урахуванням таких факторів, як соціальне оточення, сімейні взаємини, стресові ситуації та інші психосоціальні чинники.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання результатів для корекційної роботи з підлітками, спрямованої на розвиток емпатії, а також для підготовки програм профілактики соціальних і психологічних проблем у підлітковому середовищі.

Ключові слова: підліток, спілкування, емпатія, співчуття, співпереживання, психологічні особливості, емоційний інтелект.

Abstract:

The master's thesis is dedicated to studying the psychological features of empathy in adolescents. Empathy is an important aspect of socio-psychological development, as it contributes to the formation of healthy interpersonal relationships, the development of emotional intelligence, and moral values. The aim of the research is to identify the characteristic features of empathy in adolescence, as well as the influence of socio-cultural and psychological factors on its development.

The paper examines the main theoretical concepts of empathy, its developmental stages in adolescents, and various methods for assessing empathy. Based on the results of the empirical study, an analysis of the level of empathy in adolescents of different ages is presented, considering factors such as social environment, family relationships, stressful situations, and other psycho-social influences.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results for corrective work with adolescents aimed at developing empathy, as well as for preparing programs to prevent social and psychological problems in the adolescent environment.

Keywords: empathy, adolescents, socio-psychological development, interpersonal relationships, emotional intelligence, psychological features., compassion, communication, sympathy.

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ В ПСИХОЛОГІЇ.....	8
1.1 Емпатія як психологічний феномен	8
1.2 Характеристика основних підходів до дослідження емпатії у зарубіжній та вітчизняній психології.....	14
РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	26
2.1. Спілкування як провідна діяльність підлітків. Індивідуальні стилі спілкування підлітків.....	26
2.2. Особливості емпатії у підлітковому віці. Критерії, показники і рівні розвитку емпатії у підлітків.	29
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ..	35
3.1. Мета, методи та організація проведення дослідження.....	35
3.2 Аналіз результатів діагностики рівня емпатії.....	39
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік — це період активного психологічного, емоційного та соціального розвитку, коли формується здатність до співпереживання та розуміння інших. Ця здатність, відома як емпатія, є ключовою для соціальної адаптації та побудови успішних міжособистісних стосунків. В умовах сучасного суспільства, яке все частіше стикається з проблемами соціальної ізоляції, конфліктів та агресії серед підлітків, здатність до емпатії набуває особливої важливості. Вона допомагає формувати толерантність, запобігати конфліктам та розвивати навички конструктивного спілкування.

На сучасному етапі розвитку психології емпатія досліджується як складний феномен, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Водночас недостатньо вивченими залишаються питання специфіки розвитку емпатії в підлітковому віці, коли особистість переживає значні зміни у своїй емоційній сфері. Актуальність дослідження емпатії у підлітків зумовлена також тим, що цей період супроводжується інтенсивною соціалізацією, коли формується самосвідомість, а комунікативні навички мають вирішальний вплив на подальший розвиток особистості.

У сучасних умовах зростає кількість досліджень, присвячених проблемам емоційного інтелекту, що включає емпатію як одну з його центральних складових. Однак більшість із них зосереджується на дорослому віці або ж на ранньому дитинстві. Дослідження підліткового віку, з його унікальними психоемоційними характеристиками, значно поступаються за кількістю, що підкреслює недостатнє висвітлення цієї теми в науковій літературі. Це створює потребу у детальному аналізі факторів, що впливають на розвиток емпатії саме в підлітковому періоді.

Соціальне оточення та спілкування є важливими чинниками формування емпатії у підлітків. У процесі взаємодії з однолітками, вчителями та батьками підлітки набувають досвіду розуміння емоцій інших людей, що сприяє розвитку

їх емпатійних здібностей. Водночас в епоху цифрових технологій, коли більшість спілкування переноситься в онлайн-простір, виникає питання про вплив таких комунікацій на розвиток емпатії. Вивчення цього аспекту є необхідним для розробки підходів до підтримки здорового психосоціального розвитку підлітків.

Психологічні особливості емпатії в підлітковому віці також заслуговують на увагу з огляду на той факт, що саме в цей період формуються основи емоційної стійкості, яка є важливою для подальшого розвитку. Здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй сприяє розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, що є ключовим аспектом соціальної адаптації. Недостатній рівень емпатії може призводити до агресивної поведінки та труднощів у встановленні міжособистісних стосунків.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей емпатії у підлітковому віці є надзвичайно актуальним, оскільки це дозволяє не лише краще зрозуміти механізми емоційного розвитку підлітків, але й розробити ефективні програми психологічної підтримки. Це важливо для шкільних психологів, педагогів та батьків, які прагнуть сприяти розвитку гармонійної особистості підлітка, здатного до співпереживання та конструктивної взаємодії в соціумі.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості підліткового віку.

Предмет дослідження: розвиток емпатії у підлітковому віці та його взаємозв'язок зі спілкуванням і соціальним середовищем.

Мета. Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей емпатії в підлітковому віці та аналіз чинників, що впливають на її розвиток.

Гіпотеза дослідження. Особливості розвитку емпатії у підлітків значною мірою залежить від соціального середовища та якості їх комунікації з однолітками і дорослими.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність емпатії як психологічного феномену.
2. Теоретично дослідити підходи до вивчення емпатії у зарубіжній та вітчизняній психології.

3. Проаналізувати особливості розвитку емпатії у підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей емпатії у підлітків та з'ясувати зв'язок між особливостями соціального середовища та спілкування та формуванням емпатії у підлітків.
5. Описати рівень емпатії та продемонструвати терапевтичний процес і результати втручання.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані у психологічній практиці для розробки програм розвитку емпатії у підлітків. Вони також можуть бути корисними для шкільних психологів, вчителів та батьків у контексті виховання емпатійної поведінки.

Теоретичне значення роботи. Дослідження вносить вклад у розуміння механізмів формування емпатії у підлітковому віці та розширює наукові знання про роль соціальних взаємодій у цьому процесі.

Новизна роботи. У роботі вперше було комплексно досліджено взаємозв'язок між рівнем розвитку емпатії у підлітковому віці та соціальними чинниками, такими як спілкування та оточення, що раніше не отримувало достатньої уваги в дослідженнях.

Методи дослідження. В процесі написання магістерської роботи була використана система загальнонаукових та спеціальних емпіричних і теоретичних методів дослідження, включаючи тестування, анкетування та спостереження, а саме: опитувальник для діагностики каналів емпатії за методикою В. В. Бойко опитувальник для діагностики показників емпатії за різними сферами життя підлітків (за методикою І. М. Юсупова). Структуроване спостереження, інтерв'ю для підлітків, які активно займаються волонтерством або позашкільними активностями, опис кейсових випадків, анкета: оцінка емоційної підтримки та стилю виховання в родині(на основі В. Сатір), анкета на дослідження специфіки освітнього середовища підлітків, також методи статистичної обробки. Основним інструментом обчислення став розрахунок середнього арифметичного значення балів по кожному з каналів емпатії. Для перевірки достовірності між

групами було обраховано критерій U-критерій Манна-Уїтні (Mann — Whitney U-test).

Апробація: основні результати викладено у Збірнику матеріалів «Психологія і війна». XIV Міжнародна науково-практична конференція (23-24 квітня 2024 року). Психологічні особливості емпатії у старших підлітків. Терьошина О.І. /За ред .проф. Папучі. – Ніжин 2024

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків , списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи _ 63_ сторінки

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Емпатія як психологічний феномен

Емпатія є складним і багатограним психологічним феноменом, який відіграє важливу роль у міжособистісних стосунках та соціальній взаємодії. Слово «емпатія» походить від грецького «*empathēia*», що означає «вчуватися», і відображає здатність людини розуміти та відчувати емоції іншої особи. Зазвичай під емпатією розуміють процес і результат емоційного відгуку на переживання іншої людини, що допомагає будувати соціальні зв'язки та забезпечує ефективну взаємодію в суспільстві. У психології це явище активно вивчається через його вплив на формування здорових стосунків і емоційне благополуччя [34, с. 147].

З точки зору емоційної складової, емпатія полягає в здатності особи «входити» у емоційний світ іншого, переживати його почуття та поділяти емоційні стани. Це дозволяє людині не лише відчувати емоції іншого, але й глибше розуміти його потреби, мотивації та переживання. Емоційна емпатія є основою для формування емоційного зв'язку між людьми, оскільки дозволяє будувати довірливі стосунки, у яких партнери відчують підтримку та розуміння.

Когнітивна складова емпатії полягає у здатності розуміти емоційні стани інших людей, навіть якщо особисто не відчувати ті самі емоції. Когнітивна емпатія включає вміння свідомо аналізувати та інтерпретувати емоційні сигнали, такі як міміка, жести або інтонація голосу, що дозволяє людині усвідомлювати емоційний стан співрозмовника. Когнітивна емпатія також може розвиватися шляхом навчання та соціального досвіду, коли людина вчиться розпізнавати емоції інших і відповідати на них адекватним чином.

Біхевіоральний компонент емпатії стосується того, як людина виражає свою емпатію через дії. Цей аспект важливий для соціальних взаємодій, оскільки він полягає у відповідній поведінковій реакції на емоційні стани інших людей. Наприклад, надання допомоги або підтримки у складній ситуації може бути

проявом емпатійної поведінки. Важливо зазначити, що успішне виявлення емпатії залежить не лише від внутрішніх емоційних і когнітивних процесів, але й від зовнішніх поведінкових проявів, які інтерпретуються іншими людьми як емпатійна реакція.

У науковій літературі часто розглядається питання про природу емпатії та її формування. Існує думка, що емпатія є вродженою властивістю людини, яка еволюційно виникла як необхідність для виживання соціальних груп. З іншого боку, емпатія також формується та розвивається в процесі соціалізації, коли людина вчиться взаємодіяти з іншими, розуміти їхні почуття та реагувати на них. У цьому контексті важливу роль відіграє виховання, оскільки діти та підлітки набувають навичок емпатійної поведінки через моделювання прикладів дорослих та соціальних норм.

Один із класичних підходів до розуміння емпатії належить американському психологу Карлу Роджерсу, який вважав її центральною складовою людського спілкування і терапії. Роджерс визначав емпатію як здатність "входити у внутрішній світ іншої людини" та сприймати її думки й почуття так, наче вони є твоїми власними. При цьому важливо залишатися свідомим того, що ці переживання належать іншій людині, і не змішувати їх із власними. Цей підхід підкреслює не тільки емоційний аспект емпатії, але й когнітивний, що полягає у здатності розуміти внутрішні процеси іншої особи [33, с. 132].

Існує також інше визначення емпатії, яке розглядає її як здатність до емоційного резонансу, тобто переживання тих самих емоцій, що й інша людина. Згідно з цим підходом, емпатія може проявлятися у двох формах: емоційній та когнітивній. Емоційна емпатія стосується безпосереднього відчуття емоцій іншої людини, в той час як когнітивна емпатія пов'язана з усвідомленням та розумінням цих емоцій. Обидва аспекти є важливими для того, щоб забезпечити повне емпатійне реагування [14].

Варто зазначити, що емпатія не обмежується лише здатністю відчувати те, що відчуває інша людина. Вона також включає в себе компоненти співчуття і

бажання допомогти, коли це необхідно. Деякі психологи говорять про емпатію як мотиваційний феномен, оскільки вона спонукає до альтруїстичної поведінки. Людина, яка здатна відчувати емпатію, швидше за все буде готова підтримати іншу особу в скрутну хвилину, допомогти їй справитися з емоційними труднощами або конфліктними ситуаціями.

У психологічній літературі існує безліч підходів до розуміння емпатії. Один із них пропонує розглядати емпатію через призму соціальних та еволюційних процесів. Згідно з цією точкою зору, здатність до емпатії є еволюційно вигідною рисою, яка сприяє виживанню і процвітанню соціальних груп. Уміння розуміти емоції інших допомагає уникати конфліктів, підвищує кооперацію та зміцнює соціальні зв'язки, що, в свою чергу, підвищує шанси групи на виживання в складних умовах [5, с. 28].

Інший підхід розглядає емпатію як важливу складову емоційного інтелекту — поняття, яке було розроблене психологом Даніелем Гоулманом. Він стверджував, що емпатія є одним із п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту, разом із самосвідомістю, саморегуляцією, мотивацією та соціальними навичками. Гоулман вважав, що здатність до емпатії є вирішальною для ефективної комунікації і лідерства, оскільки вона дозволяє краще розуміти потреби та почуття інших людей, що підвищує якість міжособистісних взаємодій [11, с. 45].

Емпатія також тісно пов'язана з розвитком моральної свідомості. Психолог Лоренс Колберг у своїх дослідженнях розвитку морального мислення зазначав, що здатність до емпатії є важливою передумовою для формування вищих рівнів моральної свідомості. Людина, яка здатна вчуватися в переживання інших, краще розуміє моральні принципи і поводить відповідно до них. Це означає, що емпатія є не лише емоційним процесом, але й основою етичної поведінки [18, с. 78].

З іншого боку, емпатія має свої межі. Іноді надмірна емпатія може призвести до емоційного виснаження або навіть до так званого «синдрому співчуття», коли людина стає надмірно вразливою до негативних емоцій інших і

починає страждати через них. Важливо підтримувати баланс між емпатією та емоційною стійкістю, щоб не допустити надмірного навантаження на психіку. Це особливо актуально для професій, що пов'язані з постійним емоційним спілкуванням, таких як медицина, психологія чи соціальна робота [47, с. 478].

Цікаво, що нейрофізіологічні дослідження вказують на наявність специфічних механізмів у мозку, що відповідають за емпатію. У 90-х роках минулого століття вчені виявили так звані «дзеркальні нейрони», які активуються, коли людина спостерігає за діями інших і переживає аналогічні емоції. Це відкриття підтвердило, що емпатія має не лише психологічну, але й біологічну основу. Дзеркальні нейрони дозволяють людині не тільки розуміти емоційні стани інших, але й «проживати» їх, що підвищує якість соціальної взаємодії [14, с. 85].

Емпатія також може розвиватися протягом життя. Деякі дослідження свідчать про те, що дитинство є критичним періодом для розвитку емпатії, оскільки саме в цей час діти вчаться розуміти емоції оточуючих через взаємодію з батьками та однолітками. Проте розвиток емпатії продовжується і в підлітковому, і в дорослому віці. Вплив соціального середовища, виховання та життєвий досвід можуть значно змінювати рівень емпатійних здібностей людини на різних етапах її життя [25, с. 73].

Завдяки емпатії люди здатні вибудовувати глибші, більш значущі стосунки, засновані на довірі та взаєморозумінні. Це підвищує не лише якість індивідуальних взаємодій, але й сприяє розвитку суспільства загалом. Емпатія допомагає зменшувати соціальну ізоляцію та конфлікти, сприяючи створенню гармонійного середовища.

Важливо також відзначити, що емпатія є предметом навчання та розвитку. Існують спеціальні методики та програми, спрямовані на покращення емпатійних навичок у дітей та дорослих. Зокрема, у школах все частіше впроваджуються програми соціально-емоційного навчання, які допомагають учням розвивати здатність до емпатії, співпраці та ефективної комунікації [44, с. 148].

Емпатія відіграє ключову роль у формуванні та підтримці соціальних зв'язків. Вона є основою для створення глибоких і значущих стосунків між людьми, оскільки дозволяє нам не лише розуміти, але й відчувати емоційний стан іншої особи. Це особливо важливо в контексті близьких стосунків, таких як дружба, романтичні відносини та сімейні зв'язки. Здатність до емпатії допомагає партнерам краще розуміти один одного, що, в свою чергу, сприяє вирішенню конфліктів та зміцненню емоційного зв'язку.

У професійному контексті емпатія також має велике значення. Вона є важливою складовою емоційного інтелекту, який все частіше розглядається як ключовий фактор успіху в багатьох сферах діяльності. Лідери з високим рівнем емпатії здатні краще розуміти потреби своїх підлеглих, створювати позитивну робочу атмосферу та ефективно мотивувати команду. У сфері обслуговування клієнтів емпатія дозволяє працівникам краще зрозуміти проблеми та очікування клієнтів, що призводить до підвищення якості обслуговування та задоволеності клієнтів [2, с. 76].

Цікаво, що емпатія може проявлятися не лише по відношенню до реальних людей, але й до вигаданих персонажів. Це явище, відоме як «нарративна емпатія», дозволяє нам емоційно залучатися до художніх творів, фільмів та інших форм мистецтва. Здатність співпереживати вигаданим персонажам не лише збагачує наш емоційний досвід, але й може сприяти розвитку емпатії в реальному житті, розширюючи наше розуміння різноманітних людських переживань та ситуацій.

Дослідження в галузі нейробіології емпатії виявили, що процес емпатичного реагування активує кілька різних областей мозку. Зокрема, важливу роль відіграє так звана «дзеркальна система нейронів», яка активується як при виконанні певної дії, так і при спостереженні за тим, як цю дію виконує хтось інший. Ця система вважається нейронною основою для нашої здатності «відчувати» емоції інших. Крім того, в процесі емпатії беруть участь такі структури мозку, як передня поясна кора та острівцева частка, які пов'язані з обробкою емоційної інформації та усвідомленням власних відчуттів.

Важливо зазначити, що емпатія не є сталою характеристикою і може змінюватися залежно від ситуації та контексту. Наприклад, дослідження показують, що люди схильні проявляти більше емпатії до членів своєї соціальної групи, ніж до «чужих». Це явище, відоме як «упередженість внутрішньої групи», може мати як позитивні наслідки (зміцнення групової солідарності), так і негативні (дискримінація та упередження щодо інших груп). Розуміння цих механізмів важливе для розробки стратегій, спрямованих на подолання соціальних бар'єрів та просування ідей толерантності та взаєморозуміння.

