

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № 10

Деревянко Валерія Валеріївна

Кваліфікаційна робота

**РОЛЬ ЕМПАТІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ВИРІШЕННІ
МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта (Історія). Психологія

Науковий керівник:
канд. психологічних наук,
доцент
Свіденська Г.М

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ролі емпатії як ключового чинника профілактики та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено (на вибірці з 60 здобувачів вищої освіти), що високий рівень емпатійності має прямий кореляційний зв'язок зі схильністю до співробітництва та компромісу ($r_s=0,68$). Натомість дефіцит емоційної чутливості детермінує вибір деструктивних стратегій суперництва та уникнення. На основі отриманих результатів розроблено структурно-функціональну модель, програму соціально-психологічного тренінгу та практичний алгоритм емпатійного реагування для зниження рівня конфліктності у молодіжному середовищі.

Ключові слова: емпатія, міжособистісний конфлікт, стратегії поведінки, співробітництво, емоційний інтелект, профілактика конфліктів.

SUMMARY

The qualification work is devoted to investigating the role of empathy as a key factor in the prevention and constructive resolution of interpersonal conflicts. The study theoretically substantiates and empirically proves (on a sample of 60 higher education seekers) that a high level of empathy has a direct correlation with a tendency towards cooperation and compromise ($r_s=0.68$). Conversely, a deficit in emotional sensitivity determines the choice of destructive strategies such as rivalry and avoidance. Based on the obtained results, a structural-functional model, a socio-psychological training program, and a practical algorithm for empathetic response were developed to reduce the level of conflict in the youth environment.

Key words: empathy, interpersonal conflict, behavior strategies, cooperation, emotional intelligence, conflict prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ	8
1.1. Феномен міжособистісного конфлікту в психологічній науці: сутність, структура та динаміка	8
1.2. Емпатія як психологічна категорія: поняття, види та механізми формування.....	11
1.3. Теоретичний аналіз впливу емпатійності особистості на вибір стратегій вирішення конфліктних ситуацій.....	15
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМПАТІЇ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	18
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	18
2.2. Аналіз результатів діагностики рівнів розвитку емпатії та домінуючих стратегій поведінки в конфлікті	23
2.3. Встановлення кореляційних зв'язків між рівнем емпатії та схильністю до конструктивного вирішення конфліктів	34
2.4. Програма тренінгу розвитку емпатійних здібностей	40
2.5. Рекомендації щодо профілактики конфліктів засобами емпатії.....	44
Висновки до розділу 2	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується складними трансформаційними процесами, що відбуваються на тлі тривалого воєнного стану та соціально-економічної нестабільності. Високий рівень психоемоційної напруги, зумовлений постійним стресом та невизначеністю, неминуче експонується на сферу міжособистісної взаємодії. У таких умовах спостерігається тенденція до зростання загальної конфліктності, що робить проблему пошуку механізмів стабілізації суспільних відносин надзвичайно гострою.

Проблема вибору конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях стає однією з ключових умов збереження цілісності соціальних зв'язків. Здатність особистості адекватно реагувати на суперечності, уникаючи деструктивної ескалації та надаючи перевагу діалогу, перетворюється на базову життєву компетентність. Саме тому дослідження внутрішніх психологічних чинників, що визначають схильність людини до співпраці чи компромісу замість суперництва, набуває особливої теоретичної значущості.

Центральне місце в системі психологічних регуляторів міжособистісної комунікації посідає феномен емпатії. Вона виступає не лише як здатність до емоційного співпереживання, а й як потужний когнітивний інструмент розуміння внутрішнього світу іншої людини. Емпатійність дозволяє суб'єкту конфлікту вийти за межі власних егоцентричних інтересів, що є необхідною передумовою для зниження градусу напруги та знаходження взаємоприйнятних рішень у кризових ситуаціях.

Аналіз останніх джерел і публікацій. У сучасних наукових розвідках значна увага приділяється теоретичному переосмисленню емпатії як базового конструкту особистості. Зокрема, Вавринів О. С. [10] аналізує історичне становлення поняття емпатії в психології, підкреслюючи його еволюцію від простого відгуку до складного інтегративного феномену. Питання практичного вияву цієї якості у

соціальной площині досліджує Афанасьєва Л. П. [2], яка обґрунтовує роль емпатійності у формуванні соціальної відповідальності молоді. Важливість емпатійного зв'язку та культури спілкування як основи гармонійних міжособистісних відносин у новітніх умовах акцентується у праці Єрмакової С. С. [19]. Такий підхід дозволяє розглядати емпатію не лише як внутрішній стан, а як дієвий інструмент соціальної адаптації та підтримки психологічного благополуччя.

Особливе місце в аналізі посідають праці, що пов'язують емпатійні здібності з конкретними поведінковими стратегіями в умовах суперечностей. Афанасьєва Н. Є. [3] фокусує увагу на емпіричному вивченні зв'язку між рівнем емпатії та вибором стратегій поведінки в конфліктах, що є критично важливим для професійної підготовки майбутніх психологів. Ці дослідження доповнюються розробками Жмай О. В. та Коноплі О. І. [21], які розкривають вплив емоційного інтелекту на конфліктну взаємодію. Фундаментальні засади управління конфліктами у сучасній практиці детально викладені у посібнику Ложкіна Г. В. та Пов'якель Н. І. [30], а також у роботі Вашеки Т. В. [12]. Найбільш актуальні аспекти адаптації особистості під час сімейних криз та конфліктних періодів висвітлює Бровко А. О. [9], пропонуючи новітні погляди на стратегії подолання психологічної напруги.

Об'єктом дослідження є міжособистісна взаємодія в ситуаціях конфлікту.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу емпатії на профілактику та вибір стратегій вирішення міжособистісних конфліктів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та стратегіями поведінки особистості в конфліктних ситуаціях, а також у розробці практичних рекомендацій щодо розвитку емпатійних здібностей.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену міжособистісного конфлікту, його структури та динаміки у психологічній науці.
2. Розкрити сутність емпатії як психологічної категорії, визначити її види та механізми формування.

3. Емпірично дослідити рівні розвитку емпатії та домінуючі стратегії поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях.

4. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем емпатійності особистості та схильністю до конструктивного вирішення конфліктів.

5. Розробити програму тренінгу розвитку емпатійних здібностей та надати рекомендації щодо профілактики конфліктів.

Методи дослідження. У ході дослідження було застосовано комплекс надійних та стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на об'єктивне вивчення емпатійного потенціалу та поведінкових патернів особистості. Для вимірювання здатності до емоційного відгуку використовувався «Опитувальник для діагностики здатності до емпатії» А. Меграбіана та Н. Епштейна, який дозволяє класифікувати рівень емпатійності респондентів як стійкої особистісної риси. З метою виявлення домінуючих способів реагування на суперечності застосовувався «Опитувальник визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса та Р. Кілманна, що діагностує індивідуальну схильність до п'яти базових стратегій (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування). Третьою методикою, яка доповнила діагностичний комплекс, став Опитувальник «Емоційний інтелект» (EQ) Ніколаса Холла. Вибір цього інструменту зумовлений тим, що ефективна та безконфліктна поведінка залежить не лише від здатності до співпереживання, а й від уміння управляти власними афектами у стресових ситуаціях. Збір первинних емпіричних даних здійснювався шляхом бланкового тестування з суворим дотриманням психологічних принципів добровільності та конфіденційності, що дозволило максимально знизити вплив фактора соціальної бажаності.

Для математичної обробки отриманого масиву даних і доведення висунутої наукової гіпотези застосовувався метод рангової кореляції Спірмена (r_s), який дав змогу встановити статистичну значущість зв'язків між рівнем емпатії та обраними конфліктними стратегіями. Крім діагностичного та статистичного інструментарію, у практичній частині роботи використовувався метод соціально-психологічного тренінгу як головний засіб цілеспрямованого формувального впливу. Розроблена

тренінгова програма базувалася на застосуванні рольових ігор («Конфлікт інтересів»), вправ на розвиток невербальної чутливості (тілесна емпатія), а також на відпрацюванні технік активного і рефлексивного слухання та алгоритмів конструювання «Я-висловлювань», що в комплексі забезпечило трансформацію деструктивних поведінкових установок у стійкі навички конструктивної взаємодії.

Матеріал дослідження і його обсяг. Емпіричне дослідження проводилося на базі Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Дослідну вибірку склали 60 здобувачів вищої освіти (28 чоловіків та 32 жінки) віком від 18 до 22 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у уточненні характеру взаємозв'язку між компонентами емпатії та вибором співробітництва як стратегії вирішення конфлікту, а також у поглибленні уявлень про емпатію як ресурс запобігання конфронтації.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих даних у роботі практичних психологів, педагогів та HR-фахівців. Розроблена програма тренінгу та рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес та практику психологічного консультування для підвищення конфліктологічної компетентності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Феномен міжособистісного конфлікту в психологічній науці: сутність, структура та динаміка

У сучасній психологічній науці проблема міжособистісного конфлікту займає одне з центральних місць, оскільки конфліктна взаємодія є невід'ємною складовою людського буття та важливим чинником соціалізації особистості. Конфлікт розглядається не лише як деструктивне явище, що призводить до руйнування стосунків, але і як необхідний момент розвитку, спосіб виявлення та розв'язання суперечностей, що виникають у процесі спільної діяльності. Аналіз наукової літератури свідчить про багатоаспектність цього феномену, який вивчається в контексті соціальної психології, психології особистості, психології управління та педагогічної психології [12].

Сутність міжособистісного конфлікту полягає у зіткненні протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів суб'єктів взаємодії. Це ситуація, в якій кожна зі сторін прагне зайняти позицію, несумісну з інтересами іншої сторони. Психологічна природа конфлікту зумовлена біполярністю людського існування, де взаємодіють різноманітні мотиви та потреби. Важливо розуміти, що конфлікт - це не просто наявність протиріч, а саме стадія їхнього загострення, яка супроводжується гострими емоційними переживаннями [30]. В основі будь-якого конфлікту лежить суб'єктивне сприйняття ситуації як загрозової для реалізації базових потреб або цінностей особистості. Це сприйняття може бути як адекватним, так і викривленим, що часто призводить до ескалації напруги там, де об'єктивні підстави для ворожнечі відсутні [6].

Структура міжособистісного конфлікту є складною системою, яка включає об'єктивні та суб'єктивні компоненти. До основних структурних елементів

відносять сторони конфлікту (опоненти), предмет конфлікту, образ конфліктної ситуації, мотиви конфлікту та позиції учасників. Сторонами конфлікту виступають окремі особи або групи, які мають певні ресурси для відстоювання своїх інтересів. Предмет конфлікту – це та об'єктивно існуюча або уявна проблема, яка стала причиною розбіжностей. Це може бути матеріальний ресурс, влада, статус, духовні цінності або право на прийняття рішень [21]. Важливим елементом структури є образ конфліктної ситуації – це суб'єктивне відображення предмета конфлікту у свідомості його учасників. Саме від того, як опоненти інтерпретують дії один одного, залежить вибір стратегії поведінки та інтенсивність протистояння. Часто саме розбіжність у сприйнятті реальності стає каталізатором конфліктної взаємодії, навіть за умови відсутності реального конфлікту інтересів [12].

Динаміка міжособистісного конфлікту розгортається у часі та просторі, проходячи декілька послідовних етапів. Процес розпочинається з передконфліктної ситуації, коли виникає об'єктивне протиріччя, проте воно ще не усвідомлюється сторонами як конфлікт. На цьому етапі зростає соціальна напруга, відбуваються дрібні непорозуміння, які поступово накопичуються. Наступним етапом є інцидент – пусковий механізм, конкретна подія, яка переводить приховану напругу у фазу відкритого протистояння. Інцидент може бути спровокованим або випадковим, але він завжди слугує сигналом до початку активних дій [30].

Ескалація конфлікту характеризується різким загостренням протиріч, залученням емоційних ресурсів, розширенням зони конфлікту та переходом від аргументації до претензій і особистісних випадів. На цьому етапі первісний предмет суперечки може відійти на другий план, а головною метою стає завдання шкоди опоненту або перемога будь-якою ціною. Ескалація супроводжується ефектом звуження свідомості, коли учасники перестають сприймати ситуацію цілісно і фокусуються лише на негативних аспектах образу ворога [49]. Кульмінація конфлікту є точкою найвищого напруження, після якої стає зрозумілою неможливість подальшого продовження конфронтації тими самими методами. Це момент, коли сторони або вичерпують свої ресурси, або усвідомлюють необхідність пошуку шляхів вирішення проблеми.

Завершення конфлікту може відбуватися у різних формах: повне вирішення протиріччя, компроміс, вихід із ситуації однієї зі сторін або переростання конфлікту в іншу форму. Післяконфліктний етап є не менш важливим, оскільки саме він визначає подальший характер взаємин між учасниками. На цьому етапі відбувається осмислення досвіду, стабілізація емоційного стану та відновлення (або остаточне руйнування) міжособистісних зв'язків [30]. Важливо зазначити, що деструктивне вирішення конфлікту може мати негативний вплив на психологічне здоров'я особистості, призводячи до стресу, тривожності та зниження самооцінки [13; 46].

Психологічна наука виділяє різні стратегії поведінки в конфлікті, які залежать від співвідношення орієнтації на власні інтереси та інтереси партнера. Основними стратегіями є суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Вибір тієї чи іншої стратегії зумовлений особистісними характеристиками, рівнем емоційного інтелекту та ситуативними факторами [21; 34]. Суперництво характеризується активною боротьбою за власні інтереси без урахування потреб іншого, що часто веде до ескалації. Уникнення передбачає ігнорування проблеми та відмову від взаємодії, що може бути ефективним у тактичному плані, але не вирішує глибинних причин конфлікту. Пристосування пов'язане з жертвою власними інтересами заради збереження стосунків. Компроміс базується на взаємних поступках, тоді як співробітництво спрямоване на пошук рішення, яке б максимально задовольняло інтереси обох сторін [3; 49].

Особливу увагу дослідники приділяють комунікативному аспекту конфлікту. Неefективна комунікація, невміння слухати, використання конфліктогенів у мовленні часто стають причинами виникнення непорозумінь. Тому розвиток навичок активного слухання та комунікативної компетентності розглядається як важливий засіб профілактики конфліктів [45]. Крім того, на перебіг конфлікту суттєво впливають індивідуально-психологічні особливості учасників, такі як темперамент, характер, рівень агресивності та емпатійності. Дослідження показують, що високий рівень психологічного благополуччя та емоційної стійкості

сприяє обранню більш конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях [26].

Специфіка міжособистісних конфліктів також залежить від сфери їх протікання. Наприклад, сімейні конфлікти мають свою особливу динаміку та емоційне забарвлення, оскільки зачіпають найбільш значущі для особистості стосунки та часто пов'язані з кризовими періодами розвитку сім'ї [9]. У студентському середовищі конфлікти часто виникають на ґрунті академічної конкуренції, міжособистісної несумісності або процесу адаптації до нових умов навчання [17; 47]. У професійній сфері конфлікти можуть бути зумовлені організаційними факторами, нечіткістю рольових очікувань або стилем керівництва [25].

Збереження психологічного здоров'я в умовах постійної конфліктної взаємодії є актуальним завданням сьогодення. Психосоціальні фактори, такі як інформаційний тиск, соціальна нестабільність та стрес, значно знижують адаптаційний потенціал особистості, роблячи її більш вразливою до конфліктів [48]. Тому розуміння сутності, структури та динаміки конфлікту є необхідною передумовою для розробки ефективних методів його профілактики та вирішення, серед яких особливе місце посідає розвиток емпатії та рефлексивних здібностей.

1.2. Емпатія як психологічна категорія: поняття, види та механізми формування

Емпатія є однією з фундаментальних категорій психології, що розкриває механізми людського взаєморозуміння та емоційного співпереживання. У широкому сенсі емпатія визначається як здатність особистості емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, розуміти її внутрішній світ та передбачати поведінку. Це складний психологічний феномен, який інтегрує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, забезпечуючи ефективну

соціальну взаємодію. Становлення поняття емпатії в психологічній науці пройшло довгий шлях від філософсько-естетичних концепцій вчування до сучасних уявлень про емпатію як ключову складову емоційного інтелекту та комунікативної компетентності [10].

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити декілька підходів до розуміння природи емпатії. З одного боку, вона розглядається як процес – актуальне переживання почуттів іншої людини у конкретній ситуації спілкування. З іншого боку, емпатія трактується як стійка властивість особистості (емпатійність), що визначає загальну схильність людини до співчуття та альтруїстичної поведінки [22]. Емпатія не є тотожною ідентифікації, оскільки при емпатії зберігається дистанція між власним «Я» та «Я» іншого, що дозволяє не лише відчувати те саме, що й партнер, але й об'єктивно оцінювати ситуацію та надавати необхідну підтримку. Здатність до емпатії є необхідною умовою формування гуманних стосунків, розвитку соціальної відповідальності та моральної свідомості [38].

Структура емпатії є багатокомпонентною. Традиційно виділяють три основні види емпатії: емоційну, когнітивну та предикативну (або дієву). Емоційна емпатія базується на механізмах емоційного зараження та проєкції, проявляючись у здатності відчувати ті ж емоції, що й інша людина. Це найбільш рання онтогенетична форма емпатії, яка забезпечує первинний емоційний зв'язок. Когнітивна емпатія передбачає інтелектуальне розуміння стану іншої людини, здатність стати на її точку зору, зрозуміти логіку її думок та вчинків без обов'язкового глибокого емоційного залучення. Предикативна емпатія виявляється у здатності передбачати емоційні реакції партнера у конкретних ситуаціях, що дозволяє обирати найбільш адекватні способи взаємодії [23].

Деякі науковці також виділяють естетичну емпатію - вчування у художні образи, що сприяє розвитку емоційної сфери через сприйняття творів мистецтва та літератури [7]. Літературна творчість та читання художніх творів виступають потужним засобом розвитку емпатійних здібностей, оскільки дозволяють моделювати різноманітні життєві ситуації та переживати емоції героїв як свої власні [15]. Важливим аспектом є також взаємозв'язок емпатії з креативністю,

оскільки здатність до нестандартного мислення та творчого підходу до вирішення проблем часто базується на вмінні тонко відчувати нюанси людських стосунків [29].

Механізми формування та розвитку емпатії є складними та динамічними. В основі емпатійного процесу лежать такі психологічні механізми, як децентрація, ідентифікація та рефлексія. Децентрація – це здатність подолати власний егоцентризм і подивитися на ситуацію з позиції іншого. Ідентифікація дозволяє уявно поставити себе на місце партнера, тоді як рефлексія забезпечує усвідомлення власних почуттів та аналіз того, як нас сприймають інші. Розвиток емпатії тісно пов'язаний з процесом соціалізації, характером дитячо-батьківських стосунків та особливостями освітнього середовища [44]. Важливу роль у формуванні емпатії відіграють методи психологічного супроводу, такі як казкотерапія, яка дозволяє через метафоричні образи опрацьовувати емоційний досвід та розвивати чутливість до переживань інших [11].

Емпатія виступає потужним регулятором міжособистісної взаємодії. Вона стримує агресивні імпульси, сприяє зниженню конфліктності та формуванню довірливих стосунків. Високий рівень емпатійності корелює з орієнтацією на співробітництво та компроміс у конфліктних ситуаціях, тоді як низький рівень часто пов'язаний з егоцентричними та агресивними стратегіями поведінки [19]. Емпатія є невід'ємною складовою професійної компетентності фахівців соціономічних професій (психологів, педагогів, лікарів), для яких розуміння емоційного стану клієнта є основою професійної діяльності [32].

Окремо слід зазначити роль емпатії у забезпеченні психологічного здоров'я особистості. Здатність до співпереживання збагачує внутрішній світ людини, робить її життя більш наповненим та змістовним, сприяє формуванню позитивної Я-концепції та відчуття соціальної підтримки. Водночас, надмірна емпатія без розвинених навичок емоційної саморегуляції може призводити до емоційного вигорання, особливо в умовах тривалого стресу або роботи з травмуючим досвідом [41]. Тому важливим є баланс між емпатійним залученням та збереженням особистісних кордонів.

У контексті навчальної діяльності емпатія сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в колективі, підвищує ефективність засвоєння знань та розвиток комунікативних навичок. Використання активних методів навчання, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, дозволяє формувати емпатійну культуру молоді, що є важливим фактором профілактики асоціальної поведінки та міжособистісних конфліктів [4]. Важливим аспектом є також духовний вимір емпатії, який пов'язує здатність до співчуття з моральними цінностями та загальним рівнем культури особистості [37].

Механізми формування емпатії включають як неусвідомлені реакції (наслідування, зараження), так і усвідомлені зусилля, спрямовані на розуміння іншого. Дослідження показують, що емпатійні здібності піддаються тренуванню та розвитку протягом усього життя. Спеціально організовані психологічні тренінги, спрямовані на розвиток рефлексії, навичок активного слухання та розпізнавання емоцій, є ефективним засобом підвищення рівня емпатійності [47]. Важливу роль відіграє також самовиховання та прагнення особистості до самовдосконалення, яке базується на усвідомленні цінності іншої людини [31].