У контексті культурних відмінностей емпатія набуває особливого значення. Культурна емпатія, або етнокультурна емпатія, передбачає здатність розуміти та співпереживати людям з інших культур, враховуючи їхні унікальні культурні контексти та досвід. Розвиток культурної емпатії є важливим для успішної міжкультурної комунікації та подолання культурних бар'єрів. Це особливо актуально в сучасному глобалізованому світі, де взаємодія між представниками різних культур стає все більш поширеною [19, с. 55].

Цікавим аспектом дослідження емпатії є її зв'язок з альтруїзмом та просоціальною поведінкою. Хоча емпатія часто розглядається як передумова альтруїстичних дій, взаємозв'язок між цими явищами не є однозначним. Деякі дослідження показують, що високий рівень емпатії не завжди призводить до альтруїстичної поведінки, і навпаки, альтруїстичні дії можуть виконуватися з інших мотивів, не пов'язаних з емпатією. Це підкреслює складність людської мотивації та необхідність більш глибокого вивчення факторів, що впливають на просоціальну поведінку.

Важливо зазначити, що надмірна емпатія може мати і негативні наслідки. Феномен «емпатійного виснаження» або «співчутливої втоми» часто спостерігається у представників допомагаючих професій, таких як лікарі, психологи, соціальні працівники. Постійне емоційне залучення до проблем інших людей може призвести до емоційного вигорання, стресу та навіть депресії. Тому важливо розвивати навички емоційної саморегуляції та встановлення

здорових емоційних кордонів, щоб зберегти власне психологічне благополуччя при взаємодії з іншими.

Нарешті, важливо розглянути роль емпатії в контексті глобальних викликів, таких як кліматичні зміни, соціальна нерівність та міжнародні конфлікти. Розвиток «глобальної емпатії» — здатності співпереживати та розуміти проблеми людей з різних частин світу - може бути ключовим фактором у мобілізації зусиль для вирішення цих проблем. Здатність «відчувати» наслідки наших дій для інших людей та майбутніх поколінь може сприяти більш відповідальній поведінці та прийняттю рішень на індивідуальному та суспільному рівнях.

1.2 Характеристика основних підходів до дослідження емпатії у зарубіжній та вітчизняній психології

Дослідження емпатії має давню історію як у зарубіжній, так і вітчизняній психології, де науковці по-різному підходять до розуміння, трактування і вивчення цього феномену. Різноманітність підходів свідчить про багатогранність емпатії як явища, що вимагає комплексного дослідження на перетині емоційної, когнітивної і соціальної сфер.

У зарубіжній психології одним із найбільш відомих дослідників емпатії є Карл Роджерс, який розглядав її як центральний елемент терапевтичного процесу. На думку Роджерса, емпатія є здатністю «входити» у внутрішній світ іншої людини і відчувати її емоційні стани. Він вважав, що цей процес є фундаментальним для ефективного спілкування і терапевтичної взаємодії, оскільки дозволяє людині відчувати, що її розуміють і підтримують. У контексті терапії емпатія виступає інструментом, який допомагає клієнту краще розібратися у своїх почуттях і проблемах [33, с. 132].

Інший значний підхід до вивчення емпатії представлений у роботах Деніела Гоулмана, який розглядає емпатію як одну з ключових складових емоційного інтелекту. У своїй книзі «Емоційний інтелект» Гоулман акцентує

увагу на тому, що емпатія є важливою для ефективного лідерства та міжособистісної взаємодії. Він підкреслює, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти емоційні потреби інших, що сприяє налагодженню здорових стосунків і досягненню соціальних цілей. Гоулман розглядає емпатію як поєднання емоційної та когнітивної компетенцій, де важливими є як здатність відчувати, так і розуміти емоції [11, с. 45].

У вітчизняній психології феномен емпатії також викликає значний інтерес. У своїй монографії «Психологія емпатії» Л.П. Журавльова розкриває емпатію як складний багатовимірний феномен, який має не лише емоційний, але й когнітивний компонент. Вона розглядає емпатію як здатність до розуміння та переживання емоцій іншої людини, акцентуючи увагу на її соціальній значущості. Журавльова також підкреслює, що емпатія є критично важливою для соціалізації індивіда та формування моральних цінностей.

У монографії Журавльової описується також еволюційна природа емпатії, яка пояснює, чому ця властивість є важливою для виживання соціальних груп. Емпатія допомагає зменшувати конфлікти і підвищує кооперацію в суспільстві, що робить її однією з ключових складових соціальної взаємодії. Журавльова також акцентує увагу на біологічних основах емпатії, пов'язаних з функціонуванням дзеркальних нейронів, які активуються при сприйнятті емоцій інших людей [15, с. 45].

У наукових роботах Демчук О.О. і Дружиніної І.А., присвячених термінологічним аспектам емпатії, наводиться докладний аналіз різних підходів до її розуміння. Вони відзначають, що в психології існує кілька основних напрямків дослідження емпатії: емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний. Кожен з цих підходів підкреслює різні аспекти феномену, що дозволяє глибше зрозуміти його природу. Наприклад, емоційна емпатія полягає у здатності безпосередньо відчувати ті ж самі емоції, що й інша людина, тоді як когнітивна емпатія орієнтована на здатність усвідомлювати та розуміти емоції інших.

Демчук і Дружиніна також звертають увагу на відмінності між емпатією та подібними психологічними процесами, такими як співчуття та симпатія. Вони підкреслюють, що емпатія включає як когнітивний, так і емоційний елементи, тоді як співчуття більше пов'язане із суто емоційною реакцією на страждання інших людей. Такий поділ допомагає краще зрозуміти різноманіття емоційних реакцій у міжособистісній взаємодії.

Важливо зазначити, що дослідження емпатії у вітчизняній психології має також власні традиції, що включають соціально-культурний контекст. Наприклад, у радянській психології емпатія часто розглядалася як соціальний феномен, пов'язаний з колективною свідомістю і соціальною відповідальністю. Сучасні українські дослідники зосереджують увагу на важливості розвитку емпатії в умовах соціальних змін, таких як війна та кризи, що підвищує актуальність вивчення цього феномену для забезпечення соціальної стабільності [32, с. 48].

Подальше дослідження емпатії в зарубіжній і вітчизняній психології також зосереджується на взаємозв'язках між емоційною та когнітивною емпатією. Дослідники, такі як Гелен Рейслер і Пітер Саловеї, відзначають, що ці два компоненти не є взаємовиключними, а часто функціонують одночасно, доповнюючи один одного. Емоційна емпатія сприяє глибшому емоційному розумінню та резонансу з почуттями іншої людини, у той час як когнітивна емпатія дозволяє аналізувати емоції з точки зору раціонального усвідомлення. Вони підкреслюють, що людина може відчувати емоційний відгук, не обов'язково розуміючи, чому інша людина переживає певні емоції, або навпаки — розуміти емоції когось іншого без необхідності відчувати ті ж самі почуття [32, с. 490].

У вітчизняній психології особливої уваги заслуговують дослідження О.О. Демчук, яка також акцентує увагу на розділенні емоційної та когнітивної емпатії. Вона звертає увагу на те, що когнітивна емпатія розвивається разом із дорослішанням і накопиченням життєвого досвіду, тоді як емоційна емпатія може проявлятися вже в ранньому дитинстві. Однак обидва ці компоненти є

важливими для повноцінної соціалізації особистості, оскільки допомагають не тільки відчувати емоційний зв'язок з іншими людьми, але й краще розуміти їхні переживання і мотиви поведінки.

Особливу увагу у вітчизняних дослідженнях також приділяють розвитку емпатії в підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни в когнітивному та емоційному розвитку особистості. За даними Л.П. Журавльової, підлітки проходять через складний етап формування своєї ідентичності та соціальних ролей, тому емпатія стає критично важливою для встановлення здорових міжособистісних стосунків. У своїй роботі Журавльова підкреслює, що емпатія в підлітковому віці часто розвивається через спілкування з однолітками, а також у взаємодії з дорослими, що дозволяє підліткам краще зрозуміти соціальні норми та правила поведінки.

Демчук і Дружиніна також зазначають, що підходи до вивчення емпатії у вітчизняній психології відображають соціокультурні особливості українського суспільства. Вони підкреслюють важливість розуміння контекстуальних факторів, таких як війна або соціальна криза, які можуть суттєво вплинути на розвиток емпатійних здібностей. Наприклад, соціальні катаклізми можуть посилювати або, навпаки, пригнічувати емпатійні реакції, залежно від рівня психологічної підтримки та соціальної солідарності в суспільстві.

У своїй монографії Журавльова також розглядає роль емпатії в професійній діяльності. Вона стверджує, що розвиток емпатії є необхідною умовою для ефективної роботи у сфері педагогіки, психології та медицини, оскільки в цих професіях емпатійна взаємодія допомагає краще розуміти потреби та емоції клієнтів, пацієнтів або учнів. Журавльова підкреслює, що високий рівень емпатії сприяє зниженню конфліктів у роботі та підвищує ефективність професійної діяльності, зокрема в умовах стресових ситуацій [15, с. 150].

Цікавим напрямком дослідження емпатії є її зв'язок із процесами морального розвитку. У зарубіжній психології, зокрема в роботах Мартіна Гоффмана, емпатія розглядається як одна з ключових складових моральної свідомості. Гоффман стверджує, що здатність до емпатії є базою для формування

моральних норм і альтруїстичної поведінки, оскільки люди, які розуміють почуття інших, більш схильні до того, щоб допомагати іншим і уникати завдання шкоди [12, с. 340].

Ще один важливий аспект у сучасних дослідженнях емпатії стосується її взаємозв'язку з індивідуальною психологічною стабільністю та стресостійкістю. Науковці відзначають, що люди з розвиненими емпатійними здібностями краще справляються з емоційними викликами та зберігають внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Це пояснюється тим, що здатність розуміти й аналізувати емоції інших дозволяє людині ефективніше управляти власними емоційними реакціями та зберігати емоційний баланс.

Загалом, у сучасній психології, як зарубіжній, так і вітчизняній, існує велика кількість підходів до вивчення емпатії. Кожен з них акцентує увагу на різних аспектах цього феномену, що дозволяє краще зрозуміти його складність і багатовимірність. Важливо зазначити, що на сьогодні емпатія визнається однією з ключових психологічних навичок, яка необхідна для ефективної соціальної адаптації, професійної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Розвиток емпатії в підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, який залежить від ряду **факторів**. Один з найважливіших аспектів формування емпатійних здібностей — це соціальний контекст, у якому перебуває підліток. Соціальні взаємодії, які відбуваються в сім'ї, школі та серед однолітків, відіграють вирішальну роль у розвитку емпатії. У цей період підлітки активно формують свої соціальні навички, вчаться взаємодіяти з іншими людьми та сприймати емоції тих, хто їх оточує.

Сімейна атмосфера є ключовим фактором, що впливає на розвиток емпатії. Дослідження показують, що діти, які виховуються в сім'ях, де панує підтримка, розуміння та відкритість до обговорення емоцій, мають вищий рівень емпатії. У таких сім'ях батьки заохочують висловлювати свої почуття, обговорювати емоційні ситуації і навчають дітей виявляти чутливість до емоцій інших. Це створює ґрунт для розвитку емоційної чутливості у підлітків, що згодом стає важливим компонентом їхньої емпатії.

Школа також виступає важливим середовищем для розвитку емпатії у підлітків. Взаємодія з однолітками, участь у групових проектах та активна соціальна діяльність сприяють формуванню емпатійних здібностей. Дослідження демонструють, що учні, які займаються колективними видами діяльності, мають більший рівень емпатії, оскільки їм доводиться взаємодіяти з різними особистостями, враховувати емоції інших і вчитися співпрацювати [45, с. 46].

Особливе значення має також роль однолітків у розвитку емпатії. Підлітки часто намагаються наслідувати своїх друзів і реагувати на їхні емоційні прояви. Дослідження показують, що в групах, де панують дружні та підтримуючі стосунки, підлітки розвивають вищий рівень емпатії. Взаємна підтримка й спілкування з друзями можуть стимулювати розвиток чутливості до почуттів інших, що веде до формування емоційного інтелекту [22].

Не менш важливим фактором є культура та соціальні норми, в яких росте підліток. Соціальні та культурні контексти формують уявлення про те, що є прийнятним у стосунках між людьми, і це безпосередньо впливає на емпатійні реакції. Наприклад, в культурах, де цінується індивідуалізм, можуть виникати труднощі в розвитку емпатії, оскільки акцентується увага на особистих досягненнях, а не на взаємодії з іншими.

Сучасні технології також вносять свої корективи у розвиток емпатії у підлітків. Соціальні мережі і онлайн-комунікації можуть створювати певну дистанцію у спілкуванні, що може призводити до зниження емпатійних реакцій. Дослідження показують, що підлітки, які переважно спілкуються через екрани, можуть мати складнощі з розпізнаванням і вираженням емоцій у реальному житті, оскільки онлайн-взаємодія часто позбавлена емоційних нюансів, які важливі для формування емпатії [23, с. 45].

Важливим фактором є також емоційна зрілість підлітка. У цей період розвитку підлітки проходять через численні емоційні зміни, що можуть впливати на їх здатність до емпатії. Дослідження показують, що підлітки з розвиненою емоційною свідомістю і здатністю до саморефлексії здатні краще розуміти емоції

інших. Вони також можуть навчитися керувати власними емоціями, що дозволяє їм створювати більш позитивні міжособистісні стосунки [24, с. 87].

Стан здоров'я також може впливати на розвиток емпатії. Дослідження вказують на те, що підлітки, які стикаються зі стресом або психологічними розладами, можуть мати труднощі з розвитком емпатії. Наприклад, підлітки з депресією або тривожними розладами можуть бути менш чутливими до емоцій інших, оскільки їхні власні емоційні переживання домінують у свідомості. В цьому контексті важливо забезпечити психологічну підтримку підліткам для стимулювання розвитку емпатії.

Впливу середовища і соціальних норм можна спостерігати в контексті проблеми насильства серед підлітків. Дослідження показують, що підлітки, які стикаються з насильством у своїх соціальних або сімейних умовах, можуть мати знижений рівень емпатії. Це пов'язано з тим, що насильство формує певні моделі поведінки, які заважають розвитку чутливості до емоцій інших. Важливо виявляти насильство і розвивати програми підтримки, які б допомогли підліткам подолати ці негативні наслідки.

Важливо зазначити, що емоційний клімат у навчальних закладах також має суттєвий вплив на розвиток емпатії у підлітків. Дослідження підтверджують, що позитивне середовище, де панують довіра, підтримка і взаємоповага між учителями та учнями, сприяє розвитку емпатійних здібностей. Підлітки, які навчаються у таких умовах, відчують більшу готовність допомагати іншим і виявляти чутливість до їхніх емоцій. Педагоги, які демонструють емпатію і розуміння, слугують моделлю для підлітків, що дозволяє останнім вчитися реагувати на емоції інших [20].

Окрім цього, роль вихователів і батьків у формуванні емпатії не можна переоцінити. Дослідження показують, що батьки, які активно спілкуються зі своїми дітьми про емоції та відчуття, допомагають їм зрозуміти, як важливо враховувати почуття інших. Наприклад, обговорення емоційних ситуацій у родині, таких як радість або смуток, допомагає дітям краще розпізнавати ці

почуття не лише в собі, а й у інших. У результаті такі діти формують більш високий рівень емпатії, оскільки вони вчаться враховувати почуття оточуючих.

Крім того, психологічні програми, які реалізуються в навчальних закладах, можуть позитивно впливати на розвиток емпатії. Програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, можуть допомогти підліткам виявляти та усвідомлювати свої емоції, а також розуміти почуття інших. Заняття, що акцентують увагу на спільній діяльності та спілкуванні, сприяють розвитку соціальних навичок, що є основою для формування емпатії [39].

Важливим аспектом також є роль медіа у розвитку емпатії. Сучасні технології та засоби масової інформації впливають на те, як підлітки сприймають емоції інших людей. Наприклад, перегляд фільмів, які порушують соціальні проблеми, може викликати у підлітків емоційний відгук і спонукати їх до співпереживання. Це, у свою чергу, може сприяти розвитку емпатії, оскільки підлітки починають краще розуміти, як їхні дії можуть впливати на життя інших.

Однак важливо зазначити, що надмірна експозиція до негативного контенту, такого як насильство або страждання, може мати протилежний ефект. Дослідження свідчать, що регулярне спостереження за насильством може призвести до емоційної стурбованості та зниження чутливості до страждань інших. Це вказує на важливість балансування медіа-впливів, щоб забезпечити позитивний розвиток емпатії.

Крім медіа, участь у волонтерських програмах також може значно підвищити рівень емпатії у підлітків. Волонтерство дозволяє підліткам безпосередньо взаємодіяти з людьми, які переживають труднощі, і, таким чином, розвивати свою чутливість до їхніх емоцій і потреб. Це не лише сприяє розвитку емпатії, але й формує соціальну відповідальність та готовність допомагати іншим [29, с. 137].

Не можна забувати і про індивідуальні відмінності між підлітками, які можуть впливати на їхні емпатійні здібності. Гендерні відмінності, наприклад, можуть відобразитися у способах вираження та сприйняття емоцій.

Дослідження показують, що дівчата зазвичай виявляють вищий рівень емпатії в порівнянні з хлопцями, що може бути пов'язано з соціалізацією та культурними очікуваннями. Проте варто зазначити, що це не означає, що хлопці не здатні розвивати емпатію; їхній стиль може просто відрізнитися [3, с. 39].