Збереження та розвиток психологічного здоров'я неможливі без гармонійної взаємодії з оточенням, основою якої є емпатія. Вона виступає своєрідним буфером, що пом'якшує удари долі та допомагає долати життєві кризи. У кризовому суспільстві, де зростає рівень відчуження та агресії, культивування емпатії стає важливою соціальною задачею, спрямованою на гуманізацію суспільних відносин та підтримку ментального здоров'я нації [18; 50]. Таким чином, емпатія є складною, багаторівневою психологічною категорією, яка має вирішальне значення для розуміння природи людських стосунків, механізмів соціальної перцепції та стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях. Її дослідження відкриває широкі перспективи для розробки нових методів психологічної допомоги та корекції, спрямованих на гармонізацію міжособистісної взаємодії та особистісне зростання [8]. Розуміння видів та механізмів емпатії дозволяє більш ефективно використовувати цей ресурс для попередження конфліктів та побудови конструктивного діалогу у різних сферах життєдіяльності.

1.3. Теоретичний аналіз впливу емпатійності особистості на вибір стратегій вирішення конфліктних ситуацій

У сучасній психологічній науці проблема вибору стратегії поведінки в конфлікті розглядається як результат складної взаємодії ситуативних факторів та індивідуально-психологічних властивостей особистості. Серед особистісних детермінант, що визначають характер конфліктної взаємодії, особливе місце посідає емпатія. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що рівень розвитку емпатійності є одним із ключових предикторів, які зумовлюють схильність людини до конструктивного або деструктивного вирішення суперечностей. Дослідники зазначають, що емпатія виступає своєрідним внутрішнім регулятором соціальної поведінки, який обмежує прояви егоцентризму та агресії, сприяючи гуманізації міжособистісних стосунків навіть в умовах гострого протистояння інтересів [3].

Вплив емпатії на вибір стратегії поведінки в конфлікті реалізується через механізми емоційної децентрації та рефлексії. Особистість з високим рівнем емпатійності здатна вийти за межі власної позиції та поглянути на конфліктну ситуацію очима опонента. Це дозволяє не лише зрозуміти мотиви та потреби іншої сторони, але й знизити рівень емоційної напруги, що є необхідною умовою для переходу від конфронтації до діалогу. У науковій літературі простежується чіткий кореляційний зв'язок між високим рівнем емпатії та обранням стратегії співробітництва. Співробітництво як найбільш конструктивна стратегія вимагає від учасників готовності враховувати інтереси один одного та шукати інтегративні рішення, що неможливо без розвиненої здатності до співпереживання [12; 21].

Водночас, низький рівень емпатійності часто корелює з обранням стратегій суперництва (конкуренції) або уникнення. Особи, які мають труднощі з розпізнаванням та розумінням емоційних станів інших людей, схильні сприймати конфлікт виключно як поле битви за власні інтереси. Відсутність емпатійного відгуку знижує поріг застосування агресивних дій, оскільки страждання або

дискомфорт опонента не викликають у суб'єкта внутрішнього опору. У таких випадках домінує егоцентрична орієнтація, яка блокує можливість пошуку компромісу та веде до ескалації конфлікту. Стратегія суперництва, що базується на прагненні задовольнити власні інтереси за рахунок іншого, є типовою для осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту та нерозвиненою здатністю до співчуття [30].

Цікавим є теоретичний аспект взаємозв'язку емпатії зі стратегією пристосування. Деякі дослідники вказують на те, що надмірно висока емпатійність, яка не врівноважена асертивністю (здатністю відстоювати власні кордони), може спонукати особистість до постійних поступок. У цьому випадку людина настільки глибоко переймається проблемами та емоціями опонента, що готова пожертвувати власними інтересами заради збереження миру або уникнення негативних емоцій іншого. Така стратегія, хоч і дозволяє тимчасово згладити конфлікт, у довгостроковій перспективі може призводити до внутрішнього незадоволення та емоційного вигорання емпатичної особистості [19; 22]. Тому оптимальним вважається поєднання емпатії з умінням конструктивно захищати власну позицію, що є основою стратегії компромісу та співробітництва.

Окрему увагу в наукових працях приділено когнітивному компоненту емпатії, який дозволяє раціонально оцінити аргументи опонента та знайти логічні підстави для примирення. Здатність до когнітивної емпатії допомагає відокремити емоційне ставлення до людини від суті проблеми, що вирішується. Це особливо важливо у професійних конфліктах, де зайва емоційність може зашкодити справі. Розуміння логіки опонента знижує ефект «образу ворога» та сприяє переведенню конфлікту в площину ділового обговорення. Таким чином, емпатія діє як фільтр, що відсіює деструктивні емоційні імпульси та створює простір для конструктивної комунікації [23].

Значущість емпатії у виборі стратегій поведінки підтверджується також дослідженнями у сфері психології студентського віку. Молоді люди, які демонструють вищі показники емпатійності, частіше обирають соціально орієнтовані моделі поведінки та проявляють вищу соціальну відповідальність у конфліктних ситуаціях. Для них конфлікт є не лише загрозою, але й можливістю

для розвитку стосунків. Натомість студенти з низьким рівнем емпатії частіше вдаються до маніпуляцій або прямого тиску. Це свідчить про те, що розвиток емпатійних здібностей є важливим елементом профілактики конфліктності в молодіжному середовищі та необхідною складовою професійної підготовки майбутніх фахівців [2; 28].

Теоретичний аналіз також вказує на те, що емпатія впливає не лише на вибір стратегії, але й на сам процес перебігу конфлікту. Емпатійне слухання, як комунікативний інструмент, дозволяє знизити рівень агресії опонента, оскільки демонструє повагу до його почуттів. Коли людина відчуває, що її чують і розуміють, потреба в захисній агресії зменшується. Це створює психологічне підґрунтя для переходу від стратегій протиборства до стратегій партнерства. Отже, емпатійність виступає як фактор, що трансформує саму природу конфліктної взаємодії, перетворюючи її з руйнівної сили на механізм узгодження інтересів [45].

Висновки до розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку емпатії та стратегій поведінки в конфлікті. З'ясовано, що міжособистісний конфлікт є складним соціально-психологічним феноменом, який характеризується зіткненням протилежних інтересів та супроводжується високим рівнем емоційної напруги. Його структура включає об'єктивні та суб'єктивні компоненти, а динаміка залежить від обраних учасниками стратегій взаємодії.

Визначено, що емпатія є багатокомпонентною властивістю особистості, яка включає емоційний резонанс, когнітивне розуміння та поведінкову готовність до підтримки. Встановлено, що рівень розвитку емпатії виступає провідним фактором вибору конструктивних стратегій вирішення конфліктів, таких як співробітництво та компроміс. Емпатійність сприяє зниженню агресії, забезпечує адекватне сприйняття позиції опонента та створює умови для ефективного діалогу, тоді як її дефіцит призводить до використання деструктивних стратегій суперництва або уникнення.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМПАТІЇ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку теоретичних припущень щодо характеру взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та вибором конкретних стратегій поведінки у ситуаціях міжособистісного зіткнення інтересів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Дослідну вибірку склали 60 здобувачів вищої освіти (28 чоловіків та 32 жінки) віком від 18 до 22 років.

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань було розроблено програму емпіричного вивчення, яка складалася з кількох послідовних етапів: підготовчого, власне діагностичного (збір первинної психологічної інформації) та аналітико-статистичного. На підготовчому етапі визначалися мета, завдання, об'єкт та предмет практичної частини роботи, а також формувалася вибірка досліджуваних і підбирався пакет валідних психодіагностичних методик. Концептуальною основою емпіричного етапу виступили положення про те, що емоційний інтелект та здатність до співпереживання є невід'ємними складовими регуляції соціальної поведінки, які здатні мінімізувати деструктивні прояви у спілкуванні [34]. Саме тому практична перевірка цих конструктів потребувала залучення респондентів, які перебувають у середовищі інтенсивної міжособистісної взаємодії.

Базою для проведення емпіричного дослідження виступив Горлівський інститут іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Вибір студентського середовища саме педагогічного та лінгвістичного профілю є цілком закономірним та обґрунтованим, оскільки майбутні фахівці соціономічних

професій (педагоги, філологи, психологи) потребують особливо високого рівня комунікативної компетентності [17]. У цей період активно формуються патерни комунікативної поведінки, відбувається переоцінка цінностей та кристалізація особистісної зрілості [32]. Водночас студентське середовище є висококонкурентним та емоційно насиченим, що неминує призводить до виникнення різноманітних суперечностей та міжособистісних конфліктів [13]. Здатність молодих людей ефективно розв'язувати ці суперечності безпосередньо впливає на їхнє психологічне благополуччя та емоційне здоров'я [27]. Крім того, саме в юнацькому віці емпатія набуває характеру глибокого міжособистісного розуміння, стаючи важливим ресурсом для побудови конструктивних відносин [28].

Загалом у дослідженні взяли участь 60 респондентів. Для забезпечення репрезентативності отриманих результатів до вибірки було залучено осіб різної статі, які навчаються на різних курсах. Детальні соціально-демографічні характеристики сформованої вибірки представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки досліджуваних

Показник	Категорія	Абсолютна кількість (осіб)	Відносна кількість (%)
Стать	Чоловіча	28	46,7%
	Жіноча	32	53,3%
Вік	18-19 років	25	41,7%
	20-21 рік	23	38,3%
	22 роки і старше	12	20,0%
Курс навчання	Молодші курси (1-2)	30	50,0%
	Старші курси (3-4)	30	50,0%

Джерело: розроблено автором на основі емпіричних даних.

Дані таблиці 2.1, показують, що вибірка є достатньо збалансованою за основними соціально-демографічними критеріями. Розподіл за статтю демонструє незначну перевагу осіб жіночої статі (53,3% проти 46,7% чоловіків), що є типовим для багатьох гуманітарних спеціальностей у закладах вищої освіти і дозволяє врахувати гендерний аспект при подальшому аналізі, оскільки у науковій літературі часто вказується на певні відмінності у проявах емпатійності між

чоловіками та жінками [22]. За віковим критерієм більшість респондентів (80%) належить до вікової групи від 18 до 21 року, що відповідає класичному студентському віку. Також вибірка була рівномірно поділена за курсом навчання: рівно половина респондентів представляє молодші курси, які проходять етап первинної адаптації, а інша половина – старші курси, які вже мають сформований досвід міжособистісної взаємодії у межах академічних груп. Такий розподіл створює надійне підґрунтя для отримання об'єктивних даних, що не є викривленими специфікою лише однієї вузької демографічної групи, та забезпечує високий рівень достовірності майбутніх кореляційних розрахунків.

Для безпосереднього збору первинних емпіричних даних було сформовано пакет психодіагностичних методик. Головними критеріями відбору інструментарію виступили його стандартизованість, надійність, валідність та відповідність віковим особливостям респондентів. У психологічній практиці діагностика міжособистісної взаємодії вимагає застосування тестів, які б мінімізували вплив соціальної бажаності та дозволяли максимально глибоко розкрити внутрішні мотиваційні установки особистості [30].

Першою методикою, використаною у дослідженні, став Опитувальник для діагностики здатності до емпатії, розроблений А. Меграбіаном та Н. Епштейном (текст опитувальника наведено у Додатку А). Вибір саме цього інструменту зумовлений тим, що він дозволяє виміряти емпатію не просто як ситуативну емоційну реакцію, а як стійку рису особистості, що проявляється у здатності емоційно відгукуватися на переживання інших людей та розуміти їхній внутрішній світ [10]. Опитувальник складається з 33 тверджень, на які респондент має дати відповідь щодо ступеня своєї згоди чи незгоди. Твердження сконструйовані таким чином, щоб охопити різні аспекти емпатійного реагування: здатність до емоційного зараження, схильність до співчуття, рівень дискомфорту при спостереженні за чужими стражданнями та вміння ставити себе на місце іншого. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за спеціальним ключем, де відповіді, що збігаються з ключем, сумуються. Загальний показник дозволяє віднести респондента до одного з трьох рівнів розвитку емпатії: високого,

середнього (нормального) або низького. Високий рівень свідчить про глибоку чутливість до емоційних станів оточуючих та готовність до альтруїстичної поведінки, тоді як низький рівень вказує на емоційну відстороненість та можливий егоцентризм у міжособистісних стосунках [38]. Важливість вимірювання саме цього конструкту полягає у тому, що емпатія виступає потужним внутрішнім бар'єром, який запобігає ескалації напруги та сприяє збереженню психологічного благополуччя обох сторін спілкування [5].

Другою методикою став класичний Опитувальник визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації К. Томаса та Р. Кілманна (бланк методики представлено у Додатку Б). Цей інструмент є одним із найбільш визнаних у конфліктології, оскільки він базується на двомірній моделі регулювання конфліктів, яка враховує співвідношення орієнтації на власні інтереси (асертивність) та орієнтації на інтереси партнера (кооперативність) [12]. Респондентам пропонується 30 пар тверджень, що описують різні способи реагування на суперечності. З кожної пари необхідно обрати той варіант, який найбільше відповідає типовій поведінці особи. Обробка відповідей дозволяє виявити домінуючі та другорядні стратегії поведінки респондента з п'яти можливих: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

Третя методика – це діагностика що здійснювалася за допомогою методики «Опитувальник емоційного інтелекту» (EQ) Ніколаса Холла, яка спрямована на виявлення здатності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, та управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень. Опитувальник складається з 30 тверджень, які розподіляються за п'ятьма основними шкалами: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей (управління емоціями інших). Відповіді оцінювалися за шестибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден», після чого сирі бали переводилися у стандартизовані показники для визначення низького, середнього або високого рівня розвитку як окремих компонентів, так і інтегративного показника емоційного

інтелекту. Вибір даного інструментарію зумовлений його високою валідністю та адаптованістю для дослідження юнацького віку, періоду, коли емоційно-вольова регуляція набуває професійно значущих характеристик [1].

Кожна з цих стратегій має свою психологічну специфіку та наслідки для міжособистісної взаємодії. Суперництво характеризується прагненням задовольнити власні інтереси за рахунок іншого, що часто веде до загострення протистояння та деструктивних наслідків для стосунків [21]. Співробітництво, навпаки, орієнтоване на пошук рішення, яке б повністю задовольнило потреби обох сторін, що вимагає глибокого розуміння ситуації та високого рівня комунікативної компетентності [49]. Компроміс передбачає взаємні поступки і є частковим задоволенням інтересів опонентів. Уникнення пов'язане з відмовою від вирішення проблеми та ігноруванням конфлікту, що може тимчасово знизити напругу, але не усуває причини суперечності [6]. Пристосування означає жертвування власними інтересами заради збереження миру або інтересів іншої людини, що в довгостроковій перспективі може призводити до внутрішньоособистісного дискомфорту та зниження психологічного здоров'я [42]. Застосування методики Томаса-Кілманна дозволяє не лише констатувати факт наявності тієї чи іншої схильності, але й створити профіль конфліктної поведінки кожного досліджуваного для подальшого зіставлення з його рівнем емпатії [3].

Процедура дослідження була організована з дотриманням усіх етичних норм та принципів проведення психологічного тестування. Тестування здійснювалося у бланковій формі у звичних для студентів умовах аудиторних занять, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх стресових факторів та забезпечити комфортну психологічну атмосферу [1]. Перед початком заповнення бланків респондентам була надана детальна інструкція щодо правил роботи з опитувальниками. Особливий наголос робився на необхідності давати максимально щирі та відверті відповіді, оскільки у психологічних тестах не існує «правильних» або «неправильних» варіантів, а будь-яка відповідь лише відображає індивідуальну своєрідність людини. Для зниження рівня психологічного захисту та запобігання феномену соціальної бажаності участь у дослідженні була добровільною, а

результати збиралися на умовах суворої конфіденційності [44]. Здобуті під час опитування первинні «сирі» бали були систематизовані та занесені до загальної матриці даних для подальшого аналізу (повну зведену таблицю результатів кожного респондента розміщено у Додатку В).

2.2. Аналіз результатів діагностики рівнів розвитку емпатії та домінуючих стратегій поведінки в конфлікті

Зібрана первинна психологічна інформація, зафіксована у зведених матрицях (Додаток В), підлягає ретельному кількісному та якісному аналізу. Обробка даних здійснюється шляхом підрахунку індивідуальних показників за кожною шкалою використаних діагностичних інструментів із подальшим переведенням їх у відносні величини (відсотки). Такий підхід забезпечує наочність інтерпретації, полегшує порівняння результатів та дозволяє виявити домінуючі тенденції у вибірці досліджуваних.

Опрацювання результатів тестування за опитувальником для діагностики здатності до співпереживання (Додаток А) дозволило розподілити загальну вибірку з 60 осіб на три групи залежно від вираженості емпатійного потенціалу. Співвідношення досліджуваних за рівнями розвитку емпатії зображено на рисунку 2.1.

Аналіз наведених даних дозволяє констатувати, що найбільша частка респондентів (45,0%) характеризується середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії. Майже половина вибірки здатна адекватно сприймати емоційний стан оточуючих, розуміти їхні переживання та виявляти співчуття, проте зберігає здатність не занурюватися у чужі проблеми настільки, щоб це шкодило їхньому власному психологічному благополуччю [38]. Здатність зберігати баланс між раціональним осмисленням ситуації та емоційним відгуком дозволяє ефективно функціонувати в соціальному середовищі без ризику швидкого емоційного

вигорання. Такі особи помічають зміни у настрої партнерів по спілкуванню та можуть надати підтримку, чітко утримуючи власні особистісні кордони [22].

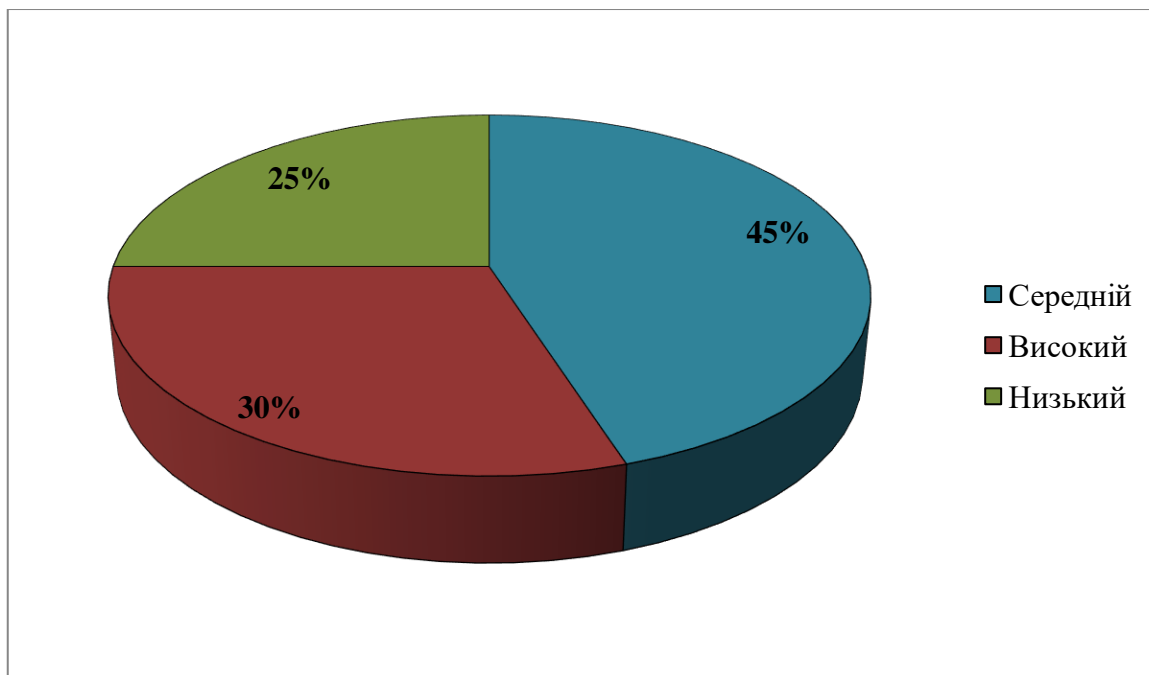


Рис. 2.1. Співвідношення рівнів розвитку емпатії у досліджуваній вибірці (розроблено автором)

Другою за чисельністю групою (30,0%) є респонденти з високим рівнем емпатії. Ця категорія відрізняється підвищеною чутливістю до емоцій інших людей, глибоким розумінням внутрішнього світу партнера та вираженою готовністю до альтруїстичної допомоги [23]. Для них характерним є феномен емоційного зараження, коли чужі переживання сприймаються майже так само гостро, як і власні. Високий рівень емпатійності тісно пов'язаний зі створенням атмосфери довіри та психологічної безпеки у колективі [5]. Водночас надмірна емоційна включеність може призводити до того, що людина настільки глибоко переймається проблемами опонента, що ладна пожертвувати власними інтересами заради уникнення негативних емоцій іншого [28].