Також важливо враховувати роль стресу і психологічного стану підлітка. Дослідження демонструють, що емоційний стрес може заважати розвитку емпатії. Підлітки, які стикаються з труднощами в своєму особистому житті, можуть бути менш чутливими до емоцій інших, оскільки їхні власні переживання домінують у свідомості. У цьому контексті надання підтримки та ресурсів для психічного здоров'я є важливим елементом розвитку емпатії [16].

Важливим фактором у розвитку емпатії є також рівень когнітивного розвитку підлітка. Дослідження показують, що здатність до абстрактного мислення, яка розвивається в підлітковому віці, сприяє кращому розумінню емоцій інших людей. Підлітки з більш розвиненими когнітивними здібностями можуть краще аналізувати складні соціальні ситуації та передбачати емоційні реакції інших [41, с. 112].

Вплив генетичних факторів на розвиток емпатії також не можна ігнорувати. Деякі дослідження вказують на те, що здатність до емпатії може мати генетичну основу. Проте важливо зазначити, що генетична схильність не є визначальною, і середовище відіграє ключову роль у розвитку цієї здібності [48, с. 78].

Досвід подолання життєвих труднощів також може впливати на розвиток емпатії у підлітків. Підлітки, які пережили складні життєві ситуації і отримали підтримку, часто демонструють вищий рівень емпатії до інших, які опинилися в подібних обставинах. Цей досвід може сприяти розвитку більш глибокого розуміння емоційних станів інших людей [4, с. 151].

Вплив мистецтва на розвиток емпатії є ще одним важливим аспектом. Дослідження показують, що участь у творчих заняттях, таких як театр, музика або образотворче мистецтво, може сприяти розвитку емпатії. Ці види діяльності

дозволяють підліткам «приміряти» різні ролі та емоційні стани, що розширює їхнє розуміння різноманітності людських переживань.

Роль спорту у розвитку емпатії також заслуговує на увагу. Командні види спорту, зокрема, можуть сприяти розвитку емпатії, оскільки вони вимагають від учасників розуміння та врахування емоцій та потреб своїх товаришів по команді. Це створює середовище, де підлітки вчаться співпрацювати та підтримувати один одного.

Вплив релігії та духовності на розвиток емпатії є ще одним важливим фактором. Багато релігійних та духовних практик наголошують на важливості співчуття та розуміння інших. Підлітки, які беруть участь у таких практиках, можуть розвивати більш глибоке розуміння емоційних потреб інших людей.

Роль міжкультурного досвіду у розвитку емпатії також значна. Підлітки, які мають можливість взаємодіяти з людьми з різних культур, часто демонструють вищий рівень емпатії. Це пов'язано з тим, що такий досвід розширює їхнє розуміння різноманітності людських переживань та емоцій [27, с. 145].

Вплив психотерапії та консультативних програм на розвиток емпатії у підлітковому віці є суттєвим. Психологічна підтримка, спрямована на розвиток емоційної обізнаності, дозволяє підліткам краще розуміти та керувати власними емоціями, а також глибше розпізнавати емоційні стани інших людей. Групові психотерапевтичні заняття, що включають елементи рольової гри та дискусій на емоційно насичені теми, можуть сприяти розвитку емпатійних здібностей, оскільки вони допомагають підліткам переживати різноманітні емоційні ситуації в безпечному середовищі.

Важливу роль у розвитку емпатії відіграє якість освіти, зокрема наявність уроків, які розвивають соціально-емоційні навички. Дослідження показують, що включення програм з емоційної грамотності в шкільний навчальний план може значно підвищити рівень емпатії серед учнів. Такі програми навчають підлітків ідентифікувати та висловлювати свої емоції, розуміти почуття інших людей і застосовувати ці навички у повсякденних ситуаціях.

Вплив травматичного досвіду на розвиток емпатії у підлітків також заслуговує на увагу. Підлітки, які пережили травматичні події, такі як втрату близьких, можуть демонструвати як підвищену чутливість до емоцій інших людей, так і знижений рівень емпатії внаслідок психологічного захисту від болючих переживань. Важливо надавати підліткам психологічну підтримку, щоб допомогти відновити здатність до емпатії та подолати емоційні наслідки травми.

Формування емпатії також пов'язане з досвідом відчуття підтримки з боку значущих дорослих, зокрема менторів, учителів та наставників. Наставництво може мати позитивний вплив на розвиток емпатійних здібностей, оскільки надає підліткам модель емпатійної поведінки, яку вони можуть наслідувати. Ментори, які демонструють розуміння і підтримку, сприяють тому, що підлітки вчаться краще виражати свої почуття і розпізнавати емоції інших.

Не можна залишати без уваги роль фізичної активності та здорового способу життя у розвитку емпатії. Дослідження свідчать, що підлітки, які регулярно займаються спортом, мають кращий емоційний стан і вищий рівень соціальної активності. Заняття спортом у команді сприяють розвитку таких якостей, як взаємоповага, співпраця і підтримка, що можуть стати основою для формування емпатійних здібностей.

Інформаційні технології, окрім негативних аспектів, також можуть відігравати позитивну роль у розвитку емпатії. Наприклад, віртуальна реальність (VR) може бути використана для створення симуляцій, що дозволяють підліткам переживати емоції з точки зору інших людей. Такі інноваційні методи навчання допомагають краще зрозуміти чужі переживання та сформувати емпатійні реакції на різні життєві ситуації.

Проблема булінгу та його вплив на розвиток емпатії у підлітків є актуальною темою сучасної психології. Дослідження показують, що жертви булінгу часто мають знижений рівень емпатії, оскільки їхні емоційні ресурси спрямовані на виживання у стресовому середовищі. Для попередження негативних наслідків булінгу необхідно створювати шкільні програми підтримки, що сприяють розвитку емпатії у всіх учнів, включаючи агресорів.

Розвиток емпатії у підлітків також тісно пов'язаний з навичками ефективної комунікації. Навчання підлітків активному слуханню, вмінням висловлювати свої почуття і визнавати емоції інших є важливими компонентами розвитку емпатійних здібностей. Групові заняття, що включають практичні вправи на комунікативні навички, можуть допомогти підліткам покращити свої міжособистісні стосунки і сприяти розвитку емпатії. Підлітки, які мають можливість подорожувати і знайомитися з різними культурами, часто демонструють вищий рівень емпатії. Міжкультурний досвід допомагає розширити світогляд і сприяє глибшому розумінню людських переживань у різних соціокультурних контекстах. Це дозволяє підліткам легше ідентифікувати емоції інших і виявляти більш гнучкі емпатійні реакції.

Висновки до першого розділу

Загалом, у сучасній психології, як зарубіжній, так і вітчизняній, існує велика кількість підходів до вивчення емпатії. Кожен з них акцентує увагу на різних аспектах цього феномену, що дозволяє краще зрозуміти його складність і багатовимірність. Важливо зазначити, що на сьогодні емпатія визнається однією з ключових психологічних навичок, яка необхідна для ефективною соціальною адаптації, професійної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Зрештою, розвиток емпатії у підлітковому віці — це процес, який залежить від багатьох взаємозв'язаних факторів. Соціальні, емоційні, культурні та особистісні аспекти, що впливають на підлітків, можуть суттєво визначати їх здатність до емпатії.

Тому важливо створювати середовище, яке сприяє розвитку цієї важливої соціальної навички, враховуючи всі ці фактори, щоб допомогти підліткам стати більш чутливими і соціально відповідальними людьми. Це потребує комплексного підходу з боку батьків, вчителів, громади та суспільства в цілому.

РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Спілкування як провідна діяльність підлітків. Індивідуальні стилі спілкування підлітків.

Спілкування як провідна діяльність підлітків є центральним аспектом психологічного розвитку в цьому віковому періоді. Сучасна психологія визначає спілкування як особливу діяльність, спрямовану на побудову взаємовідносин з оточуючими людьми, яка в підлітковому віці набуває особливої значущості та стає провідною діяльністю, що визначає розвиток особистості. У підлітковому віці відбувається кардинальна перебудова структури комунікативної діяльності. Спілкування підлітків характеризується якісно новим рівнем розвитку, який пов'язаний з формуванням самосвідомості як основного новоутворення цього віку. Підліток починає дивитися на себе очима інших, порівнювати себе з однолітками, дорослими, оцінювати свої можливості та здібності.

Особливу роль у підлітковому спілкуванні відіграє потреба у визнанні та прийнятті однолітками. Е. Еріксон характеризує цю потребу як базову психологічну потребу підліткового віку, що визначає соціальну ситуацію розвитку. Підліток прагне знайти своє місце в групі однолітків, отримати їхнє схвалення та визнання. Комунікативна діяльність підлітків має складну структуру та включає різні форми взаємодії. Вона реалізується через безпосереднє спілкування з однолітками, спілкування в соціальних мережах, групову діяльність, спільне проведення дозвілля. При цьому важливим є не стільки зміст спілкування, скільки сам процес взаємодії з однолітками[10.с 165].

У підлітковому віці формується особлива форма спілкування - "інтимно-особистісна". Вона характеризується високим рівнем довіри, емоційною близькістю, обміном потаємними думками та переживаннями. Саме в такому спілкуванні відбувається формування ідентичності підлітка, його самопізнання та саморозкриття. Спілкування підлітків має яскраво виражений емоційний характер. Емоційна насиченість спілкування підлітків пов'язана з їхньою підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих, прагненням до самоствердження

та пошуком близьких емоційних контактів. За визначенням М. Савчина, підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної сензитивності [4, с. 89].

У процесі спілкування підлітки освоюють норми соціальної поведінки, моральні цінності, способи взаємодії з іншими людьми. Саме в спілкуванні з однолітками підліток засвоює соціальні норми не на рівні знань, а на рівні особистісних смислів. Це сприяє формуванню власної системи цінностей та переконань. Характерною рисою підліткового спілкування є його вибірковість. Підлітки ретельно обирають коло спілкування, формують референтні групи, в яких задовольняються їхні потреби в самореалізації та прийнятті. При цьому критерії вибору друзів стають більш усвідомленими та диференційованими.

Спілкування підлітків характеризується високою інтенсивністю та різноманітністю контактів. Підлітки можуть одночасно входити до різних груп спілкування, кожна з яких задовольняє певні комунікативні потреби: одні групи - для спільного проведення дозвілля, інші - для обговорення особистих проблем, треті - для реалізації спільних інтересів. Процес спілкування сприяє формуванню комунікативної компетентності підлітків. Комунікативна компетентність включає здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, розуміти та бути зрозумілим у процесі спілкування. К. Роджерс визначає це як один з ключових показників особистісної зрілості.[39 с. 47]

Особливе значення в підлітковому спілкуванні має невербальна комунікація. Підлітки чутливі до жестів, міміки, інтонацій співрозмовника, вони активно використовують невербальні засоби для вираження свого ставлення та емоційного стану. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту та соціальної перцепції. Соціальна взаємодія підлітків часто має проблемний характер через недостатній досвід та високу емоційну напруженість. Можуть виникати конфлікти, непорозуміння, труднощі у встановленні контактів. Однак саме через вирішення цих проблем відбувається розвиток комунікативних навичок та особистісне зростання.

Спілкування в підлітковому віці тісно пов'язане з процесами самопізнання та самовизначення. Через комунікацію з однолітками підліток пізнає себе, свої

можливості, формує самооцінку та життєві цілі. Таким чином, спілкування виступає не лише як спосіб взаємодії, але і як важливий механізм особистісного розвитку. Результативність спілкування в підлітковому віці значною мірою визначає подальший особистісний розвиток та соціальну адаптацію. Успішний досвід комунікації в підлітковому віці створює основу для формування зрілої особистості, здатної до ефективної взаємодії в різних сферах життя.

У психології прийнято розрізняти декілька основних індивідуальних стилів спілкування, які проявляються у підлітковому віці. Кожен стиль характеризується специфічними особливостями поведінки, способами взаємодії та характером встановлення контактів з оточуючими. Гармонійний стиль спілкування характеризується збалансованістю та конструктивністю комунікативної поведінки підлітків. При такому стилі підліток демонструє здатність враховувати інтереси співрозмовника, проявляє емпатію та вміння знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях. Конформний стиль спілкування проявляється у схильності підлітка підлаштовуватися під думку оточуючих. Такі підлітки часто уникають висловлювання власної позиції, намагаються відповідати очікуванням групи та прагнуть отримати схвалення будь-якою ціною[17 с. 80].

Домінантний стиль спілкування характеризується прагненням підлітка до лідерства та контролю над ситуацією спілкування. Підлітки з таким стилем часто проявляють авторитарність, наполягають на своїй точці зору та можуть ігнорувати думки інших учасників комунікації. Дистанційний стиль спілкування проявляється у встановленні підлітком певної психологічної дистанції з співрозмовниками. Такі підлітки зберігають емоційну відстороненість, уникають близьких стосунків та надають перевагу формальному спілкуванню.

Індивідуальний стиль спілкування формується під впливом різних факторів, серед яких особливе місце займають особистісні характеристики підлітка. Темперамент, характер, самооцінка та рівень домагань визначають специфіку комунікативної поведінки. Маніпулятивний стиль спілкування характеризується прагненням підлітка досягати власних цілей через прихований

вплив на співрозмовника. Такі підлітки часто використовують різні психологічні прийоми для управління поведінкою інших людей.

Захисний стиль спілкування проявляється у підлітків, які відчувають тривогу та невпевненість у соціальних контактах. Вони можуть використовувати різні форми психологічного захисту, уникати певних тем розмови або ситуацій спілкування. Агресивний стиль спілкування характеризується високим рівнем конфліктності та емоційної напруженості. Підлітки з таким стилем часто проявляють ворожість, використовують погрози та психологічний тиск у спілкуванні.

Соціальний досвід відіграє важливу роль у формуванні індивідуального стилю спілкування. Спостереження за моделями комунікативної поведінки дорослих, особливості сімейного виховання та шкільного середовища впливають на вибір підлітком певного стилю спілкування. Діалогічний стиль спілкування вважається найбільш ефективним для розвитку особистості підлітка.[40 с. 125] Він характеризується відкритістю, взаємною повагою, готовністю до обговорення різних точок зору та спільного пошуку рішень. Гнучкість у виборі стилю спілкування є показником комунікативної компетентності підлітка. Здатність адаптувати свій стиль спілкування відповідно до ситуації та особливостей співрозмовника сприяє ефективності соціальної взаємодії. В процесі дорослішання індивідуальний стиль спілкування підлітка може змінюватися. Це пов'язано з накопиченням комунікативного досвіду, розвитком самосвідомості та формуванням більш зрілих форм соціальної взаємодії.

2.2. Особливості емпатії у підлітковому віці. Критерії, показники і рівні розвитку емпатії у підлітків.

У контексті підліткового віку емпатія виступає важливим компонентом міжособистісної взаємодії та особистісного розвитку. Дослідження показують, що саме в цей період відбувається якісна трансформація емпатійних здібностей, пов'язана з розвитком самосвідомості та соціальної перцепції. Психологи

визначають емпатію як здатність людини емоційно відгукуватися на переживання інших людей, розуміти їхній емоційний стан та виявляти конструктивну емоційну відповідь. У підлітковому віці ця здатність набуває особливого значення для формування дружніх стосунків та соціальної адаптації. Розвиток емпатії у підлітковому віці характеризується нерівномірністю та суперечливістю. З одного боку, підлітки демонструють підвищену чутливість до емоційних станів однолітків, з іншого – можуть проявляти емоційну глухоту та нечутливість у певних ситуаціях соціальної взаємодії[28 с. 379].

Емоційний компонент емпатії у підлітків проявляється через співпереживання та співчуття. При цьому важливо відзначити, що емоційна складова емпатії часто превалює над когнітивною, що може призводити до надмірної емоційної залученості у проблеми інших людей. У підлітковому віці відбувається формування когнітивного компоненту емпатії, який передбачає розуміння та інтерпретацію емоційних станів інших людей. Підлітки починають краще розуміти причини емоційних реакцій оточуючих, їхні мотиви та потреби.

Поведінковий компонент емпатії проявляється у конкретних діях, спрямованих на надання допомоги та підтримки іншим людям. У підлітковому віці формується здатність не лише співчувати, але й активно діяти для полегшення емоційного стану іншої людини. Гендерні відмінності в розвитку емпатії стають більш вираженими саме у підлітковому віці. Дослідження показують, що дівчата-підлітки зазвичай демонструють вищий рівень емпатії порівняно з хлопцями, що пов'язано як з біологічними факторами, так і з особливостями соціалізації. Соціальне середовище відіграє ключову роль у розвитку емпатії підлітків. Особливості сімейного виховання, характер стосунків з батьками та однолітками, атмосфера в школі – все це впливає на формування емпатійних здібностей.

Розвиток емпатії у підлітковому віці тісно пов'язаний з формуванням моральної свідомості. Здатність до емпатії стає основою для розвитку моральних суджень, розуміння етичних норм та формування власної системи цінностей. Особливістю підліткового віку є вибірковість емпатії. Підлітки можуть

проявляти високий рівень емпатії щодо близьких друзів та значущих дорослих, водночас демонструючи байдужість до переживань інших людей. У підлітковому віці емпатія починає відігравати важливу роль у формуванні дружніх стосунків. Здатність розуміти та поділяти емоційні переживання стає основою для створення близьких емоційних зв'язків з однолітками.

Розвиток рефлексії у підлітковому віці сприяє поглибленню емпатійних здібностей. Підлітки починають краще усвідомлювати власні емоційні реакції та їх вплив на інших людей, що сприяє розвитку більш зрілих форм емпатії. Емпатія виступає важливим фактором соціальної адаптації підлітків. Високий рівень розвитку емпатії сприяє успішній інтеграції в групу однолітків, формуванню конструктивних міжособистісних стосунків та зниженню рівня конфліктності [38 с. 92].

Формування емпатії у підлітковому віці може супроводжуватися певними труднощами. До них належать: емоційна нестабільність, егоцентризм, недостатній життєвий досвід, що може ускладнювати розуміння емоційних станів інших людей. Важливим аспектом розвитку емпатії у підлітковому віці є формування здатності до емоційної саморегуляції. Це дозволяє підліткам знаходити баланс між емпатійним співпереживанням та збереженням власної емоційної стабільності.

У процесі дослідження емпатії у підлітковому віці важливо визначити чіткі критерії та показники її розвитку. Це дозволяє не лише оцінити рівень розвитку емпатійних здібностей, але й відстежити динаміку їх формування та спланувати відповідну корекційну роботу. Основними критеріями розвитку емпатії у підлітків виступають когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Кожен з цих критеріїв має специфічні показники, які можна спостерігати та вимірювати в процесі психологічної діагностики. Дані критерії дозволяють здійснювати комплексну оцінку рівня розвитку емпатії.

Когнітивний критерій включає здатність до розпізнавання емоційних станів інших людей, розуміння причин їхніх переживань, здатність до прийняття позиції іншої людини. Цей компонент відображає інтелектуальне розуміння

внутрішнього світу іншої людини та визначає глибину емпатійного пізнання[46 с. 45]. Емоційний критерій характеризується здатністю до співпереживання, емоційного відгуку на почуття інших людей, емоційною чуйністю та сензитивністю. Цей компонент відображає афективну складову емпатії та проявляється у безпосередніх емоційних реакціях на переживання інших людей. Поведінковий критерій проявляється у конкретних діях, спрямованих на допомогу та підтримку інших людей, здатності до емпатійного слухання, вмінні проявляти підтримку в різних формах. Цей компонент є найбільш показовим, оскільки демонструє практичну реалізацію емпатійних здібностей.

Емпатичні переживання можуть бути пов'язані з усіма ознаками емоційного стану суб'єкта (задоволення, радість, смуток, фрустрованість). Тому справедливо, що відчуваючи задоволення або радість, підлітки не потребують настільки емоційної та ефективної відповіді, як при переживанні неблагополучних почуттів. Когнітивна емпатія інших, а саме найбільшою мірою- емоційна та поведінкова, дає змогу підліткам справлятися з важкими особистими переживаннями.

Отже, як бачимо, чим міцніший зв'язок підлітків один з одним (наприклад, між приятелями), тим більша емпатія. Форма емпатії залежить від типу міжособистісних стосунків. Для когнітивної та емоційної емпатії характерна можливість за будь-якого типу стосунків, навіть між незнайомцями, то поведінкова й емоційна емпатія характерна для близьких стосунків.

На основі визначених критеріїв можна диференціювати рівні розвитку емпатії у підлітків, які представлені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика рівнів розвитку емпатії підлітків за основними компонентами

Рівень	Когнітивний компонент	Емоційний компонент	Поведінковий компонент
Високий	Точне розпізнавання емоцій, глибоке розуміння причин	Яскраво виражена емоційна чуйність, здатність до глибокого	Активна допомога іншим, ініціативність у

	переживань, здатність до децентрації	співпереживання, емоційна залученість	наданні підтримки, конструктивні дії
Середній	Часткове розуміння емоційних станів, ситуативне розуміння причин переживань	Помірна емоційна чуйність, вибіркоче співпереживання	Ситуативна допомога, надання підтримки за запитом
Низький	Поверхнєве сприйняття емоцій, труднощі у розумінні причин переживань	Слабка емоційна чуйність, відсутність співпереживання	Пасивність у наданні допомоги, уникнення підтримки

Представлена таблиця відображає основні характеристики рівнів розвитку емпатії за трьома ключовими компонентами. Вона дозволяє здійснювати диференційовану оцінку емпатійних здібностей підлітків та визначати напрямки розвивальної роботи. Діагностика рівня розвитку емпатії повинна враховувати всі три компоненти у їх взаємозв'язку. При цьому важливо зауважити, що рівень розвитку різних компонентів емпатії у одного й того ж підлітка може відрізнятися, що створює індивідуальний профіль емпатійних здібностей[36 с. 158].

Високий рівень розвитку емпатії характеризується гармонійним поєднанням всіх трьох компонентів та проявляється у здатності до глибокого розуміння інших людей, щирого співпереживання та активної підтримки. Такі підлітки зазвичай користуються повагою однолітків та демонструють високий рівень соціальної адаптації. Середній рівень розвитку емпатії є найбільш поширеним у підлітковому віці та характеризується нерівномірністю розвитку окремих компонентів. Підлітки з таким рівнем емпатії здатні до співпереживання та надання підтримки, але їхні прояви мають ситуативний характер[6 с. 36]. Низький рівень розвитку емпатії проявляється у труднощах розуміння емоційних станів інших людей, відсутності емоційного відгуку та пасивності у наданні допомоги. Такі підлітки потребують спеціальної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емпатійних здібностей.

Висновки до другого розділу

Підлітковий вік є дуже чутливим для подальшого розвитку і закріплення емпатії. Емпатія є проявом емоційно - ціннісної складової у структурі моральної самосвідомості. А процес становлення здатності до емпатії на етапі дорослішання має свої вікові особливості та закономірності, що можна описати двома словами- нерівномірністю та неоднорідністю.

Спілкування в підлітковому віці виступає не лише як спосіб взаємодії, але і як важливий механізм особистісного розвитку. Результативність спілкування в підлітків значною мірою визначає подальший особистісний розвиток та соціальну адаптацію, а успішний досвід комунікації створює основу для формування зрілої особистості, здатної до ефективної взаємодії в різних сферах життя.

Гнучкість у виборі стилю спілкування є показником комунікативної компетентності підлітка. Здатність адаптувати свій стиль спілкування відповідно до ситуації та особливостей співрозмовника сприяє ефективності соціальної взаємодії, що дуже важливо цьому віці для формування міцної самооцінки.

Формування емпатії у підлітковому віці може супроводжуватися певними труднощами: емоційна нестабільність, егоцентризм, недостатній життєвий досвід

Емпатія має свої критерії , показники та рівні розвитку – високий, середній та низькій. А три компонента емпатії так і як когнітивний емоційний та поведінковий дозволяють не лише оцінити рівень розвитку емпатійних здібностей, але й відстежити динаміку їх формування та спланувати відповідну корекційну роботу в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Мета, методи та організація проведення дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей емпатії в підлітковому віці, зокрема зрозуміти, як проявляється емпатія у підлітків, які чинники впливають на її становлення, та як вона пов'язана з іншими аспектами психологічного розвитку в цей критичний період життя.

Для досягнення поставленої мети було обрано комплексний підхід, використовуючи кілька методів дослідження. Основними інструментами збору даних стали психодіагностичні методики, анкетування та спостереження.

Вибірка нашого дослідження складається з 28 респондентів підліткового віку. Ми обрали цю кількість учасників, щоб забезпечити достатньо широкий спектр даних для аналізу, одночасно зберігаючи можливість глибокого вивчення кожного випадку. Учасники дослідження - це підлітки віком від 13 до 17 років, що представляють різні етапи підліткового періоду, згідно теорії психосоціальних етапів розвитку Ерика Еріксона.

А саме, де ранній підлітковий вік (10–13 років) це перший період підліткового розвитку, коли підлітки починають переживати фізіологічні зміни, такі як пубертат. Середній підлітковий вік (14–16 років) - період інтенсивного формування особистості, в якому підлітки починають серйозно замислюватися над своїм місцем у світі, соціальними ролями, майбутньою професією. Та пізній підлітковий вік (17–19 років): В цей період формуються остаточні риси характеру, зростає здатність до самопізнання, виникає потреба у більш глибоких емоційних зв'язках з однолітками, а також виявляється більша самостійність у прийнятті життєвих рішень.

При формуванні вибірки ми прагнули забезпечити гендерний баланс, включивши до дослідження 14 дівчат та 14 хлопців, що дозволить розглянути можливі гендерні відмінності у прояві емпатії серед підлітків та забезпечить репрезентативність вибірки.

Учасники дослідження були обрані з різних освітніх закладів міста, щоб забезпечити різноманітність соціальних та освітніх контекстів. Це включає учнів загальноосвітніх шкіл (10 осіб), гімназій (9 осіб) та ліцеїв (9 осіб), що дозволить мені розглянути, чи впливає тип навчального закладу на розвиток емпатії.

Процедура дослідження складалася з кількох етапів. Спочатку було вивчено особливості емпатії підлітків, для чого було застосовано методіку діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка (Додаток 1) та за методикою «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова . (Додаток 2). Дослідження проводилося в спокійній, комфортній для підлітків обстановці, у шкільних психологічних кабінетах. Кожному учаснику було надано достатньо часу для відповідей на питання тестів. Первинні результати тестів за двома методиками внесені у таблиці .(ДОДАТОК А, ДОДАТОК Б).

Наступним етапом стало анкетування для вивчення соціального середовища. Було розроблено анкету таким чином, щоб вона була зрозумілою та доступною для підліткової аудиторії, використовуючи просту мову та уникаючи складних термінів.

Паралельно з тестуванням та анкетуванням проведено спостереження за поведінкою та спілкуванням підлітків. Це відбувалося протягом двох тижнів у різних ситуаціях шкільного життя. Було використано три різні протоколи спостереження для фіксування проявів емпатійної поведінки у підлітків в різних контекстах: під час уроків, на перервах та в позашкільних заходах.

Протокол 1. Спостереження під час уроків

Мета: Фіксування проявів емпатії серед учнів під час навчального процесу. Час спостереження 30 хвилин під час уроку. 2. Місце: Класна кімната. 3. Критерії спостереження:

- Співчутливі жести (приклад: обійми, дотики).
- Активне слухання (показник: кивання головою, підтримка зорового контакту).
- Допомога однокласникам (приклад: пояснення завдань, підтримка під час виконання вправ).

- Обговорення емоцій (учні діляться власними переживаннями).

Протокол 2. Спостереження на перервах

Мета: Спостереження за міжособистісною взаємодією учнів під час перерв.

Час спостереження: 20 хвилин під час перерви.

2. Місце: Шкільний дворик або зала.

3. Критерії спостереження:

- Спільна гра або активності (учні запрошують один одного).
- Поведінка під час конфлікту (приклад: намагання помирити друзів).
- Висловлення підтримки (словесна або невербальна підтримка у важкій ситуації).
- емоційна включеність (приклад: запитують про самопочуття другого).

Інструменти:

- Часомір для відстеження часу.
- Список спостережуваних проявів емпатії.

Протокол 3. Спостереження в позашкільних заходах

Мета: Фіксування емпатійної поведінки підлітків під час позашкільних активностей.

1. Час спостереження: Залежно від заходу (від 1 до 2 годин).

2. Місце: Місце проведення заходу (клуб, стадіон, тощо).

3. Критерії спостереження:

- Спільна участь у завданнях та іграх (взаємодія з іншими).
- Виявлення уваги до емоцій інших (питання про настрій, співчуття).
- Добровільна допомога (учні допомагають організаторам або учасникам).
- Спільне святкування успіхів (аплодисменти, похвала для інших).

Інструменти: - Блокнот для записів. - Оцінювальна шкала для кожного критерію (1-5). Ці протоколи допоможуть систематично фіксувати емпатійні прояви у підлітків, що стане основою для подальшого аналізу та розвитку соціальних навичок.

Результати спостережень розміщено в ДОДАТКУ В .

Перед початком дослідження всі учасники були проінформовані про мету дослідження, його анонімність та добровільність участі. Також, отримала письмова згода як від самих підлітків, так і від їхніх батьків або опікунів, забезпечуючи етичність нашого дослідження.

Для забезпечення конфіденційності, кожному учаснику було присвоєно унікальний код, який використовувався замість імені при обробці даних. Це дозволило зберегти анонімність респондентів при аналізі результатів та забезпечити їх відвертість у відповідях.

Першим методом, який використовувався, був тест на емпатичні здібності В.В. Бойко. Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень емпатії, а також виявити особливості її прояву за різними каналами: раціональним, емоційним, інтуїтивним та ін. Узагальнені результати представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики каналів емпатії за методикою В.В. Бойко

Канал емпатії	Середній бал (max 6)
Раціональний канал	2,93
Емоційний канал	3,29
Інтуїтивний канал	3,04
Установки, що сприяють емпатії	1,54
Проникаюча здатність в емпатії	1,54
Ідентифікація в емпатії	2,29

Для обробки даних, поданих у таблиці 2.1, використовувались методи статистичної обробки, що допомагають оцінити загальний рівень розвитку кожного каналу емпатії серед підлітків. Основним інструментом обчислення став розрахунок середнього арифметичного значення балів по кожному з каналів емпатії.

3.2 Аналіз результатів діагностики рівня емпатії

У ході нашого дослідження було проведено діагностику рівня емпатії серед підлітків за допомогою тесту на емпатичні здібності В.В. Бойко та опитувальника «Діагностика рівня емпатії» І.М. Юсупова. Результати цих тестів дозволили нам отримати комплексну картину розвитку емпатії у досліджуваній групі.

Аналіз результатів діагностики каналів емпатії за методикою В.В. Бойко (таблиця 2.1) свідчить, що найвищий середній бал був отриманий для емоційного каналу емпатії (3,29), що вказує на більш розвинену здатність респондентів до емоційного сприйняття інших людей. Натомість раціональний канал емпатії отримав найнижчий середній бал (2,93), що може свідчити про нижчий рівень інтелектуального аналізу емоцій інших. Інші канали, такі як інтуїтивний, установки, проникаюча здатність та ідентифікація, мають значення близькі до середнього, з дещо вищим рівнем інтуїтивного сприйняття (3,04). Високе стандартне відхилення (0,9) в емоційному та проникаючому каналах свідчить про значну варіативність відповідей, що дозволяє зробити припущення про індивідуальні відмінності у сприйнятті цих аспектів емпатії серед респондентів.

Для перевірки достовірності між групами, виділеними за гендерною ознакою, було обраховано критерій U-критерій Манна-Уїтні (Mann — Whitney U-test).

Результати обчислення критерію Манна-Уїтні:

U-статистика : 123.5

p-значення : 0,248

Вищезазначене дозволило зробити наступний висновок: при рівні значущості $\alpha=0,05$ (альфа = 0,05), зібрані дані не дають достатньо підстав, щоб стверджувати про різницю між групами, виділеними за гендерною ознакою.

Другим інструментом став опитувальник «Діагностика рівня емпатії» І.М. Юсупова. Цей опитувальник дає можливість оцінити рівень емпатії в різних

життєвих сферах, що особливо важливо для розуміння специфіки прояву емпатії у підлітків.

Щоб краще зрозуміти вплив типу навчального закладу на емпатійні здібності підлітків, ми досліджували специфіку освітнього середовища.

Це включало аналіз шкільного клімату, підтримку з боку педагогів і рівень залученості учнів у соціальні активності. Виявилось, що підлітки, які навчаються в гімназіях і ліцеях, де особлива увага приділяється емоційному та соціальному розвитку, демонструють вищий рівень емпатії, ніж їхні однолітки з загальноосвітніх шкіл.

Для досягнення поставленої задачі мною було розроблено спеціальну анкету для вивчення соціального середовища підлітків. Ця анкета включає шкільний клімат, підтримку з боку педагогів, рівень залученості учнів та ін. аспекти соціального життя, які можуть впливати на розвиток емпатії (ДОДАТОК Г).

Результати анкети для вивчення соціального середовища підлітків внесені в таблицю 2.2.

Аналізуючи результати тесту за методикою Бойка було помічено, що учні гімназій та ліцею мають вищий рівень емпатії, ніж учні ЗОШ. Такий висновок був зроблений на підставі сумарного показника загального балу, який на вказує на загальний рівень емпатії. За тестом Бойка загальний бал дозволяє визначити наскільки підліток здатний до сприйняття та розуміння емоцій інших людей, що важливо для соціального розвитку та міжособистісних взаємодій.

Таблиця. 2.2.

**Розподіл балів за показником розвитку каналу емпатії в учнів
ЗОШ, ліцею та гімназії**

Канали	Школи	Ліцей	Гімназія
Раціональний канал	33	24	26
Емоційний канал	33	31	24
Інтуїтивний канал	31	28	24
Установки	15	13	11
Проникаюча здатність	39	46	44
Ідентифікація	25	22	16

Загальний бал	118	188	163
---------------	-----	-----	-----

Таблиця 2.3.

**Таблиця середніх значень показників за методикою Бойка
(учні ЗОШ, ліцеїв та гімназій)**

Канали	ЗОШ	ліцей	гімназія
Рац.канал	3,3	2,6	2,8
Емоц.канал	3,3	3,4	2,6
Інтуїт .канал	3,1	3,1	2,6
Установки	1,5	1,4	1,2
Проникаюча здатність	3,9	5,1	4,8
Ідентифікація	2,5	2,4	1,7
Загальний бал	11,8	20,8	18,1
Сумарний бал	29,4	39,1	34,2

Як видно з таблиці 2.3 раціональний канал найвищий у учнів ЗОШ, емоційний у учнів ліцеїв, інтуїтивний у учнів ЗОШ і ліцеїв порівну.

Таблиця. 2.4.

Зведена таблиця результатів анкетування.