Найменшу групу (25,0%) склали респонденти з низьким рівнем емпатії. Особи цієї групи відчувають значні труднощі у розпізнаванні емоцій оточуючих, часто демонструють байдужість до чужих проблем та керуються переважно раціональними, прагматичними мотивами у спілкуванні [34]. Такі показники можуть бути наслідком дії захисних психологічних механізмів, емоційної

відчуженості або загального зниження адаптаційного потенціалу в умовах стресу [13]. Відсутність здатності стати на місце іншого суттєво ускладнює процес міжособистісної взаємодії, підвищує ризик виникнення непорозумінь та швидкої ескалації напруги під час спілкування [6].

Опрацювання результатів тестування за методикою визначення стилю поведінки у конфлікті (Додаток Б) демонструє специфіку реагування досліджуваних на суперечності. Міжособистісний конфлікт супроводжується гострими емоційними переживаннями, і вибір тієї чи іншої стратегії багато в чому зумовлений особистісними характеристиками учасників взаємодії [12]. Кількісний розподіл домінуючих стратегій у досліджуваній вибірці відображено на рисунку 2.2.

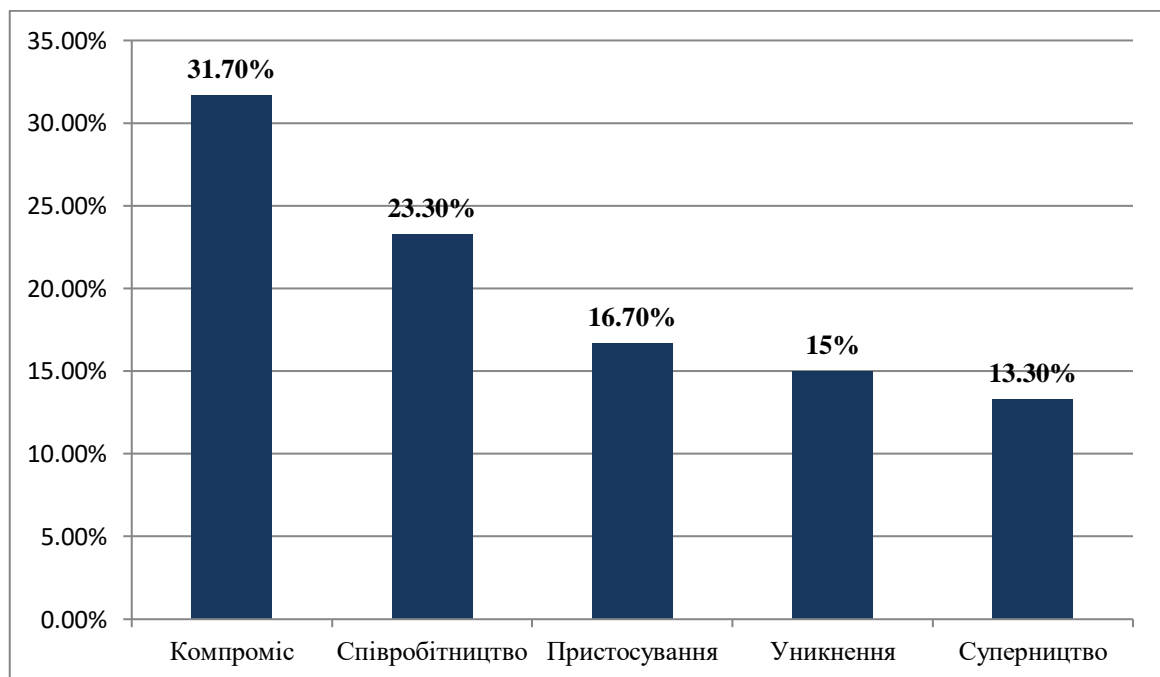


Рис. 2.2. Розподіл домінуючих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях (розроблено автором)

Дані рисунку 2.2 вказують на те, що найбільш поширеною стратегією вирішення суперечностей виявився компроміс (31,7%). Такий вибір базується на взаємних поступках і свідчить про готовність досліджуваних до діалогу та пошуку збалансованого рішення, коли кожна зі сторін частково задовольняє свої інтереси [30]. Популярність цієї стратегії цілком логічна у студентському середовищі, де

підтримка стабільних та неконфліктних стосунків під час тривалої спільної діяльності є пріоритетною задачею [17].

Друге місце за частотою використання посідає стратегія співробітництва (23,3%). Ця модель спрямована на пошук рішення, яке б максимально задовольняло інтереси обох сторін [21]. Це найбільш конструктивна, але водночас і найбільш енергозатратна стратегія, оскільки вона вимагає відкритого обговорення проблеми, глибокого аналізу потреб партнера та креативного підходу до пошуку альтернатив. Значний відсоток осіб, схильних до співробітництва, є позитивним індикатором достатньо високого рівня психологічної культури та комунікативної компетентності частини вибірки [49].

Стратегію пристосування як домінуючу обрали 16,7% досліджуваних. Пристосування пов'язане з жертвою власними інтересами заради збереження стосунків [19]. Особи, які надають перевагу цій моделі поведінки, схильні згладжувати гострі кути, погоджуватися з думкою опонента та ігнорувати власні потреби заради збереження гармонії. Хоча така поведінка дозволяє швидко погасити конфлікт, її постійне використання загрожує накопиченням внутрішнього незадоволення та зниженням показників психологічного здоров'я [42].

Уникнення як основний патерн поведінки характерне для 15,0% респондентів. Уникнення передбачає ігнорування проблеми та відмову від взаємодії, що може бути ефективним у тактичному плані, але ніколи не вирішує глибинних причин конфлікту [6]. Такі особи намагаються фізично або психологічно вийти із ситуації суперечки, перевести тему розмови або відкласти вирішення проблеми. Ця позиція часто вказує на низьку стресостійкість, наявність тривожності або невпевненість у власних силах [46].

Найменш популярною стратегією виявилось суперництво, яке домінує лише у 13,3% респондентів. Суперництво характеризується активною боротьбою за власні інтереси без урахування потреб іншого, що неухильно веде до ескалації конфлікту [3]. Ця стратегія базується на прагненні довести свою правоту будь-якою ціною та змусити партнера прийняти власні умови. Домінування суперництва

свідчить про жорсткі тенденції у спілкуванні та недостатню гнучкість соціальної поведінки [30].

Для підготовки інформаційної бази до кореляційного аналізу та деталізації тенденцій, було здійснено перехресний розподіл отриманих даних. Цей крок дозволяє наочно побачити, як саме розподіляються стратегії поведінки всередині кожної окремої групи респондентів із різним рівнем здатності до співпереживання. Результати цього зіставлення наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Перехресний розподіл домінуючих стратегій поведінки у групах із різним рівнем емпатії (у% від кількості осіб у групі)

Домінуюча стратегія	Група з високим рівнем емпатії	Група із середнім рівнем емпатії	Група з низьким рівнем емпатії
Співробітництво	55,6%	14,8%	0,0%
Компромiс	27,8%	44,4%	13,3%
Пристосування	16,6%	26,0%	0,0%
Уникнення	0,0%	14,8%	33,3%
Суперництво	0,0%	0,0%	53,4%
Разом	100%	100%	100%

Джерело: розроблено автором на основі отриманих емпіричних даних.

Перехресний розподіл яскраво демонструє глибокі відмінності у виборі моделей поведінки залежно від емоційної чутливості особистості. У групі з високим рівнем емпатії абсолютно домінуючою є стратегія співробітництва (55,6%). Жоден респондент із цієї групи не обрав уникнення чи суперництво як основну модель поведінки. Це підтверджує тезу про те, що емоційне розуміння іншого практично виключає можливість жорсткої конфронтації або байдужого ігнорування проблеми [3].

У групі із середнім рівнем емпатії спостерігається найбільша варіативність стратегій. Основний акцент тут робиться на компромiс (44,4%) та пристосування (26,0%). Гнучкість таких осіб проявляється у здатності адаптуватися до мінливої ситуації, йти на поступки та знаходити соціально прийнятні шляхи врегулювання, уникаючи при цьому крайнощів [19].

Абсолютно полярна картина спостерігається у групі з низьким рівнем емпатії. Понад половина респондентів (53,4%) віддає перевагу жорсткому суперництву, а ще третина (33,3%) обирає уникнення. Дефіцит емоційного інтелекту та нездатність до співчуття знижують поріг застосування агресивних дій, оскільки дискомфорт опонента не викликає внутрішнього опору [34]. Відсутність стратегій співробітництва та пристосування в цій групі вказує на блокування можливості пошуку конструктивних рішень.

Кількісний аналіз отриманих результатів за загальною вибіркою дозволив визначити специфіку розподілу рівнів розвитку компонентів емоційного інтелекту серед студентів-майбутніх фахівців соціономічної сфери. Для забезпечення об'єктивності аналізу було розраховано середні арифметичні значення (M), стандартні відхилення (SD) та відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями вираженості кожної шкали. Загальні результати діагностики всієї вибірки представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл показників компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у загальній вибірці (n=60)

Шкали емоційного інтелекту	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	M	SD
Емоційна обізнаність	18,3	55,0	26,7	11,4	3,2
Управління своїми емоціями	31,7	50,0	18,3	8,7	4,1
Самотивація	25,0	48,3	26,7	10,2	3,8
Емпатія	11,7	46,7	41,6	13,1	2,9
Розпізнавання емоцій інших	20,0	56,7	23,3	10,5	3,4
Інтегративний показник EQ	21,7	55,0	23,3	53,9	12,5

Аналіз даних таблиці 2.3 вказує на те, що домінуючим рівнем розвитку за більшістю шкал емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці є середній. Найвищі показники середнього арифметичного зафіксовано за шкалою «Емпатія» (M=13,1; SD=2,9). Зокрема, 41,6% студентів продемонстрували високий рівень емпатії, що

свідчить про їхню здатність до розуміння емоційного стану інших людей, готовність до надання психологічної підтримки та наявність розвинених навичок децентрації. Високий показник емпатійності є закономірним для студентів педагогічного та філологічного профілю, оскільки специфіка їхньої майбутньої професійної діяльності вимагає підвищеної чутливості до комунікативних сигналів та глибокого розуміння внутрішнього світу співрозмовника [2]. Лише 11,7% досліджуваних мають низький рівень за цією шкалою, що вказує на певні труднощі у встановленні глибоких міжособистісних контактів у незначній частині вибірки.