№ питання	ЗОШ 10учнів		Ліцеї 9 учнів		Гімназії 9 учнів	
	не згоден	згоден	не згоден	згоден	не згоден	згоден
1	6	4	1	8	2	7
2	6	4	0	9	2	7
3	9	1	0	9	1	8
4	5	5	3	6	3	6
5	8	2	1	8	2	7
6	0	10	0	9	0	9
7	7	3	1	8	3	6
8	6	4	3	6	3	6
9	7	3	4	5	4	5
10	5	5	3	6	4	5
11	5	5	2	7	3	6
12	6	4	3	6	4	5
Всього	70	50	21	87	31	77

Як видно за результатами зведеної таблиці, учні в ліцеї мають більш сприятливе соціальне середовище, дружню атмосферу, включеність педагогів,

сприятливий емоційний клімат, ніж учні ЗОШ та гімназії, але учні гімназії мають більш сприятливе соціальне середовище ніж учні ЗОШ та менш сприятливе соціальне середовище ніж учні ліцею.

У ході дослідження було виявлено значний вплив соціального середовища а саме шкільного середовища , як важливого фактору у розвитку емпатії (Таблиця 2.5)

Таблиця 2.5.

Таблиця середніх значень дослідження рівня емпатійних тенденцій за опитувальником М. І. Юсупова

	Школа	Ліцей	Гімназія
Батьки	7,8	8	7,7
Друзі	6,7	6,9	6,5
Однолітки	6,7	6,8	6,8
Вчителі	5,7	5,8	5,9
Тварини	5,7	5,8	5,8
Незнайомі	4,7	4,8	4,8
Заг. бал	37,3	38,4	37,5

Аналіз таблиці 2.5 доводить, що рівень емпатійних тенденцій в учнів ліцеїв вищі ніж у школах та гімназіях, при тому що рівень емпатійних тенденцій незначно вищий ніж у школі.

Дані зі спеціально розроблених нами анкет підтверджують дані про рівень емпатії за методикою Бойка.

Структуроване спостереження в різних ситуаціях під час уроків, на перервах, у позашкільних заходах дозволило отримати більш об'єктивні відомості про прояви емпатії в реальних життєвих ситуаціях.

Після завершення збору даних ми провели первинну обробку, перевіряючи повноту заповнення тестів та анкет, а також систематизуючи дані

спостережень. Це дозволило нам забезпечити високу якість даних для подальшого аналізу та підвищити надійність наших висновків.

Для аналізу отриманих даних ми використовували комбінацію кількісних та якісних методів. Кількісний аналіз включав статистичну обробку результатів тестів та анкет, зокрема розрахунок середніх значень.

Якісний аналіз застосовувався для інтерпретації даних спостережень та відкритих відповідей в анкетах.

Додатковим аспектом нашого дослідження стало **вивчення впливу емоційного клімату в сім'ї** на розвиток емпатії у підлітків. За допомогою спеціально розробленої анкети(ДОДАТОК Д) ми зібрали інформацію про те, як підлітки оцінюють емоційну підтримку з боку батьків, стиль виховання та загальний рівень взаємодії в родині. Це дало змогу виявити деякі закономірності між сімейним кліматом і рівнем емпатійних здібностей. Наприклад, виявилось, що підлітки з теплими й підтримуючими стосунками в сім'ї демонструють вищі показники емпатії.

Крім основних методів дослідження, ми також використовували додаткові інструменти для збору даних. Це включало відкриті питання в анкетах, які дозволяли респондентам вільно висловлювати свої думки та почуття щодо соціальних взаємодій та взаємовідносин. Аналіз відкритих відповідей надав якісну інформацію про індивідуальний досвід підлітків і допоміг краще зрозуміти, як різні фактори соціального середовища впливають на емпатійні здібності.

Під час спостережень зверталось особливу увагу на невербальну поведінку підлітків, включаючи жести, міміку та емоційні реакції під час спілкування. Це дозволило глибше оцінити, як емпатія проявляється у реальних ситуаціях. Особливо цікавим було спостереження за тим, як підлітки реагують на емоційні сигнали інших людей і як вони змінюють свою поведінку залежно від контексту

Окрім загального аналізу, ми також провели порівняльний аналіз між різними підгрупами вибірки, наприклад, між молодшими (13-15 років) та

старшими (16-17 років) підлітками, між хлопцями та дівчатами, між учнями різних типів навчальних закладів. Це допомогло мені виявити можливі вікові та гендерні особливості розвитку емпатії.

Таблиця 2.6

Гендерні відмінності у показниках емпатії за методикою В.В. Бойко

Канал емпатії	Дівчата (n=14)	Хлопці (n=14)	Різниця
Раціональний канал	3	2,87	1,43
Емоційний канал	3,86	2,43	0,8
Інтуїтивний канал	3,57	2,43	1,44
Установки, що сприяють емпатії	1,79	1	0,79
Проникаюча здатність	5,36	3,57	1,79
Ідентифікація	2,6	1,73	0,8
Загальний показник	16,14	15,07	1,07

Аналіз таблиці 2.6 демонструє гендерні відмінності у рівнях емпатії за методикою В. В. Бойко. У більшості каналів емпатії дівчата отримали вищі середні бали, ніж хлопці, що свідчить про вираженішу здатність до емпатичного сприйняття. Найбільша різниця спостерігається в інтуїтивному каналі (1,44 бала), де дівчата мають середній бал 3,57 тоді як хлопці — 2,44. Це вказує на те, що дівчата мають більш глибоке емоційне сприйняття, більш розширене поле сприйняття, тобто вловлювати те, що знаходиться за межами свідомих висловлювань, на схильність дівчат до інтуїтивного сприйняття емпатії

Раціональний канал також показує помітну різницю (1,43 бала), з вищими показниками у дівчат (3 проти 2,87), що може свідчити про більшу здатність дівчат до раціонального розуміння емоційних станів.

Інші показники, такі як установки та проникаюча здатність, демонструють різницю в 0,79, 1,79 бала на користь дівчат, а ідентифікація — 0,8 бала. Загальний показник емпатії також є вищим у дівчат (16,14 бала проти 15,07 бала у хлопців), що підтверджує тенденцію до більшого розвитку емпатії серед дівчат.

Важливим аспектом дослідження був розбір індивідуальних випадків, (Case study), представлених у ДОДАТКУ Е та ДОДАТКУ Є, які демонстрували особливо високі або низькі показники емпатії. Це дозволило глибше зрозуміти фактори, що впливають на розвиток емпатії в підлітковому віці, та виявити можливі унікальні патерни розвитку емпатійних здібностей. Повний опис кейсових випадків ілюструє не тільки зміни в емоційній свідомості, а й дозволяє побачити становлення емпатійних здібностей в динаміці- до, під час, та після психологічного консультування.

Особливо важливо було враховувати можливі суб'єктивні фактори, що впливають на результати тестування та анкетування. Для цього проведено індивідуальні бесіди з деякими учасниками дослідження, щоб уточнити їхні відповіді та дізнатися більше про обставини, які могли вплинути на результати. Це дало змогу підвищити об'єктивність отриманих даних та врахувати потенційні чинники, які могли спотворити результати.

Ще одним цікавим аспектом дослідження було порівняння рівнів емпатії у підлітків, які беруть активну участь у позашкільних активностях (наприклад, волонтерство, гуртки) та тих, хто не має подібного досвіду. Було розроблено інтерв'ю, також було враховано спостереження та контекст. Інтерв'ю було записано для подальшого аналізу, зокрема для виявлення паттернів у відповідях, концептів або/і закономірностей. А також збір якісних даних для отримання детальної інформації про їхній досвід, погляди та переживання.

З'ясувалося, що підлітки, які залучені до соціально значущих заходів, демонструють вищий рівень емпатії. Це підтверджує важливість активного соціального досвіду для розвитку емпатійних здібностей (ДОДАТОК Ж)

При інтерпретації результатів ми враховували можливі обмеження мого дослідження, такі як невелика вибірка та суб'єктивність самооцінки підлітків у

тестах. Це допомогло більш критично та об'єктивно підійти до формулювання висновків та уникнути надмірних узагальнень.

Отримані результати планується використати для розробки рекомендацій щодо розвитку емпатії у підлітків. Ці рекомендації можуть бути корисними для педагогів, психологів та батьків, які працюють з підлітками, допомагаючи їм створювати сприятливе середовище для розвитку емпатійних здібностей.

Наше дослідження також створює основу для подальших, більш глибоких досліджень емпатії в підлітковому віці. Ми визначили кілька напрямків для майбутніх досліджень, які можуть розширити та поглибити наше розуміння цієї важливої теми, зокрема вивчення довгострокових змін у розвитку емпатії та дослідження впливу культурних факторів на емпатійні здібності підлітків.

За результатами тесту В.В. Бойко, було виявлено, що загальний рівень емпатії у підлітків розподілився наступним чином: високий рівень - 14,3%, середній рівень - 57,1%, низький рівень - 28,6%. Ці дані представлені у таблиці 2.7, яка демонструє розподіл рівнів емпатії серед учасників дослідження.

Таблиця 2.7

Розподіл рівнів емпатії серед учасників дослідження (за методикою В.В. Бойко)

Рівень емпатії	Кількість учасників	Відсоток
Високий	4	14,3%
Середній	16	57,1%
Низький	8	28,6%
Всього	28	100%

Аналізуючи результати за окремими каналами емпатії, ми виявили, що найбільш розвиненим у підлітків є емоційний канал емпатії. Середній бал за цим каналом склав 3,8 з 6 можливих.

Найменш розвиненим виявився раціональний канал емпатії, з середнім балом 3,29.

Цікаво відзначити гендерні відмінності у рівні емпатії. Дівчата показали вищі результати за всіма каналами емпатії, особливо за емоційним та

інтуїтивним. Середній загальний бал емпатії у дівчат склав 16,14, тоді як у хлопців – 15,07.

Результати опитувальника І.М. Юсупова дозволили оцінити рівень емпатії в різних життєвих сферах. Найвищі показники емпатії підлітки продемонстрували у сфері відносин з батьками та друзями. Найнижчі показники були зафіксовані у сфері відносин з незнайомими людьми.

У таблиці 2.8 представлено середні показники емпатії за різними сферами життя підлітків. Ця таблиця демонструє, що емпатія найбільше проявляється у близьких міжособистісних стосунках, і менше - у взаємодії з малознайомими людьми.

Таблиця 2.8

Середні показники емпатії за різними сферами життя підлітків (за методикою І.М. Юсупова)

Сфера життя	Середній бал (max 10)
Відносини з батьками	7,83
Відносини з друзями	6,7
Відносини з однолітками	6,76
Відносини з вчителями	5,8
Відносини з тваринами	5,76
Відносини з незнайомими	4,76

Середні бали по каналах показують, що найбільш високі оцінки даються **батькам** (7,83), після них йдуть **друзі** та **однолітки** (по 6,7), а найнижчі оцінки отримали **незнайомі** (4,76). Це може свідчити про те, що учасники відчувають найбільшу підтримку або взаємодію з близькими людьми, такими як батьки, друзі та однолітки.

Аналізуючи зв'язок між рівнем емпатії та віком підлітків, ми виявили тенденцію до підвищення рівня емпатії з віком. Підлітки 16-17 років показали в середньому на 15% вищі результати, ніж підлітки 13-15 років. Це може свідчити про розвиток емпатійних здібностей протягом підліткового періоду.

Аналіз індивідуальних випадків дозволив виявити кілька цікавих закономірностей. Підлітки з найвищими показниками емпатії часто мали

розвинені соціальні навички та були активними у шкільному житті. Це може вказувати на зв'язок між соціальною активністю та розвитком емпатії.

З іншого боку, підлітки з низькими показниками емпатії частіше повідомляли про труднощі у спілкуванні та менш активну участь у соціальному житті. Це підкреслює важливість соціального досвіду для розвитку емпатійних здібностей.

Як видно з таблиці результатів аналізу за методикою Бойко, що підлітки з високим рівнем емпатії часто мали добре розвинені всі канали емпатії, тоді як підлітки з низьким рівнем часто мали «провали» в одному чи кількох каналах. Це може вказувати на важливість комплексного розвитку емпатійних здібностей.

Аналізуючи результати опитувальника за методикою І. М. Юсупова ми виділили наступне :

- Бали за категоріями "**Батьки**", "**Друзі**", "**Однолітки**", "**Вчителі**", "**Тварини**" є досить високими серед дівчат, із загальним рівнем **8-9** для більшості з цих категорій. Це свідчить про вищу емоційну чутливість дівчат до людей і навколишнього середовища.
- У дівчат спостерігається тенденція вищих балів у категорії, що стосується **взаємодії з близькими** (батьками, друзями, однолітками), що підкреслює більш емоційну включеність у відносини та готовність відчувати і реагувати на емоції інших.
- У хлопців загальний рівень емоційної чутливості значно нижчий. Бали за категоріями "**Батьки**", "**Друзі**", "**Однолітки**" значно знижуються (7 і менше), вказуючи на меншу емоційну чутливість в цих сферах.
- Категорії, що стосуються **вчителів та тварин**, також демонструють значно менші бали, ніж у дівчат, що може свідчити про нижчу чутливість до зовнішніх емоційних стимулів.

Когнітивні бали в таблиці можуть представлені через категорії, що описують взаємодію з однолітками, вчителями та незнайомими людьми. Ці категорії в загальному демонструють середні до високих результати як у дівчат,

так і в хлопців. Зокрема, у дівчат спостерігається вищий рівень розуміння емоційних потреб інших людей, особливо в категорії "Друзі" та "Вчителі".

Для хлопців когнітивна емпатія теж виглядає досить стабільною (переважно 6-7 балів), хоча ці показники все ж нижчі порівняно з дівчатами.

У підлітків загалом можна спостерігати певну розбіжність між когнітивною та інтуїтивною емпатією. Дівчата, як правило, мають вищі бали по обох категоріях (як інтуїтивній, так і когнітивній емпатії), що свідчить про вищу здатність спонтанно реагувати на емоції інших та розуміти їхні почуття.

Інтуїтивні реакції були визначені через категорії "Тварини" та "Незнайомі люди". Бали у цих категоріях часто є нижчими, особливо для хлопців. Наприклад, бали за "Незнайомі люди" коливаються між 4 і 5 балами, що вказує на меншу спонтанну чутливість до емоцій незнайомих людей.

У дівчат ці категорії, хоча й мають нижчі значення, але все одно демонструють більш високу інтуїтивну чутливість у порівнянні з хлопцями, що підтверджує тенденцію до кращого відчуття емоцій оточуючих без свідомого аналізу.

У підлітків загалом можна спостерігати певну розбіжність між когнітивною та інтуїтивною емпатією. Дівчата, як правило, мають вищі бали по обох категоріях (як інтуїтивній, так і когнітивній емпатії), що свідчить про вищу здатність спонтанно реагувати на емоції інших та розуміти їхні почуття.

Хлопці, з іншого боку, показують вищі результати в когнітивній емпатії (розуміння емоцій), але мають низькі показники за інтуїтивною емпатією, що може свідчити про більш свідоме, але менш спонтанне ставлення до емоційних ситуацій.

Таким чином, можна зробити висновок, що дівчата мають більш розвинену як інтуїтивну, так і когнітивну емпатію, у той час як хлопці можуть розуміти емоції інших на більш свідомому рівні, але мають труднощі з інтуїтивним відчуттям емоцій, особливо в ситуаціях із незнайомими людьми чи тваринами.

Аналіз даних також показав, що підлітки з високим рівнем емпатії частіше повідомляли про задоволеність своїми соціальними відносинами та загальне

відчуття психологічного благополуччя. Це може вказувати на важливу роль емпатії у формуванні позитивного соціального досвіду та психологічного здоров'я підлітків.

Важливо відзначити, що хоча загальні тенденції були досить чіткими, індивідуальні випадки часто демонстрували унікальні патерни розвитку емпатії. Це підкреслює важливість індивідуального підходу у роботі з розвитку емпатійних здібностей підлітків.

Результати дослідження також вказують на важливість соціального середовища у розвитку емпатії. Підлітки, які повідомляли про підтримуючі сімейні стосунки та позитивний шкільний клімат, частіше демонстрували вищі рівні емпатії, що є підтвердженням нашої гіпотези.

Це підкреслює роль дорослих, а особливо вчителів та педагогів у створенні сприятливого середовища для розвитку емпатії у підлітків.

Загалом, результати діагностики рівня емпатії у підлітків демонструють складну картину розвитку цієї важливої психологічної якості. Вони вказують на необхідність комплексного підходу до розвитку емпатії, який враховує індивідуальні особливості підлітків, їхнє соціальне середовище та різні сфери життя.

У ході дослідження було виявлено значний вплив соціального середовища та особливостей спілкування на розвиток емпатії у підлітків. Аналіз результатів анкетування та спостережень дозволив мені зробити ряд важливих висновків щодо цього аспекту.

Перш за все, було встановлено, що сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емпатійних здібностей підлітків. Підлітки, які повідомляли про теплі, довірливі стосунки з батьками, демонстрували вищий рівень емпатії за обома використаними методиками. Це підкреслює важливість позитивного сімейного клімату для розвитку емоційного інтелекту.

Також було виявлено, що стиль виховання в сім'ї має суттєвий вплив на розвиток емпатії. Підлітки з сімей, де практикується демократичний стиль виховання, показали вищі результати, ніж ті, хто виховується в умовах

авторитарного чи ліберального стилю. Це може бути пов'язано з тим, що демократичний стиль сприяє розвитку навичок спілкування та розуміння почуттів інших.

Шкільне середовище також виявилось дуже важливим фактором у розвитку емпатії. Підлітки, які повідомляли про позитивний психологічний клімат у класі та школі, демонстрували вищий рівень емпатії, як видно з аналізу методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком, та дослідження рівня емпатійних тенденцій (За методикою І. Юсупова). А також за результатами анкетування.