Шкала «Емоційна обізнаність» також демонструє відносно високі результати: більше половини респондентів (55,0%) мають середній рівень, а 26,7% – високий рівень усвідомлення власних емоційних станів ($M=11,4$; $SD=3,2$). Це означає, що більшість студентів здатні адекватно ідентифікувати свої переживання, диференціювати складні емоційні стани та розуміти причини їх виникнення. Здатність до рефлексії власного внутрішнього світу є базовою передумовою для розвитку інших компонентів емоційного інтелекту, оскільки неможливо управляти тим, що не усвідомлюється суб'єктом [3]. Водночас 18,3% осіб виявили низький рівень емоційної обізнаності, що може проявлятися у вигляді алекситимії – ускладненості у вербалізації власних почуттів.

Найбільш проблемною зоною у структурі емоційного інтелекту досліджуваних виявилася шкала «Управління своїми емоціями». Середнє значення за цією шкалою є найнижчим серед усіх компонентів ($M=8,7$; $SD=4,1$). Майже третина вибірки (31,7%) продемонструвала низький рівень здатності до емоційної саморегуляції, і лише 18,3% мають високий рівень. Такі результати вказують на те, що значна частина студентів, незважаючи на здатність розпізнавати власні емоції (емоційна обізнаність), відчуває суттєві труднощі в управлінні ними, особливо у стресових ситуаціях. Це проявляється у схильності до імпульсивних реакцій, тривалому переживанні негативних емоцій (гніву, тривоги, розчарування) та складнощях із відновленням емоційної рівноваги після фруструючих подій. Подібна диспропорція між обізнаністю та регуляцією є характерною для юнацького віку, який супроводжується інтенсивними процесами особистісного та

професійного становлення, підвищеним рівнем академічного навантаження та соціальної нестабільності [4].

Показники за шкалою «Самомотивація» розподілилися наступним чином: низький рівень виявлено у 25,0% респондентів, середній – у 48,3%, високий – у 26,7% ($M=10,2$; $SD=3,8$). Ці дані свідчать про те, що близько чверті студентів відчують труднощі з управлінням своєю поведінкою на основі емоцій, їм складно мотивувати себе на виконання довготривалих або рутинних завдань без зовнішнього стимулювання. Здатність генерувати стан натхнення та спрямовувати емоційну енергію на досягнення поставлених цілей є критично важливою компетенцією у процесі навчання у закладі вищої освіти. Відносно велика частка осіб із низькою самомотивацією може пояснюватися кризою професійного вибору або втотою, що накопичується в процесі інтенсивної навчальної діяльності.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших» (управління емоціями інших) показала результати, близькі до середньостатистичної норми: 20,0% досліджуваних мають низький рівень, 56,7% – середній, 23,3% – високий ($M=10,5$; $SD=3,4$). Це означає, що більшість студентів здатні адекватно інтерпретувати невербальні прояви оточуючих, розуміти приховані мотиви поведінки та враховувати емоційний стан співрозмовника під час комунікації. Здатність впливати на емоційний стан інших людей корелює з емпатією, проте вимагає більш складних когнітивних механізмів, спрямованих не лише на співпереживання, але й на конструктивну зміну ситуації [5].

Інтегративний показник емоційного інтелекту, який розраховується як сума балів за всіма п'ятьма шкалами, становить у середньому 53,9 бала ($SD=12,5$). У 55,0% вибірки зафіксовано середній рівень загального EQ, у 23,3% – високий, і у 21,7% – низький. Таким чином, можна констатувати, що загальний рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти знаходиться в межах нормативних значень, проте потребує цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи, особливо в аспекті підвищення навичок емоційної саморегуляції та самомотивації.

Для більш глибокого розуміння специфіки емоційної сфери досліджуваних було проведено порівняльний аналіз результатів залежно від статевої

приналежності респондентів. У психологічній літературі існують розбіжності щодо впливу гендерного фактору на структуру емоційного інтелекту, тому перевірка цієї гіпотези на конкретній вибірці має важливе емпіричне значення [6]. Зіставлення середніх показників у підгрупах чоловіків та жінок представлено у таблиці 2.4. Для визначення статистичної значущості відмінностей між групами застосовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Таблиця 2.4

**Порівняльний аналіз компонентів емоційного інтелекту за статтю
(чоловіки n=28; жінки n=32)**

Шкали емоційного інтелекту	Чоловіки (M)	Чоловіки (SD)	Жінки (M)	Жінки (SD)	t-емп	Рівень значущості (p)
Емоційна обізнаність	10,6	3,4	12,1	2,9	1,84	p > 0,05
Управління своїми емоціями	9,8	3,9	7,7	4,1	2,03	p < 0,05
Самотивація	10,7	3,6	9,8	3,9	0,92	p > 0,05
Емпатія	11,5	3,1	14,5	2,2	4,32	p < 0,01
Розпізнавання емоцій інших	9,9	3,5	11,1	3,2	1,38	p > 0,05
Інтегративний показник EQ	52,5	12,8	55,2	11,9	0,84	p > 0,05

Результати статистичного аналізу, наведені у таблиці 2.4, дозволяють констатувати наявність достовірних статевих відмінностей за двома шкалами емоційного інтелекту. Найбільш виражена статистично значуща різниця ($p < 0,01$) виявлена за шкалою «Емпатія». Середній показник емпатії у жіночій вибірці ($M=14,5$) суттєво перевищує аналогічний показник у чоловічій ($M=11,5$). Цей емпіричний факт повністю узгоджується з результатами класичних психологічних досліджень, які доводять, що жінки внаслідок особливостей соціалізації та засвоєння гендерних ролей демонструють вищу чутливість до емоцій оточуючих, більшу схильність до співчуття та співпереживання [7]. Жінки частіше орієнтовані на збереження міжособистісних відносин, що вимагає постійного моніторингу емоційного стану партнерів по взаємодії.

Водночас за шкалою «Управління своїми емоціями» зафіксовано статистично значущу перевагу ($p < 0,05$) у підгрупі чоловіків ($M=9,8$ проти $M=7,7$ у жінок). Чоловіки-студенти демонструють вищу здатність до контролю зовнішніх проявів своїх емоцій, швидше відновлюють емоційну стабільність після стресових навантажень та рідше піддаються імпульсивним реакціям. Більш низький рівень управління емоціями у дівчат може бути пов'язаний із їхньою вищою загальною емоційною реактивністю та схильністю до тривалого румінування (фіксації на негативних переживаннях) [8]. Ця закономірність вказує на те, що високий рівень емпатії у жінок часто супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, що ускладнює процеси саморегуляції.

За іншими компонентами емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, самомотивація, розпізнавання емоцій інших), а також за інтегративним показником EQ статистично значущих відмінностей між статями не виявлено ($p > 0,05$). Незначна перевага жінок в емоційній обізнаності та розпізнаванні емоцій інших нівелюється перевагою чоловіків у самомотивації та управлінні емоціями, що в результаті дає приблизно однаковий рівень загального емоційного інтелекту (52,5 бала у чоловіків та 55,2 бала у жінок). Це свідчить про те, що загальна емоційна компетентність не детермінується виключно біологічною статтю, а формується як складний компенсаторний механізм, де слабкість одних компонентів врівноважується розвитком інших.

Важливим етапом дослідження стало вивчення внутрішньої структури емоційного інтелекту студентів шляхом встановлення кореляційних зв'язків між його окремими компонентами. Для розрахунку використовувався коефіцієнт рангової кореляції r -Спірмена. Побудова кореляційної матриці дозволяє визначити, які саме складові емоційної сфери є системоутворюючими і найбільше впливають на загальний рівень психологічної адаптації особистості у період навчання у закладі вищої освіти [9]. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Матриця інтеркореляцій компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (n=60)

Шкали	Емоційна бізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших
Емоційна обізнаність	1,00	0,28	0,45**	0,52**	0,58**
Управління емоціями	-	1,00	0,61**	0,14	0,33*
Самомотивація	-	-	1,00	0,21	0,41**
Емпатія	-	-	-	1,00	0,67**
Розпізнавання емоцій інших	-	-	-	-	1,00

Примітка: * – кореляція значуща на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p < 0,01$.

Кореляційний аналіз розкриває складну систему взаємозв'язків між структурними елементами емоційного інтелекту. Найтісніший позитивний зв'язок ($r = 0,67$ при $p < 0,01$) зафіксовано між шкалами «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших». Це вказує на те, що здатність до співпереживання нерозривно пов'язана з когнітивною навичкою ідентифікації емоційних станів співрозмовника. Особи, які здатні відчувати біль або радість іншого, одночасно володіють високою спостережливістю щодо невербальних сигналів (міміки, пантоміміки, інтонації), що дозволяє їм вибудовувати ефективні стратегії комунікації та конструктивно впливати на поведінку партнерів [10].

Шкала «Емоційна обізнаність» виявила значущі позитивні зв'язки практично з усіма іншими компонентами, окрім управління емоціями. Вона корелює з розпізнаванням емоцій інших ($r = 0,58$, $p < 0,01$), емпатією ($r = 0,52$, $p < 0,01$) та самомотивацією ($r = 0,45$, $p < 0,01$). Цей факт підтверджує теоретичне положення про те, що усвідомлення власних емоційних станів є фундаментом для розуміння почуттів інших людей. Саморефлексія виступає тим внутрішнім механізмом, через призму якого особистість інтерпретує зовнішній соціальний світ. Що краще

студент розуміє власні переживання, то ефективніше він мотивує себе до діяльності і то точніше сприймає емоційний фон соціального оточення.

Високий ступінь кореляції виявлено між шкалами «Управління своїми емоціями» та «Самотивація» ($r = 0,61, p < 0,01$). Здатність до свідомого контролю негативних афектів безпосередньо впливає на вміння акумулювати внутрішні ресурси для досягнення цілей. Студенти, які вміють долати тривогу та знижувати рівень фрустрації у стресових ситуаціях (наприклад, під час екзаменаційної сесії), зберігають вищий рівень працездатності, оптимізму та цілеспрямованості. Натомість особи з низьким рівнем саморегуляції швидко виснажуються емоційно, що призводить до втрати інтересу до навчально-професійної діяльності та зниження академічної успішності.

Зібраний фактологічний матеріал утворює цілісну картину, яка відображає специфіку комунікативної поведінки досліджуваних [28]. Виявлені кількісні тенденції вказують на наявність вираженої зворотної залежності між рівнем егоцентризму та здатністю до конструктивного розв'язання суперечностей. Отримана інформація створює надійне підґрунтя для переходу до точного математичного встановлення кореляційних зв'язків між вимірними показниками у наступному підрозділі роботи.