Особливо важливим виявився фактор підтримки з боку вчителів та наявність можливостей для відкритого обговорення емоційних тем.

Цікаво відзначити, що участь у позашкільних активностях, особливо в тих, що пов'язані з волонтерством та допомогою іншим.

Підлітки, які регулярно брали участь у таких заходах, показували вищі результати за обома методиками діагностики емпатії.

Аналіз даних також показав, що якість дружніх стосунків має значний вплив на розвиток емпатії. Підлітки, які повідомляли про наявність близьких друзів та здатність до глибокого спілкування з ними, демонстрували вищий рівень емпатії. Це підкреслює важливість формування навичок міжособистісного спілкування для розвитку емпатійних здібностей.

Важливим фактором виявився і досвід вирішення конфліктів. Підлітки, які презентували успішний досвід конструктивного вирішення конфліктів, показували вищий рівень емпатії. Це може вказувати на те, що здатність розуміти почуття інших є важливим компонентом ефективного вирішення конфліктів.

Дослідження також виявило вплив медіа на розвиток емпатії у підлітків. Ті, хто регулярно читав художню літературу та дивився фільми з глибоким емоційним змістом, демонстрували вищий рівень емпатії. Це підкреслює важливість якісного медіаконтенту у формуванні емоційного інтелекту підлітків.

Цікаво відзначити, що активне використання соціальних мереж мало неоднозначний вплив на розвиток емпатії. З одного боку, підлітки, які

використовували соціальні мережі для підтримки реальних дружніх стосунків, показували вищий рівень емпатії. З іншого боку, надмірне використання соціальних мереж негативно корелювало з рівнем емпатії.

Важливим фактором виявилася і наявність досвіду міжкультурного спілкування. Підлітки, які мали можливість спілкуватися з представниками різних культур, демонстрували вищий рівень емпатії. Це може бути пов'язано з розширенням їхнього емоційного та соціального досвіду.

Наявність підтримуючих і близьких дружніх стосунків, демонстрували вищий рівень емпатії. Це вказує на те, що присутність друзів, які можуть надавати емоційну підтримку, сприяє розвитку здатності до співпереживання і розуміння інших. Такі дружні стосунки створюють середовище, де підлітки можуть експериментувати зі своїми соціальними та емоційними навичками, що є важливим для розвитку емпатійних здібностей.

І навпаки, підлітки, які повідомляли про конфліктні або відсутні дружні стосунки, часто демонстрували нижчий рівень емпатії. Це може бути пов'язано з тим, що такі ситуації обмежують можливості для практики співпереживання та підтримки інших, а також можуть призводити до емоційної ізоляції.

Вплив спілкування з учителями також був значним. Учні, які мали позитивні стосунки з учителями і отримували від них емоційну підтримку, демонстрували вищий рівень емпатії. Це підкреслює важливість педагогів у створенні емоційно сприятливого середовища, яке сприяє розвитку не тільки академічних, але й соціально-емоційних навичок.

На основі проведеного дослідження, можна запропонувати наступні рекомендації для розвитку емпатії у підлітків: батькам пропонується створювати теплу, підтримуючу атмосферу в сім'ї, де підліток може вільно виражати свої емоції та обговорювати почуття інших. Важливо практикувати демократичний стиль виховання, який сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Школам варто приділяти увагу створенню позитивного психологічного клімату, де підтримується відкрите обговорення емоційних тем. Рекомендується впроваджувати програми з розвитку емоційного інтелекту та навичок

спілкування. Важливо заохочувати участь підлітків у волонтерських та соціальних проектах, які дають можливість практикувати емпатію в реальних життєвих ситуаціях.

Підліткам рекомендується розвивати навички глибокого міжособистісного спілкування. Цьому можуть сприяти групові заняття, тренінги з комунікації, участь у дискусійних клубах. Варто приділяти увагу навчанню підлітків конструктивним способам вирішення конфліктів, які базуються на розумінні почуттів та потреб усіх сторін.

Пропонується заохочувати підлітків до читання якісної художньої літератури та перегляду фільмів з глибоким емоційним змістом, що сприяє розвитку емпатії. Також важливо навчати підлітків критичному підходу до використання соціальних мереж, заохочуючи їх використовувати ці платформи для підтримки реальних соціальних зв'язків, а не як заміну живому спілкуванню.

Рекомендується створювати можливості для міжкультурного спілкування підлітків, що може розширити їхній емоційний та соціальний досвід.

Педагогам та психологам варто розробляти та впроваджувати спеціальні програми з розвитку емпатії, які б враховували вікові особливості підлітків та специфіку їхнього соціального середовища. Також, 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.

Важливо заохочувати рефлексію підлітків щодо власних емоцій та почуттів інших людей, наприклад, через ведення щоденників, групові обговорення або творчі проекти.

Підсумовуючи результати аналізу, можна зробити висновок, що соціальне середовище відіграє вирішальну роль у формуванні емпатії в підлітковому віці.

Позитивний сімейний клімат, підтримуючі дружні стосунки, емоційно сприятливий шкільний клімат та участь у соціально значущих активностях сприяють розвитку емпатійних здібностей. Тому при розробці рекомендацій щодо розвитку емпатії слід враховувати ці фактори та створювати умови для активної соціалізації підлітків.

ВИСНОВКИ

У межах даного дослідження було всебічно проаналізовано психологічні особливості емпатії у підлітковому віці та фактори, що впливають на її розвиток. Метою роботи було дослідити цей феномен у контексті соціального середовища та міжособистісної комунікації, а також визначити ключові елементи, що сприяють формуванню емпатії в підлітковому періоді. За результатами виконаних завдань дослідження розкрито як теоретичні, так і практичні аспекти проблеми, окреслено основні механізми та умови розвитку емпатії у підлітків.

Емпатія в підлітковому віці є складним інтегративним процесом, який включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Виявлено, що емоційний компонент емпатії полягає в здатності підлітків відчувати емоції інших, когнітивний – у розумінні та усвідомленні цих емоцій, а поведінковий – у вираженні підтримки та допомоги. Така структура емпатії дозволяє розглядати її як ключовий елемент соціальної компетентності, що сприяє побудові гармонійних міжособистісних стосунків.

Аналіз основних підходів до вивчення емпатії у зарубіжній та вітчизняній психології показав, що цей феномен розглядається як важливий аспект моральної свідомості, емоційної зрілості та соціальної адаптації. Зокрема, підходи Карла Роджерса, Деніела Гоулмана та Л.П. Журавльової дозволяють зрозуміти зв'язок емпатії з іншими психологічними процесами, такими як симпатія, співчуття, емоційний інтелект та соціальна відповідальність. Це підкреслює необхідність врахування багатовимірності емпатії у процесі її розвитку.

Особливості розвитку емпатії в підлітковому віці визначаються різноманітними факторами, серед яких соціальне середовище відіграє ключову роль. Було встановлено, що сприятливі умови соціального оточення, такі як підтримка батьків, позитивні стосунки з однолітками та вчителями, сприяють підвищенню рівня емпатійних здібностей. Натомість несприятливі соціальні

умови, конфлікти або недовіра у міжособистісних взаєминах можуть гальмувати розвиток емпатії.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці підлітків, виявило певні вікові та гендерні особливості емпатії. Зокрема, старші підлітки демонстрували вищий рівень емпатійних здібностей, що може бути пов'язано з їхнім більшим соціальним досвідом. Також виявлено, що дівчата зазвичай мають вищий рівень емоційної емпатії, тоді як хлопці виявляють дещо кращі показники когнітивної емпатії, що свідчить про різні шляхи формування емпатійних здібностей у представників різної статі.

Аналіз результатів за тестом на емпатичні здібності діагностики каналів емпатії за методикою В.В. Бойко свідчить, що найвищий середній бал був отриманий для емоційного каналу емпатії (3,29), що вказує на більш розвинену здатність респондентів до емоційного сприйняття інших людей. Натомість раціональний канал емпатії отримав найнижчий середній бал (2,93), що може свідчити про нижчий рівень інтелектуального аналізу емоцій інших. Інтуїтивний, установки, проникаюча здатність та ідентифікація, мають значення близькі до середнього, з дещо вищим рівнем інтуїтивного сприйняття (3,04). Високе стандартне відхилення (0,9) в емоційному та проникаючому каналах свідчить про значну варіативність відповідей, що дозволяє зробити припущення про індивідуальні відмінності у сприйнятті цих аспектів емпатії серед респондентів.

Аналізуючи результати тесту за методикою Бойка було помічено, що учні гімназій та ліцею мають вищий рівень емпатії, ніж учні ЗОШ. Такий висновок був зроблений на підставі сумарного показника загального балу, який на вказує на загальний рівень емпатії. За тестом Бойка загальний бал дозволяє визначити наскільки підліток здатний до сприйняття та розуміння емоцій інших людей, що важливо для соціального розвитку та міжособистісних взаємодій.

Як видно з таблиці середніх значень показників за методикою Бойка раціональний канал найвищий у учнів ЗОШ, емоційний у учнів ліцеїв, інтуїтивний у учнів ЗОШ і ліцеїв порівну

Ми встановили, що учні в ліцеї мають більш сприятливе соціальне середовище, дружню атмосферу, включеність педагогів, сприятливий емоційний клімат, ніж учні ЗОШ та гімназії, але учні гімназії мають більш сприятливе соціальне середовище ніж учні ЗОШ та менш сприятливе соціальне середовище ніж учні ліцею.

У ході дослідження на основі аналізу рівня емпатійних тенденцій за опитувальником М. І. Юсупова було виявлено та підтвержено значний вплив соціального середовища а саме шкільного середовища , як важливого фактору у розвитку.

Даний аналіз доводить, що рівень емпатійних тенденцій в учнів ліцеїв вищі ніж у школах та гімназіях, при тому що рівень емпатійних тенденцій незначно вищий ніж у школі.

Аналіз гендерних відмінностей у показниках емпатії за методикою В.В. Бойко демонструє що у більшості каналів емпатії дівчата отримали вищі середні бали, ніж хлопці, що свідчить про вираженішу здатність до емпатичного сприйняття. Найбільша різниця спостерігається в інтуїтивному каналі (1,44 бала), де дівчата мають середній бал 3,57 тоді як хлопці — 2,44. Це вказує на те, що дівчата мають більш глибоке емоційне сприйняття, більш розширене поле сприйняття, тобто вловлювати те, що знаходиться за межами свідомих висловлювань, на схильність дівчат до інтуїтивного сприйняття емпатії.

Раціональний канал також показує помітну різницю (1,43 бала), з вищими показниками у дівчат (3 проти 2,87), що може свідчити про більшу здатність дівчат до раціонального розуміння емоційних станів.

Результати опитувальника І.М. Юсупова дозволили оцінити рівень емпатії в різних життєвих сферах. Найвищі показники емпатії підлітки продемонстрували у сфері відносин з батьками та друзями. Найнижчі показники були зафіксовані у сфері відносин з незнайомими людьми.

Також ми досвідчили, що емпатія найбільше проявляється у близьких міжособистісних стосунках, і менше - у взаємодії з малознайомими людьми.

Отримані результати підтвердили важливість соціальної взаємодії для формування емпатії у підлітків. Активна участь у позашкільних заходах, волонтерстві, а також наявність підтримуючих соціальних зв'язків позитивно впливали на рівень емпатійних здібностей. Водночас надмірне використання соціальних мереж могло мати негативний вплив на емоційну емпатію через обмежену можливість безпосереднього спілкування.

На основі проведеного дослідження були сформульовані рекомендації щодо розвитку емпатії у підлітків, які включають впровадження інтерактивних методів навчання, рольових ігор, обговорення емоційних ситуацій та створення можливостей для активної соціальної діяльності. Такі заходи дозволяють підліткам не тільки розвивати свої емоційні та когнітивні навички, але й формувати відповідальність і соціальну чутливість.

Особливу увагу було приділено залученню батьків та педагогів до процесу розвитку емпатії у підлітків. Позитивна емоційна атмосфера у сім'ї та школі, активне обговорення емоційних переживань і підтримка можуть стати потужними інструментами для формування емпатійних здібностей. Це вимагає комплексного підходу до виховання та психолого-педагогічного супроводу підлітків.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу про те що особливості розвитку емпатії у підлітків значною мірою залежить від соціального середовища та якості їх комунікації з однолітками і дорослими.

Формування емпатії не лише сприяє кращій соціальній адаптації, але й допомагає розвивати моральні якості, такі як альтруїзм, відповідальність та толерантність, що є важливими для гармонійного розвитку особистості у сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басова А. Г. Формування емпатії у підлітків. Київ : Академвидав, 2019. 256 с. 27
2. Баришевська І. В. Розвиток емпатії у підлітковому віці: психолого-педагогічний аспект // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2022. – Т. 12, вип. 4. – С. 76-83. – URL: <https://appj.edu.ua/article/download/87923/90734> (дата звернення: 15.10.2024).38
3. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34.20
4. Бровко А. Ю. Психологія любові юнаків і дівчат : монографія. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 256 с.42
5. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 2. – С. 28-31. – URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/7.pdf (дата звернення: 13.10.2024).2
6. Візнюк І. М. Особливості розвитку емпатії у дітей дошкільного віку. Таврійський національний університет імені І. В. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 33(72). С. 34-39.48
7. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Львівська політехніка, 2020. 552 с.28
8. Гаврилова Т. П. Поняття емпатії в зарубіжній психології. Вісник психології. 2018. № 2. С. 147-158.29
9. Галузяк В. М. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2020. 185 с.46
10. Гончарова Н. О., et al. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. Київ, 2018. 384 с.41
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ. – Київ: Основи, 2000. – 320 с.10

12. Гоффман М. Емпатія і моральний розвиток: Невід’ємний зв’язок // *Journal of Moral Education*. – 2000. – Т. 29, № 3. – С. 335-352.15
13. Демчук О. О., Дружиніна І. А. Термінологічні аспекти емпатії // *Вісник Рівненського державного гуманітарного університету*. – 2023. – С. 45-50.13
14. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. – 2015. – Т. 3. – № 25. – С. 85-88.
– URL:
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1516/1/Psychological%20fundamentals%20.pdf> (дата звернення: 14.10.2024).5
15. Журавльова Л. П. *Психологія емпатії*. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 300 с.12
16. Казарова Г., Забеліна О. Зв’язок емоційних особливостей і копінг-стратегії у підлітків // *Перспективи та інновації науки*. – 2023. – № 15 (33).24
17. Колодій А. Я. Індивідуальні стилі спілкування підлітків. *Вісник психології та педагогіки*. 2023. Вип. 12. С. 78-85.43
18. Колберг Л. *Моральний розвиток дитини* / Л. Колберг. – Київ: Видавництво, 1981. – 250 с.9
19. Кондратенко В. О., Савчук А. Г. Вплив соціальних мереж на розвиток емпатії у підлітків // *Психологічний вісник*. – 2023. – № 7. – С. 55-61. – URL:
https://psychovisnyk.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/social_networks_and_empathy.pdf (дата звернення: 15.10.2024).39
20. Копаничук Д. О. Робота соціального педагога по розвитку емпатії старшокласників. – 2024. – URL:
<https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5a02a3d2-9892-4c1a-9bd8-34da569ca38c/content> (дата звернення: 15.10.2024).21
21. Корнієнко І. О. Емпатія як професійно важлива якість особистості психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 2. С. 63-67.30

- 22.Кулик Н. А. Психологічні аспекти розвитку емпатії старшокласників засобами сімейного виховання. – 2024. – URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3e402764-682b-4da1-b2ed-75acfbbebe1ff/content> (дата звернення: 14.10.2024).17
- 23.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 128 с.18
- 24.Мельник І. М., Савченко Ю. Ю. Вікова та педагогічна психологія : навч.-метод. посіб. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 148 с.19
- 25.Ніколаєв Л., Склярєнко С. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект // Вісник Національного університету оборони України. – 2021. – С. 73-81.6
- 26.Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. Київ : Знання, 2019. 204 с.31
- 27.Петровська Л. А. Розвиток компетентного спілкування як одне із завдань психологічної служби у вузі. Київ : Либідь, 2018. 186 с.36
- 28.Петреченко С. А. Психологічні особливості емпатії у підлітковому віці. Актуальні проблеми соціальної роботи та соціальної педагогіки : зб. наук. пр. Київ, 2018. С. 377-384.45
- 29.Поліщук Б. В., Комар Т. О. Емпіричне дослідження залежності емоційного інтелекту від соціального статусу підлітків // Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. – 2022. – С. 137-141.23
- 30.Пребуш Н. З., Михайлишин У. Б. Емпатія як психологічна особливість особистості. – 2023. – URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/52102/1/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%88.pdf> (дата звернення: 13.10.2024).2
- 31.Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика. Методики та тести. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 672 с.35

32. Рейслер Г. Е., Саловеї П. Емпатія: емоційний і когнітивний компоненти // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2020. – Т. 118, № 3. – С. 486-500.14
33. Роджерс К. Становлення особистості: основи психотерапії. – Київ: Знання, 1994. – 320 с.11
34. Сакалюк О. П. Емпатія як соціально-психологічний феномен // *Наукові записки [Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова]. Серія: Педагогічні та історичні науки*. – 2013. – № 110. – С. 147-153.1
35. Сергієнкова О. П. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 376 с.34
36. Сімак Є. Ю. Розвиток емпатії як важливого компоненту соціального розвитку особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1. С. 156-163.47
37. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Каравела, 2018. 400 с32.
38. Сьомак К. Д. Психологічні особливості емпатії підлітків. – 2023. – URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4982/d0%a1% d1% 8c% d0% be% d0% bc% d0% b0% d0% ba% 20% d0% 9a.% d0% 94.% 20% d0% a1% d0% 9e% d0% b014-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 14.10.2024).7
39. Страшнюк В. І. Особливості проявів психологічних бар'єрів у взаєминах підлітків. – 2024. – URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5fe79818-ae28-45b8-8c11-2dff419e4f64/content> (дата звернення: 15.10.2024).22
40. Тесля Д. І. Особливості стилів спілкування в осіб юнацького віку з різним рівнем тривожності. Кваліфікаційні магістерські роботи. Львів, 2024. С. 123-130.44
41. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2020. 123 с.25

42. Шевченко Н. Ф. Практикум з розвитку емоційного інтелекту. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 198 с.33
43. Шиделко А. В. Емпатія як соціально-психологічний феномен // The 8 th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (May 9-11, 2024). Perfect Publishing, Vancouver, Canada. – 2024. – С. 478. – URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/INNOVATIVE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-TECHNOLOGY-AND-EDUCATION-9-11.05.24.pdf#page=478> (дата звернення: 14.10.2024).4
44. Шикирава Н. М. Емпатія як психологічна категорія // Особистісне зростання: теорія і практика. Збірник наукових праць за матеріалами III-IV Всеукраїнської (з міжнародною участю) Науково-практичної інтернет-конференції. – 2018. – Т. 3. – С. 148-151.8
45. Шпак М. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення // Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). – 2024. – № 4 (46).16
46. Чернова Т. М. Емоційний інтелект та емпатія: роль у формуванні моральних цінностей підлітків // Педагогічна психологія: теорія і практика. – 2024. – № 1. – С. 102-109. – URL: https://pedpsych.org.ua/empathy_and_values.pdf (дата звернення: 15.10.2024).40
47. Шиделко А. В. Емпатія як соціально-психологічний феномен // Наукові записки [Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова]. Серія: Педагогічні та історичні науки. – 2013. – № 110. – С. 147-153.4
48. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності школярів. Одеса : Астропринт, 2018. 232 с.
49. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? American Psychologist. 2019. Vol. 63(6). P. 503-517.37

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні результати тесту В.В. Бойко для 28 учасників

№	Стать	Вік	Раціональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки	Проникаюча здатність	Ідентифікація	Загальний бал
1	Ж	14	2	3	3	1	8	2	18
2	Ч	15	2	3	2	1	5	3	15
3	Ж	16	3	4	4	2	3	4	23
4	Ч	14	3	2	2	1	5	2	12
5	Ж	17	4	5	4	2	6	4	26
6	Ч	16	4	4	3	1	8	2	18
7	Ж	15	3	5	4	2	8	3	28
8	Ч	13	2	2	2	1	1	2	19
9	Ж	14	2	3	3	1	8	2	18
10	Ч	15	3	2	2	1	5	1	11
11	Ж	16	4	4	4	2	3	4	12
12	Ч	14	2	2	2	1	2	1	21
13	Ж	17	4	5	4	2	6	2	14
14	Ч	16	4	2	2	1	4	1	15
15	Ж	15	4	3	4	2	2	3	11
16	Ч	13	2	2	2	1	3	2	11
17	Ж	14	2	3	3	1	8	2	18
18	Ч	15	3	2	3	1	3	2	19
19	Ж	16	4	4	4	2	8	2	20
20	Ч	14	2	2	2	1	1	1	22
21	Ж	17	4	5	4	2	6	2	14
22	Ч	16	4	4	4	2	2	3	12
23	Ж	15	3	4	3	2	2	4	24
24	Ч	13	2	2	2	1	4	1	25
25	Ж	14	2	3	3	1	8	2	18
26	Ч	15	3	2	2	1	5	1	11
27	Ж	16	4	4	4	2	3	4	12
28	Ч	14	2	2	2	1	2	1	2

Додаток Б

Первинні результати опитувальника І. М. Юсупова

№	Стат ь	Ві к	Батьк и	Друз і	Однолітк и	Вчител і	Тварин и	Незнайо мі	Загальни й бал
1	Ж	14	8	7	8	7	7	6	43
2	Ч	15	7	6	6	5	5	4	33
3	Ж	16	9	8	8	7	7	6	45
4	Ч	14	7	6	6	5	5	4	33
5	Ж	17	9	8	8	7	7	6	45
6	Ч	16	8	7	7	6	6	5	39
7	Ж	15	9	7	8	7	7	6	44
8	Ч	13	7	6	6	5	5	4	33
9	Ж	14	8	7	7	6	6	5	39
10	Ч	15	7	6	6	5	5	4	33
11	Ж	16	9	8	8	7	7	6	45
12	Ч	14	7	6	6	6	5	4	34
13	Ж	17	9	8	8	7	7	6	45
14	Ч	16	8	7	7	6	6	5	39
15	Ж	15	9	7	7	6	6	5	40
16	Ч	13	6	5	5	4	4	3	27
17	Ж	14	8	7	7	6	6	5	39
18	Ч	15	7	6	6	5	5	4	33
19	Ж	16	9	8	8	7	7	6	45
20	Ч	14	6	5	5	4	4	3	27
21	Ж	17	9	8	8	7	7	6	45
22	Ч	16	8	7	7	6	6	5	39
23	Ж	15	9	7	7	6	6	5	40
24	Ч	13	6	5	5	4	4	3	27
25	Ж	14	8	7	7	6	6	5	39
26	Ч	15	7	6	6	5	5	4	33
27	Ж	16	9	8	8	7	7	6	45
28	Ч	14	6	5	5	4	4	3	27

Результати спостережень

Спостереження проявів емпатійної поведінки у підлітків в різних контекстах (уроки, перерви, позашкільні заходи) дозволили виявити, як вони взаємодіють один з одним, як реагують на емоційні та соціальні сигнали, а також як вони підтримують один одного в різних ситуаціях.:

1. Емпатійна поведінка під час уроків

У класі підлітки часто взаємодіють через навчальні завдання, групові проекти та особисті контакти з учителями та однокласниками. Прояви емпатії в цей час можуть включати:

- Підтримка однокласників: Підлітки часто допомагають один одному з домашніми завданнями або складними завданнями, особливо якщо помічають, що хтось має труднощі. Це може проявлятися через допомогу з поясненням завдання або поділ матеріалами для самостійного опрацювання.

Марія помітила, що Іван не розуміє нового матеріалу, і пояснила йому, як вирішувати завдання. Іван вдячно посміхнувся, а Марія додала: Якщо щось буде незрозуміло, не соромся звертатися.

- Врахування почуттів інших: Коли один з учнів переживає труднощі (наприклад, відчуває стрес через контрольну роботу), інші можуть проявити співчуття. Це виражалось через запитання "Як ти відчуваєшся?" або через заохочення до відпочинку, коли видно, що хтось переживає.

Під час контрольної роботи Олена помітила, що Ігор нервує. Вона сказала: Не переживай, все буде добре. Зосередься, а я тут, якщо потрібна допомога.

- Емоційна чутливість до оточуючих. Підлітки можуть інтуїтивно помічати, коли їхні однокласники відчуваються ізольовано або некомфортно, і намагатимуться залучити їх до групи чи запропонувати підтримку.

Коли Ярослав сидів окремо під час групової роботи, Катерина запитала: "Чи хочеш приєднатися до нас? Ми можемо обговорити це разом."

2 Емпатійна поведінка на перервах

Допомога в конфліктах: У разі конфлікту між однолітками, підлітки виявляли емпатію, коли намагаються бути посередниками або надають підтримку тим, хто відчувається постраждалим чи відкинутим. Вони можуть прагнути врегулювати ситуацію мирним шляхом.

Коли Ірина і Олександр почали сперечатися, Віктор підійшов до них і спробував заспокоїти ситуацію словами: "Чому б не знайти компроміс? Ми всі друзі, давайте не псувати перерву."

. Микита сидів сам на лавці, поки його друзі грали у футбол. Тоді Петро підійшов і запропонував: Ти хочеш пограти з нами? Це весело!

Поділися емоціями та співпереживання: Підлітки демонструвалт емпатію через спільне обговорення особистих переживань або проблем.

На перерві Анастасія поділилася з подругою, що вона переживає через домашку. Віра відповіла: 'Розумію, у мене теж були подібні проблеми. Давай разом розв'яжемо завдання.'

3. Емпатійна поведінка в позашкільних заходах

Командна підтримка: Підлітки можуть проявляли емпатію через взаємопідтримку у спільних проектах чи командних іграх. Вони підбадьорювали один одного, навіть якщо хтось почувається невпевнено або має труднощі.

Під час репетиції театральної вистави Оля була сумна, оскільки її роль здавалась їй занадто складною. Але Андрій сказав: 'Не переживай, ти зможеш. Ми всі допоможемо!'

Підтримка в спортивних змаганнях. Важливою частиною емпатії є підтримка в спортивних або інтелектуальних змаганнях. Підлітки можуть підбадьорювали один одного, заохочували навіть у разі невдачі.

На змаганнях з баскетболу, коли команда програвала, Влад сказав: Не біда, ми продовжимо грати разом. Головне — не здаватися!

Сприяння включенню. На зборі волонтерів Яна помітила, що новий учасник не відчуває себе комфортно. Вона запросила його взяти участь у роботі команди та пояснила, що в усіх є можливість висловити свої ідеї

Загальні спостереження:

Співчуття та підтримка. Підлітки виявляють емпатійні реакції через фізичні дії (підтримка, допомога), емоційне висловлення турботи (співчуття, підтримка) та спільну взаємодію.

-Інтуїтивне розпізнавання емоцій: Підлітки часто інтуїтивно розпізнають, коли їхні однолітки потребують підтримки, навіть якщо це не висловлено словами.

- Готовність допомогти: Більшість підлітків готові допомогти іншим, незалежно від ситуації, будь то навчання, вирішення конфліктів або підтримка в складних емоційних ситуаціях.

Емпатійна поведінка підлітків вивляється в усіх контекстах взаємодії, включаючи уроки, перерви та позашкільні заходи. Підлітки схильні до проявів співчуття, підтримки та взаємодії з однолітками, що сприяє формуванню здорових соціальних зв'язків та розвитку емоційного інтелекту.

Додаток Г**Анкета на дослідження специфіки освітнього середовища підлітків.**

Ця анкета охоплює три основні аспекти: шкільний клімат, підтримку з боку педагогів та рівень залученості учнів.

Інструкція

Відповідайте на питання, обираючи ту відповідь, яка найкраще описує вашу думку чи відчуття. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 2, де:

1 – Не згоден

2 - Згоден

Питання

Шкільний клімат:

1. У нашій школі панує дружня атмосфера.
2. Учні вважають один одного підтримкою у складних ситуаціях.
3. Конфлікти між учнями вирішуються мирно та конструктивно.

Підтримка з боку педагогів:

4. Вчителі завжди готові допомогти учням, коли це потрібно.
5. Я відчуваю, що вчителі зацікавлені в моєму успіху.
6. Ми регулярно отримуємо зворотний зв'язок від вчителів про нашу роботу.

Рівень залученості учнів:

7. Уроки зазвичай є цікавими та захоплюючими.
8. Я активно беру участь у класних обговореннях та заходах.
9. Учні підтримують один одного під час навчання та виконання завдань.

Додаткові питання:

10. Я відчуваю себе комфортно висловлюючи свою думку перед класом.
11. Наші вчителі використовують різні методи, щоб зацікавити нас у навчанні.
12. Я вважаю, що школа сприяє розвитку моїх навичок і талантів.

Додаток Д**Анкета: Оцінка емоційної підтримки та стилю виховання в родині(На основі В. Сатір)****I. Загальна інформація**

1. Вік:
2. Стать:
3. Скільки людей проживає у вашій родині?

II. Емоційна підтримка

1. Як часто батьки запитують про ваші почуття або емоції?
 - Завжди
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи
2. Наскільки ви відчуваєте емоційну підтримку з боку батьків?
 - Дуже сильно
 - Помітно
 - Трохи
 - Майже не відчуваю
 - Взагалі не відчуваю
3. Чи звертаєтесь ви до батьків за порадою або підтримкою в складних ситуаціях?
 - Так, завжди
 - Так, іноді
 - Ні, рідко
 - Ніколи

III. Стиль виховання

1. Як би ви описали стиль виховання ваших батьків? (позначте всі, що підходять)
 - Авторитарний (жорсткий контроль)
 - Авторитетний (баланс між контролем і підтримкою)
 - Ліберальний (вільний стиль)
 - Немає чіткого стилю
2. Чи відзначаєте ви, що ваші батьки використовують позитивні методи виховання?
 - Так, завжди
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи
3. Як часто батьки хвалять вас за ваші досягнення?
 - Завжди
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко

- Ніколи

IV. Загальний рівень взаємодії

1. Як часто ваша сім'я проводить час разом (обіди, вечери, спільні заходи)?

- Щодня
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Рідше
- Ніколи

2. Як би ви оцінили загальний рівень спілкування у вашій сім'ї?

- Дуже хороший
- Добрий
- Задовільний
- Поганий
- Дуже поганий

3. Чи є у вас відчуття, що ви можете висловлювати свої думки та почуття батькам без страху бути засудженими?

- Так, завжди
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

V. Емпатійні здібності

1. Як ви оцінюєте свої здібності до розуміння емоцій інших?

- Дуже добре
- Добре
- Середньо
- Погано
- Дуже погано

2. Чи вважаєте ви, що емоційна підтримка батьків покращила вашу здатність співпереживати?

- Так, дуже сильно
- Так, помітно
- Нейтрально
- Ні, мінімально
- Ні, зовсім не вплинула

VI. Коментарі

1. Будь ласка, поділіться будь-якими додатковими думками про ваше сімейне життя та емоційну підтримку, яку ви отримуєте. Або відповіді на ці запитання (за бажанням)

-Вам подобається жити у вашій родині зараз?

-Чи відчуваєте ви, що живете з друзями, людьми, які вам подобаються, яким ви довіряєте і які відчувають до вас те саме?

-Бути членом вашої родини весело та цікаво?

Опис кейсового випадку: Підліток з низьким рівнем в сфері емпатії

Цей кейс ілюструє проблеми підлітка, що стосуються розвитку емпатії, і розкриває вплив цих проблем на його стосунки з однолітками та сім'єю. Мета опису — описати рівень емпатії та продемонструвати терапевтичний процес та результати втручання.

ДОСЛІДЖУВАНИЙ — 15-річний підліток на ім'я Олексій. (Ім'я змінено)

КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМИ

Він відвідує 10 клас і має труднощі в спілкуванні з однолітками. Олексій звернувся за допомогою через конфлікти з друзями та відчуття ізоляції. Його сім'я підтримує його, але не знає, як допомогти.

Розподіл по каналам емпатії

			Рац канал	Емоцій ний канал	Інтуїт ивни й канал	Уста новк и	Проника юча здатніст ь	Ідентифі кація	Загаль ний бал
28	Ч	14	2	2	2	1	2	1	2

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН НА МОМЕНТ ЗВЕРНЕННЯ

Олексій часто не розуміє емоцій інших людей, що призводить до неправильної інтерпретації їхніх слів та поведінки. Наприклад, під час групової роботи в школі він відмовлявся слухати думки товаришів, вважаючи їх незначними. Це викликало образи і конфлікти в колективі. Діагностика показників емпатії за різними сферами життя Олексія за методикою І. М. Юсупова показала наступний розподіл балів

№	Стат ь	Ві к	Бать ки	Дру зі	Одноліт ки	Вчите лі	Твари ни	Незнай омі	Загальн ий бал
28	Ч	14	6	5	5	4	4	3	27

Аналіз.

Аналіз ситуації показав, що проблеми Олексія в сфері емпатії могли бути пов'язані з його власними переживаннями: він виріс у сім'ї з високими вимогами, де емоційна виразність не заохочувалася. Застосовуючи теорії розвитку емоційного інтелекту, можна стверджувати, що брак практики в усвідомленні емоцій призвів до його труднощів.

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОЦЕС.

Протягом 12 сеансів консультування з використанням когнітивно-поведінкових технік Олексій вчився розпізнавати свої емоції та емоції інших. Основними методами були рольові ігри, обговорення емоційних ситуацій та вправи на активне слухання. Наприкінці кожного сеансу він отримував домашні завдання для практики в реальному житті.

РЕЗУЛЬТАТИ.

Після консультування Олексій став більш чутливим до емоцій оточуючих. Він почав використовувати техніки активного слухання, що сприяло покращенню

його стосунків з однокласниками. Внаслідок цього конфлікти значно зменшилися, і він почувався більш прийнятним у колективі.

Таблиця

Графік прогресу що ілюструє зміни в емоційній свідомості до і після консультування.

Елементи емоційного контролю	1–3 місяць:	3–6 місяць:
Самоусвідомлення	1–3 місяці: Підліток починає помічати емоційні зміни, але ще не завжди може пояснити причини своїх емоцій.	3–6 місяців: Покращення розпізнавання емоцій, розуміння їхнього впливу на поведінку.
Самоконтроль (управління емоціями)	1–3 місяці: Реакції можуть бути імпульсивними, підліток намагається контролювати емоції, але іноді зривається.	3–6 місяців: Покращення здатності контролювати емоційні сплески, використання технік релаксації. Спокійніші реакції, здатність відкладати емоційні реакції, використовує стратегії для емоційного самоконтролю в складних ситуаціях
Мотивація	1–3 місяці: Труднощі з підтримкою мотивації, легко втрачає інтерес до цілей.	3–6 місяців: Більш стабільний інтерес до досягнення цілей, зростає самопідтримка та внутрішня мотивація.
Емпатія	1–3 місяці: Може мати труднощі в розпізнаванні емоцій інших, іноді проявляє байдужість до почуттів оточуючих.	3–6 місяців: Покращення у взаємодії з іншими людьми, підліток більше звертає увагу на емоції оточуючих. Підліток виявляє чіткіше розуміння емоцій інших,

		демонструє емпатію в спілкуванні, здатен підтримувати інших у складних ситуаціях.
Соціальні навички	1–3 місяці: Труднощі з комунікацією, можливі конфлікти через нездатність до ефективного вираження емоцій.	3–6 місяців: Покращення в навичках комунікації, більше уваги до того, як поведуться інші. Підліток здатен конструктивно вирішувати конфлікти, підтримувати здорові стосунки, ефективно взаємодіяти з різними людьми

ВИСНОВКИ

Кейс Олексія демонструє, що втручання з фокусом на розвитку емпатії може суттєво покращити міжособистісні стосунки підлітка.