2.3. Встановлення кореляційних зв'язків між рівнем емпатії та схильністю до конструктивного вирішення конфліктів

Завершальним етапом емпіричного дослідження є математико-статистична перевірка висунутої гіпотези щодо існування закономірного зв'язку між вираженістю емпатійного потенціалу особистості та обранням нею конкретних стратегій поведінки у ситуаціях міжособистісного зіткнення. Описова статистика, представлена у попередньому підрозділі, дозволила виявити загальні тенденції розподілу досліджуваних за рівнями розвитку здатності до співпереживання та

домінуючими моделями реагування на суперечності. Для забезпечення високого рівня наукової достовірності та переходу від констатації фактів до виявлення глибинних психологічних закономірностей виникає об'єктивна необхідність у застосуванні методів кореляційного аналізу. Застосування математичних методів у психології дозволяє об'єктивізувати отримані дані, виключити вплив випадкових факторів та довести статистичну значущість виявлених взаємозв'язків, що є обов'язковою умовою для розробки ефективних профілактичних та корекційних програм [18].

Для встановлення міри та напрямку зв'язку між досліджуваними ознаками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_{rs}). Вибір саме цього непараметричного критерію зумовлений специфікою отриманих даних, які базуються на порядкових шкалах психодіагностичних опитувальників і не завжди підпорядковуються закону нормального розподілу. Змінними, що підлягали математичному зіставленню, виступили індивідуальні показники (сирі бали) за шкалою емпатії та показники вираженості кожної з п'яти стратегій розв'язання конфліктних ситуацій: суперництва, співробітництва, компромісу, уникнення та пристосування. Розрахунки здійснювалися за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу даних.

Отримані результати кореляційного аналізу зведені у загальну матрицю, яка відображає силу та напрямок виявлених зв'язків, а також рівень їхньої статистичної значущості. Для психологічних досліджень достатнім рівнем достовірності вважається показник похибки, що не перевищує п'яти відсотків ($p \leq 0,05$), тоді як показник $p \leq 0,01$ свідчить про високу надійність виявленої закономірності [28]. Результати математичних розрахунків відображені у таблиці 2.3.

Аналіз кореляційної матриці дозволяє виявити низку глибоких психологічних закономірностей, які розкривають механізми регуляції соціальної поведінки особистості. Найбільш виражений позитивний кореляційний зв'язок зафіксовано між рівнем розвитку емпатії та схильністю до обрання стратегії співробітництва ($r_s = 0,68$ при $p \leq 0,01$). Цей показник свідчить про наявність сильної прямої залежності: чим вищою є здатність особистості до емоційного

Таблиця 2.3

Матриця кореляційних зв'язків між показниками рівня емпатії та стратегіями поведінки у конфлікті

Досліджувані змінні (стратегії поведінки)	Коефіцієнт кореляції з рівнем емпатії (rs)	Рівень статистичної значущості (p)
Співробітництво	0,68	$p \leq 0,01$
Компроміс	0,45	$p \leq 0,01$
Пристосування	0,22	$p \leq 0,05$
Уникнення	-0,39	$p \leq 0,01$
Суперництво	-0,64	$p \leq 0,01$

Джерело: розроблено автором на основі результатів статистичного аналізу.

відгуку та розуміння внутрішнього світу іншого, тим частіше вона орієнтується на спільний пошук конструктивних рішень, що максимально задовольняють обидві сторони. Співробітництво вимагає значних інтелектуальних та емоційних зусиль, оскільки передбачає відмову від поверхневого бачення проблеми та заглиблення у справжні мотиви опонента [12]. Саме розвинений емпатійний потенціал забезпечує необхідну чутливість до потреб партнера по взаємодії, дозволяючи сприймати його не як ворога, а як рівноправного учасника комунікативного процесу, інтереси якого також мають цінність [38]. Такий підхід створює атмосферу психологічної безпеки, знижує рівень реактивної тривожності під час спілкування та сприяє збереженню психічного здоров'я обох учасників суперечки [46].

Розсіювання показників рівня емпатії та стратегії співробітництва відображено на рис 2.3.

Скупчення точок формує виразну висхідну тенденцію (лінію тренду), яка ілюструє, що зі зростанням індивідуальних балів за шкалою здатності до співпереживання синхронно підвищується частота звернення до стратегії співробітництва. Розташування даних свідчить про відсутність осіб, які б мали дуже високий рівень емпатії і при цьому демонстрували нульову схильність до кооперації. Здатність децентруватися, тобто відійти від власної егоцентричної позиції та подивитися на ситуацію очима іншої людини, виступає тим психологічним ядром, навколо якого формується готовність до конструктивного діалогу [22]. Емоційний інтелект, невід'ємною складовою якого є емпатія, дозволяє

людині ефективно управляти власними емоціями в стресових умовах та спрямовувати енергію конфлікту у русло творчого пошуку взаємовигідних альтернатив [34].

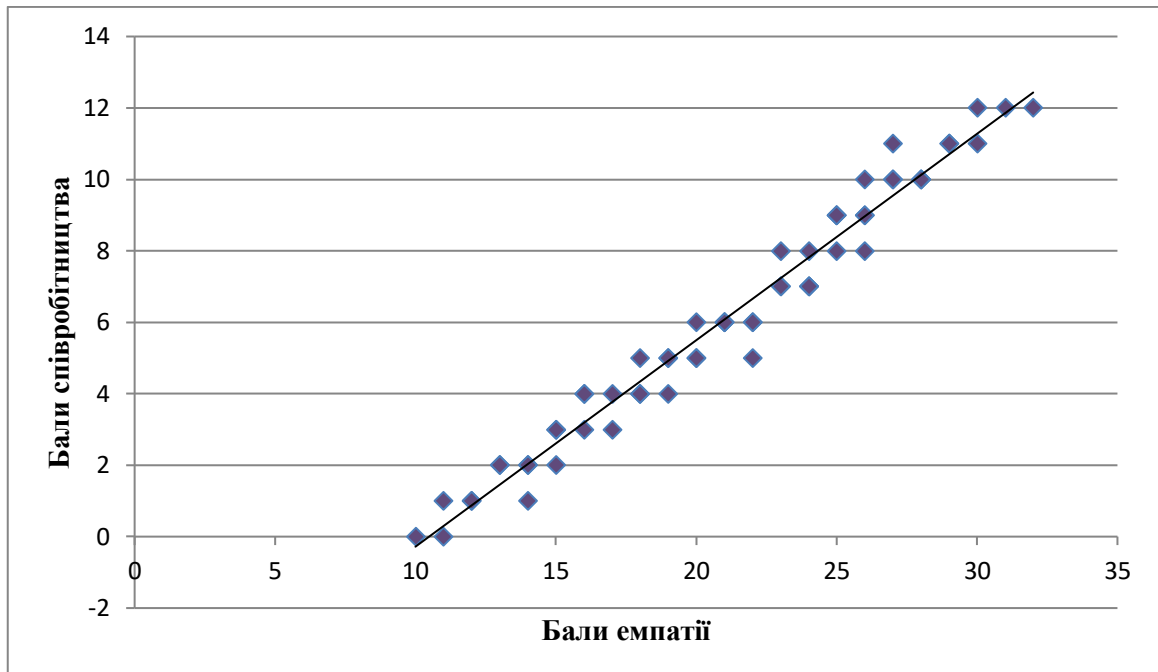


Рис. 2.3. Розсіювання показників рівня емпатії та стратегії співробітництва (розроблено автором)

Другим за силою позитивним зв'язком є кореляція між емпатією та стратегією компромісу ($r_s = 0.45$ при $p \leq 0,01$). Ця помірна пряма залежність вказує на те, що емоційно чутливі особистості часто схильні до взаємних поступок заради врегулювання ситуації. Компроміс, хоча і не є настільки ж інтегративним рішенням, як співробітництво, все ж базується на повазі до інтересів іншої сторони [30]. Розуміння того, що опонент також відчуває дискомфорт від наявної суперечності, спонукає емпатійну людину поступитися частиною власних вимог для досягнення швидкої згоди та відновлення міжособистісної гармонії. Застосування цієї стратегії виправдане у ситуаціях дефіциту часу або коли збереження добрих стосунків є більш пріоритетним завданням, ніж стовідсоткове відстоювання власної позиції [49]. Водночас дещо нижчий коефіцієнт кореляції порівняно зі співробітництвом пояснюється тим, що компроміс іноді обирають і

менш емпатійні люди виключно з прагматичних міркувань, коли сили сторін рівні і досягти повної перемоги неможливо.

Аналіз зв'язку між здатністю до співпереживання та стратегією пристосування виявив слабку, але статистично значущу позитивну кореляцію ($r_s = 0.22$ при $p \leq 0,05$). Такий результат є надзвичайно цікавим з психологічної точки зору. Особи з дуже високим рівнем емоційного зараження можуть настільки гостро відчувати негативні емоції партнера, що свідомо відмовляються від захисту власних меж задля того, щоб припинити страждання іншого [28]. У таких випадках емпатія спрацьовує не як інструмент конструктивного вирішення проблеми, а як тригер для самопожертви. Постійне використання пристосування може мати негативні наслідки для психологічного благополуччя особистості, оскільки нереалізовані потреби формують внутрішнє напруження та можуть призводити до прихованої агресії або психосоматичних розладів [26]. Це підтверджує тезу про необхідність формування саме збалансованої, когнітивно-емоційної емпатії, яка передбачає співчуття без втрати власної ідентичності та особистісних кордонів [5].

Переходячи до аналізу деструктивних стратегій поведінки, слід звернути увагу на наявність обернених (негативних) кореляційних зв'язків. Так, зафіксовано статистично значущу зворотну залежність між рівнем емпатії та вибором стратегії уникнення ($r_s = 0.39$ при $p \leq 0,01$). Це означає, що розвинена здатність до співпереживання перешкоджає ігноруванню проблеми та відстороненню від комунікації. Уникнення характеризується емоційною холодністю та байдужістю до подальшої долі стосунків [12]. Людина, яка розуміє почуття іншого, усвідомлює, що нехтування проблемою лише посилює емоційний біль партнера, а тому намагається не вдаватися до тактики «втечі». Відповідно, особи з низьким рівнем емпатійного потенціалу значно частіше просто виходять з контакту, не бажаючи витратити власні психологічні ресурси на розв'язання спільних труднощів, що свідчить про їхню низьку соціальну відповідальність [2].