Рекомендації для подальшої роботи включають підтримку у розвитку емоційної грамотності та регулярні тренінги з соціальних навичок.

Додаток Є

Опис кейсового випадку: Підліток з високим рівнем в сфері емпатії

Олена (ім'я змінено)— 15-річна дівчина, учениця 10-го класу середньої школи. Вона відома серед однолітків та вчителів як дуже чуйна та співчутлива особистість. Її друзям та однокласникам часто комфортно звертатися до неї за підтримкою, бо Олена вміє слухати та розуміти чужі переживання. Вона добре відчуває, коли людина потребує допомоги, і має здатність поставити себе на місце іншого.

КОНТЕКСТ ЗРЕРНЕННЯ . В ході аналізу сімейного анамнезу було встановлено; що Олена проживає в нуклеарній сім'ї, де знають про три покоління, між членами родини немає схованих чи відкритих конфліктів, в атмосфері звертають увагу на індивідуальні особливості, згладжують кути, де досить гнучкі правила та відкрите спілкування.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН НА МОМЕНТ ЗВЕРНЕННЯ

Незважаючи на високий рівень емпатії, Олена переживає емоційне вигорання, яке є результатом її надмірної турботи про інших. Вона часто пропускає власні потреби, щоб допомогти друзям або родині. Останнім часом вона стала помічати, що почувається все більш втомленою та знервованою, а її стосунки з людьми почали ставати напруженими через те, що вона не встигає доглядати за власними емоціями.

Розподіл по каналам емпатії, за мет .Бойка

			Рац кан ал	Емоцій ний канал	Інтуїтив ний канал	Устано вки	Проника юча здатніст ь	Ідентифік ація	Загальн ий бал
7	Ж	15	3	5	4	2	8	3	28

Основні труднощі:

-Перевантаження емоціями інших людей: Олена має таку високу чутливість до емоцій оточуючих, що інколи не може відрізнити чужі переживання від своїх власних. Це веде до того, що вона бере на себе занадто багато емоційної ваги і деколи навіть не може відпочити від проблем, які її оточують.

-Не вміння встановлювати межі: Олена часто не може сказати "ні" своїм друзям, коли ті просять про допомогу. Вона настільки переживає за їхнє благополуччя, що часто ставить їхні потреби вище за свої. Це призводить до того, що вона не має часу для себе, щоб відновити емоційну рівновагу.

-Ізоляція та самотність: хоча Олена здається оточеною людьми, вона часто відчуває себе самотньою, бо не може ділитися своїми переживаннями з іншими. Вона боїться, що її емоції можуть бути важкими для інших, тому тримає їх у собі.

Методика І. М. Юсупова показала наступний розподіл балів

№	Стать	Вік	Батьки	Друзі	Одноліткі	Вчителі	Тварини	Незнайомі	Загальний бал
7	Ж	15	9	7	7	6	6	5	40

СТРАТЕГІЇ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ:

1. Розпізнавання власних потреб: в ході роботи- яким Олена вчилася розпізнавати власні емоції та потреби. А також давати собі право на відпочинок і не відчувати себе егоїсткою, коли вона відмовляється допомогти іншим або коли ставить себе на перше місце.

2. Встановлення емоційних меж: Олена працює над тим, щоб не дозволяти емоціям інших людей захоплювати її власний внутрішній простір. Вона вчиться встановлювати межі — як для інших, так і для себе. Це включає в себе навички асертивного спілкування, що дозволяють їй більш чітко висловлювати свої потреби.

3. Практики самоопіки та релаксації: Олена почала займатися медитацією та йогою, щоб зняти стрес та зберігати емоційну рівновагу. Вона вчиться знаходити час для себе і зменшувати емоційну напругу. Графік прогресу що ілюструє зміни нижче

Час	Психологічний стан	Емоційний стан/Зміни	Дії та Стратегії
(1-2 місяці)	Олена відчуває перевантаження емоціями інших Зрозуміла, що її емоційна чутливість – ресурс, але потребує контролю	Виснаження, тривога, емоційна перенавантаженість, труднощі в розрізненні власних і чужих емоцій Тривога зменшується, але почуття відповідальності за інших залишається. Важко встановлювати межі.	Початок роботи з психологом, усвідомлення емоційного вигорання. Початок ведення щоденника емоцій та саморефлексії. Початок роботи над встановленням меж та асертивного спілкування, практики "сказати ні" в безпечних ситуаціях.
2-3 -й місяць.	Встановлення емоційних меж з друзями і родиною. Початок відновлення емоційного балансу	Підвищення усвідомленості, зменшення стресу, зростання впевненості в здатності визначати, коли вона потребує допомоги. Полегшення, відчуття більшої контролю над власними емоціями. Сприйняття стресових ситуацій стало менш інтенсивним.	Регулярні заняття з психологом. Початок практик медитації та саморефлексії. Зниження рівня тривоги та емоційного вигорання. Більше часу для себе, відновлення емоційної енергії через хобі та фізичну активність. Продовження роботи над межами.
3-4-й місяць	Перші успіхи в розпізнаванні власних потреб Досягнення стабільності в емоційній свідомості Олена почувається більш емоційно відновленою	Почуття гармонії між турботою про інших і доглядом за собою. Зниження рівня стресу та тривоги, зростання емоційної стійкості. Відчуття спокою і рівноваги. Здатність легко переключатися між допомогою іншим і турботою про себе. Підвищена впевненість у своїх емоційних силах. Почуття гармонії в	Використання технік самоопіки (йога, медитація, арт-терапія) для підтримки емоційного балансу. використання асертивних технік, Продовження самопізнання, зростання самоповаги, активний розвиток інтересів та підтримка власних меж у стосунках.

		стосунках з людьми та з собою.	
--	--	--------------------------------	--

РЕЗУЛЬТАТИ.

Протягом кількох місяців Олена відчула значний прогрес. Вона стала більш уважною до своїх власних емоцій і навчилася краще справлятися з емоційним навантаженням від оточуючих. Вона більше не відчуває себе виснаженою після взаємодії з іншими людьми, а її стосунки стали більш ще більш збалансованими. Олена також почала активніше займатися хобі та діяльністю, яка приносить їй радість і відновлює емоційну енергію. Цей досвід допоміг Олені краще розуміти себе і своє місце в стосунках з іншими, а також дав їй змогу зберігати баланс між турботою про інших і турботою про себе.

Інтерв'ю

Загальні питання про досвід участі у позашкільних активностях Питання для підлітків, які активно займаються волонтерством або позашкільними активностями:

1. Розкажи, будь ласка, про свою участь у волонтерських чи інших позашкільних активностях. Як давно ти цим займаєшся?
2. Що саме тебе спонукало почати брати участь у цих активностях?
3. Як часто ти береш участь у волонтерстві чи позашкільних заняттях? Як це впливає на твій розклад, чи знаходиш ти час для інших справ?
4. Як тиобираєш, в яких заходах брати участь? Які принципи чи цінності важливі для тебе, коли ти долучаєшся до нових проєктів?

Питання для підлітків, які не займаються волонтерством або позашкільними активностями:

1. Чи коли-небудь ти задумувався над тим, щоб долучитися до волонтерства або якихось інших позашкільних активностей? Якщо так, то що тебе стримує від участі?
2. Які твої інтереси поза школою? Як ти зазвичай проводиш свій вільний час?
3. Як ти вважаєш, чи важливо допомагати іншим або брати участь у суспільних ініціативах? Чому?

2. Питання про сприйняття інших людей та емпатію

Для обох груп:

1. Як ти зазвичай ставишся до людей, які потребують допомоги (наприклад, до тих, хто переживає труднощі, хворіє, або до тих, хто потрапив у складну ситуацію)?
2. Як часто ти допомагаєш іншим у своєму житті (друзям, родині, незнайомцям)?
3. Коли ти спостерігаєш, як інші допомагають людям у складних ситуаціях, як це тебе впливає?
4. Чи помічаєш, що твоє ставлення до інших людей змінилося після того, як ти почав/почала брати участь у волонтерських або позашкільних активностях? Як саме?

Підсумкові питання:

1. Які переваги та труднощі ти бачиш у тому, щоб активно допомагати іншим чи брати участь у соціальних проєктах?
2. Якби ти міг/могла порадити своїм друзям чи одноліткам, що їм дати від волонтерства чи позашкільних активностей, що б це було?

Завершення інтерв'ю:

- Чи є ще щось, що ти хочеш додати про свій досвід допомоги іншим чи участі в таких активностях?
- Чи хочеш ти поділитися своїми думками про те, як це впливає на твою взаємодію з іншими людьми?

Спостереження та контекст:

- Під час інтерв'ю важливо підтримувати дружню та відкриту атмосферу. Підлітки повинні почувати себе комфортно, аби вільно висловлювати свої думки.
 - **Запис відповідей:** Інтерв'ю може бути записано для подальшого аналізу, зокрема для виявлення паттернів та закономірностей у відповідях.

Анкета для дослідження емпатії у підлітків

Шановний учаснику!

Ця анкета допоможе нам дослідити особливості емпатії у підлітків. Твої відповіді є анонімними та конфіденційними. Будь ласка, відповідай чесно та відверто.

1. Вкажи свій вік: _____
2. Стать: Жіноча Чоловіча
3. Як часто ти помічаєш настрій інших людей? Завжди Часто Іноді Рідко Ніколи
4. Чи легко тобі зрозуміти почуття друга, якщо він засмучений? Дуже легко Легко Нейтрально Складно Дуже складно
5. Як часто ти намагаєшся підтримати когось, хто переживає труднощі? Завжди Часто Іноді Рідко Ніколи
6. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки ти згоден з твердженням: «Я легко можу уявити себе на місці іншої людини» 1 (Зовсім не згоден) 2 3 4 5 (Повністю згоден)
7. Як ти зазвичай реагуєш, коли бачиш, що хтось плаче? Намагаюсь втішити Відчуваю дискомфорт і намагаюсь уникнути ситуації Не звертаю уваги Інше (вкажи): _____
8. Чи часто ти відчуваєш емоції персонажів, коли дивишся фільм або читаєш книгу? Дуже часто Часто Іноді Рідко Ніколи
9. Як би ти описав(ла) свою здатність розуміти почуття інших? Відмінна Добра Середня Нижче середньої Погана
10. Що ти зазвичай робиш, коли твій друг/подруга засмучений(а)? (Можна обрати кілька варіантів) Намагаюсь вислухати Даю поради Намагаюсь відволікти Нічого не роблю Інше (вкажи): _____

11. Як часто ти замислюєшся над тим, що відчувають інші люди? Дуже часто
 Часто Іноді Рідко Ніколи
12. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки ти згоден з твердженням: «Мені важко залишатися спокійним, коли люди навколо мене засмучені» 1
(Зовсім не згоден) 2 3 4 5 (Повністю згоден)
13. Як ти вважаєш, чи важливо розуміти почуття інших людей? Чому?

14. Опиши ситуацію, коли ти востаннє співчував комусь. Що ти відчував(ла)?

15. Чи змінилася твоя здатність розуміти інших за останній рік? Значно покращилася Трохи покращилася Не змінилася Трохи погіршилася
 Значно погіршилася
16. Що, на твою думку, найбільше впливає на розвиток емпатії? Сімейне виховання Спілкування з друзями Книги та фільми Особистий досвід
 Інше (вкажи): _____
17. Як ти зазвичай визначаєш, що відчуває інша людина? За виразом обличчя
 За тоном голосу За поведінкою Запитую напругу Інше (вкажи):

18. Уяви, що твій однокласник отримав погану оцінку і засмучений. Що ти зробиш?

19. Оціни за шкалою від 1 до 5, наскільки ти згоден з твердженням: «Я часто намагаюся допомогти іншим, навіть якщо це незручно для мене» 1 (Зовсім не згоден) 2 3 4 5 (Повністю згоден)
20. Що б ти хотів(ла) змінити у своїй здатності розуміти та співчувати іншим?

Дякуємо за твої відповіді! Твій внесок дуже важливий для нашого дослідження.

**Опитувальник для діагностики каналів емпатії за методикою
В. В. Бойко**

Цей опитувальник призначений для визначення рівня розвитку емпатійних здібностей у респондентів. Він складається з 36 тверджень, які оцінюються за 6-бальною шкалою:

- 1—«зовсім не згоден»
- 2 – «не згоден»
- 3 – «скоріше не згоден»
- 4 – «скоріше згоден»
- 5 – «згоден»
- 6 – «повністю згоден»

Твердження

Раціональний канал:

1. Я часто аналізую почуття інших людей і намагаюся зрозуміти причини їх емоцій.
2. Мені важливо логічно пояснити поведінку оточуючих.
3. Я завжди намагаюся обґрунтувати, чому люди відчувають ті чи інші емоції.
4. Розумію емоції людей лише після того, як ретельно їх проаналізую.
5. Емоції інших людей для мене стають зрозумілими тільки після того, як я їх осмислюю.

Емоційний канал:

6. Я дуже гостро відчуваю емоційні стани інших людей.
7. Сум оточуючих часто переходить на мене, навіть якщо це не стосується мене особисто.
8. Емоції людей часто впливають на мій настрій.
9. Я чутливий(-а) до настрою людей навколо мене.
10. Часто відчуваю потребу підтримати інших, коли бачу, що їм сумно або важко.

Інтуїтивний канал:

11. Я часто розумію емоції інших людей інтуїтивно, без видимих причин.
12. Відчуваю, коли людям потрібна допомога, навіть якщо вони про це не говорять.
13. Мені властиво передчувати настрій людини ще до розмови.
14. Я легко вгадую, що хвилює оточуючих, просто спостерігаючи за ними.
15. Можу відчути, що людину щось тривожить, навіть без видимих ознак.

Установки, що сприяють емпатії:

16. Я завжди готовий(-а) допомогти, коли хтось потребує підтримки.
17. Я вважаю, що підтримка інших – важлива частина спілкування.
18. Моє ставлення до людей передбачає бажання допомогти.
19. Я зазвичай налаштований(-а) на підтримку у будь-якій ситуації.
20. Здатність підтримувати інших – одна з моїх найкращих якостей.

Проникаюча здатність:

21. Я легко занурююся в емоційні переживання іншої людини.
22. Почуваюся залученим(-ою) до внутрішнього світу людей, з якими спілкуюся.
23. Часто переймаюся станом інших так, ніби це мій власний досвід.
24. Мені легко вжитися в переживання інших людей.
25. Відчуваю, що можу побачити світ очима іншої людини.

Ідентифікація:

26. Я часто ототожнюю себе з іншими людьми, коли вони переживають сильні емоції.
27. Емоції інших людей для мене часто стають такими ж важливими, як мої власні.
28. Іноді мені здається, що я переживаю ті ж самі почуття, що й інші.
29. Я часто переживаю емоції разом із тими, хто мені важливий.
30. Важко залишатися байдужим(-ою) до переживань інших, навіть якщо це не стосується мене особисто.

Загальні твердження про емпатію:

31. Я завжди намагаюся зрозуміти почуття інших людей.
32. Співчуття до інших – важлива частина мого життя.
33. Моє ставлення до людей здебільшого співчутливе.
34. Мене хвилюють почуття людей, з якими я спілкуюся.
35. Я схильний(-а) переживати емоції разом з іншими людьми.
36. У будь-якій ситуації намагаюся вникнути в почуття іншої людини, щоб допомогти їй.

Опитувальник для діагностики показників емпатії за різними сферами життя підлітків (за методикою І. М. Юсупова)

Інструкція: Відповідайте на питання, оцінюючи кожен сферу життя за шкалою від 1 до 10, де 1 – це «зовсім не відчуваю емпатії», а 10 – «дуже сильно відчуваю емпатію».

1. Відносини з батьками

- Як ви оцінюєте свою здатність зрозуміти емоції ваших батьків?

Оцінка: _____ (1-10)

2. Відносини з друзями

- Як ви оцінюєте свою здатність зрозуміти емоції своїх друзів?

Оцінка: _____ (1-10)

3. Відносини з однолітками

- Як ви оцінюєте свою здатність зрозуміти емоції однолітків?

Оцінка: _____ (1-10)

4. Відносини з вчителями

- Як ви оцінюєте свою здатність зрозуміти емоції своїх вчителів?

Оцінка: _____ (1-10)

5. Відносини з тваринами

- Як ви оцінюєте свою здатність зрозуміти емоції тварин?

Оцінка: _____ (1-10)

6. Відносини з незнайомими

- Як ви оцінюєте свою здатність зрозуміти емоції незнайомих людей?

Оцінка: _____ (1-10)

Додаткові питання для рефлексії:

1. Яка з наведених сфер вам здається найважливішою для розвитку емпатії?
2. Чи є ситуації, коли вам важко відчувати емпатію? Якщо так, то в яких сферах це відбувається?

Дякуємо за участь у опитуванні! Ваші відповіді допоможуть зрозуміти, як розвивається емпатія у підлітків.