Найбільш потужний зворотний кореляційний зв'язок виявлено між рівнем емпатії та схильністю до суперництва ($r_s = 0.64$ при $p \leq 0,01$). Цей показник математично доводить, що егоцентризм, бажання домінувати та готовність йти до

мети попри інтереси оточуючих є психологічними антиподами емпатійності. Стратегія суперництва базується на жорсткій конкуренції, де виграш однієї сторони автоматично означає програш та емоційні страждання іншої [3]. Для особистості з високим рівнем емоційної чутливості завдання болю партнеру є внутрішньо неприйнятним, оскільки механізм емпатії змушує її частково переживати цей біль як свій власний [23]. Натомість емоційно відсторонені індивіди не відчують цього внутрішнього бар'єру, що робить їхню поведінку в конфлікті більш агресивною, безкомпромісною та руйнівною для соціального оточення [21]. Низька здатність до емпатії створює передумови для сприйняття опонента як об'єкта, що заважає досягненню мети, а не як живої людини з власними правами та переживаннями.

Узагальнюючи результати математико-статистичного аналізу, можна констатувати, що виявлені кореляційні плеяди створюють цілісну та науково обґрунтовану картину впливу емоційної сфери на соціальну поведінку. Здатність до глибокого та адекватного співпереживання виступає потужним внутрішнім регулятором, який блокує агресивні та маніпулятивні форми взаємодії, водночас стимулюючи просоціальні патерни поведінки [38]. Емпатія виконує превентивну функцію, трансформуючи потенційно руйнівну енергію міжособистісного зіткнення у процес конструктивного діалогу та взаємозбагачення.

Проведене емпіричне дослідження та здійснений кореляційний аналіз повністю підтверджують гіпотезу про те, що рівень розвитку емпатії є вагомим детермінуючим чинником у виборі стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Високі показники емоційної чутливості достовірно корелюють зі схильністю до співробітництва та компромісу, тоді як дефіцит емпатійних здібностей прямо пов'язаний із частотою використання деструктивних стратегій суперництва та уникнення. Отримані математичні докази відкривають широкі перспективи для практичної психології, зокрема у сфері розробки тренінгових програм, спрямованих на профілактику конфліктності шляхом цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту та емпатійного потенціалу особистості.

2.4. Програма тренінгу розвитку емпатійних здібностей

Результати емпіричного дослідження довели наявність тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та схильністю особистості до конструктивного розв'язання суперечностей [3]. Оскільки емпатійність виступає потужним внутрішнім регулятором комунікативної поведінки, що блокує деструктивні тенденції суперництва та уникнення, виникає об'єктивна необхідність у розробці цілеспрямованих заходів для її формування [38]. Емпатія не є виключно вродженою, статичною характеристикою; вона являє собою динамічну властивість, яка піддається цілеспрямованому розвитку та корекції в процесі спеціально організованого психологічного навчання [23]. Найбільш ефективною формою такого навчання у студентському віці є соціально-психологічний тренінг, який дозволяє не лише засвоїти теоретичні знання, але й відпрацювати необхідні навички в безпечних умовах групової взаємодії [44].

Метою розробленої тренінгової програми є підвищення рівня загальної емпатійності учасників, розвиток їхнього емоційного інтелекту та формування навичок конструктивної поведінки в умовах міжособистісного конфлікту [34]. Реалізація цієї мети передбачає виконання низки конкретних завдань: актуалізацію внутрішнього емоційного досвіду, зняття психологічних бар'єрів у спілкуванні, розвиток здатності до децентрації (вміння ставити себе на місце іншого), оволодіння техніками активного слухання та формування адекватних поведінкових реакцій на емоційні стани партнерів по взаємодії [19].

Для забезпечення комплексності впливу розроблена програма тренінгу побудована на основі структурно-функціональної моделі, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти емпатії. Візуалізацію цієї моделі подано на рисунку 2.4.



Рис. 2.4. Структурно-функціональна модель тренінгу розвитку емпатії (розроблено автором)

Тренінгова програма (тематичний план якої детально представлено у Додатку Д) розрахована на студентську молодь і складається з трьох логічно взаємопов'язаних блоків: вступного, основного та завершального.

Вступний блок спрямований на знайомство учасників, встановлення психологічного контакту, зняття первинної тривожності та формування атмосфери довіри й безпеки [47]. На цьому етапі відбувається прийняття правил роботи групи, серед яких ключовими є конфіденційність, беззаперечне прийняття думок інших, активність та принцип спілкування «тут і тепер». Вправа «Снігова куля з емоцією» дозволяє учасникам не лише запам'ятати імена одне одного, але й здійснити первинну самопрезентацію через демонстрацію свого актуального емоційного стану, що відразу налаштовує групу на роботу з почуттями [44].

Основний блок тренінгу присвячений безпосередньому розвитку емпатійних здібностей та відпрацюванню навичок безконфліктного спілкування [30]. Робота розпочинається з розвитку невербальної чутливості, оскільки переважна більшість емоційної інформації передається саме через міміку, пантоміміку та інтонацію [16]. Вправа «Дзеркало», де учасники в парах мають максимально точно відтворювати рухи та вирази обличчя партнера, активізує механізми тілесної емпатії. Це дозволяє

на фізіологічному рівні відчуті стан іншої людини, що є базовою умовою для подальшого когнітивного розуміння її потреб [22].

Центральним елементом основного блоку є застосування рольових ігор, зокрема вправи «Конфлікт інтересів». Учасникам пропонуються типові для їхнього середовища проблемні ситуації (наприклад, суперечка щодо розподілу обов'язків у спільному навчальному проєкті або непорозуміння з сусідом по гуртожитку) [17]. Завдання полягає не просто у формальному вирішенні конфлікту, а в обов'язковому застосуванні стратегії співробітництва, яка вимагає виявлення справжніх (часто прихованих) потреб опонента [49]. Під час гри учасники вчаться здійснювати децентрацію - свідомо відмовлятися від власної жорсткої позиції заради об'єктивного погляду на проблему очима іншої людини. Тренер спрямовує процес таким чином, щоб учасники використовували відкриті емпатійні запитання («Що ти зараз відчуваєш?», «Чому це для тебе є настільки принциповим?»), які знижують рівень захисної агресії партнера та перетворюють ворога на співрозмовника [12].

Окремим вагомим компонентом основного блоку є відпрацювання техніки «Я-висловлювання». Традиційно в стресових ситуаціях молоді люди схильні використовувати «Ти-висловлювання» (наприклад, «Ти завжди мене ігноруєш», «Ти зриваєш нам проєкт»), які безапеляційно сприймаються як напад і неминуче провокують зустрічну атаку [49]. Натомість конструкція «Я-висловлювання» дозволяє екологічно виразити власні негативні емоції без переходу на особистості. Тренінгові вправи передбачають трансформацію наданих тренером конфліктогенних фраз у безпечні повідомлення, що сприяє закріпленню нових лінгвокогнітивних патернів [24].

Завершальний блок тренінгу передбачає рефлексію отриманого досвіду, емоційне розвантаження та підбиття підсумків [11]. Обговорення у форматі «Що я беру з собою?» дозволяє учасникам вербалізувати власні інсайти та усвідомити зміни у своєму сприйнятті міжособистісної взаємодії. Вправа «Павутинка подяк» слугує потужним інструментом емоційної підтримки та закріплення позитивного ставлення один до одного.

Для забезпечення балансу між різними видами активності та уникнення перевтоми учасників, програма передбачає чіткий розподіл навчального часу, що є запорукою успішного засвоєння матеріалу. Розподіл часу між основними видами діяльності відображено на рисунку 3.2.

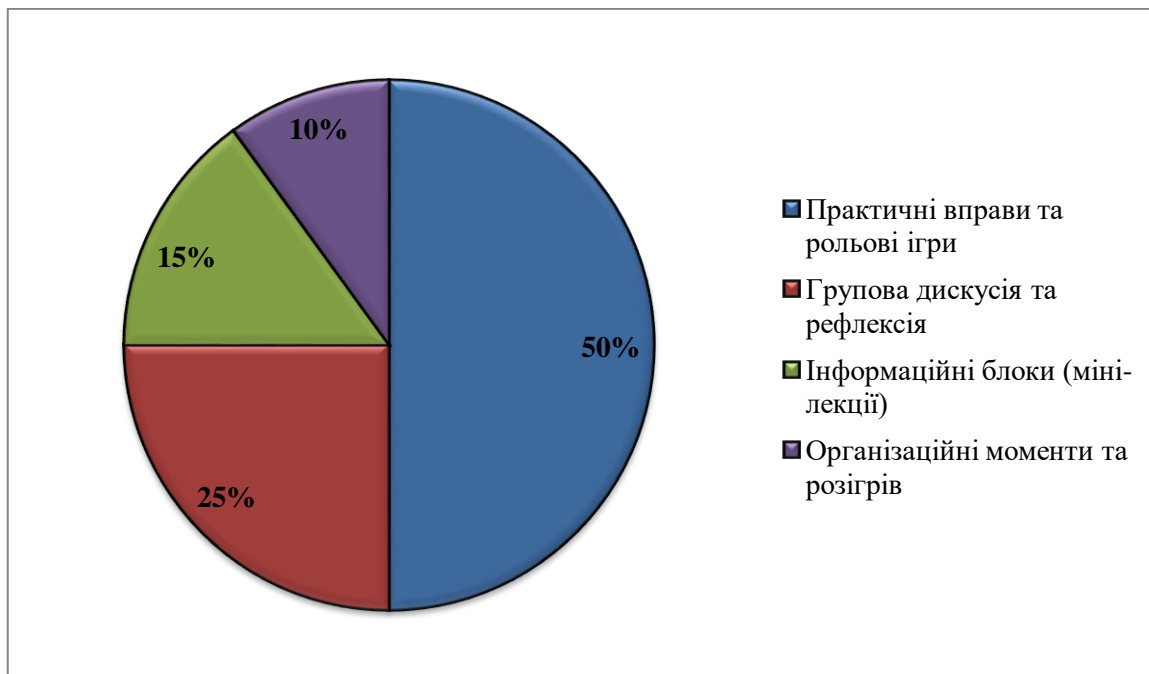


Рис. 2.6. Розподіл навчального часу тренінгової програми (розроблено автором)

Рисунок 2.6 демонструє виражену практичну спрямованість тренінгу. Половина всього часу (50%) відводиться на безпосереднє відпрацювання навичок через вправи та моделювання ситуацій, що забезпечує перехід теоретичних знань у стійкі поведінкові патерни. Значна частка часу (25%) приділяється груповій дискусії, яка є ключовим інструментом розвитку рефлексії [30]. Саме під час обговорення учасники отримують зворотний зв'язок про те, як їхню поведінку сприймають оточуючі. Інформаційні блоки зведено до мінімуму (15%), оскільки студентська аудиторія краще засвоює інформацію через власний ігровий досвід, а не через пасивне прослуховування лекційного матеріалу [44].

Запропонована програма є гнучким інструментом, який може бути інтегрований у систему виховної роботи закладів вищої освіти або використовуватися як окремий модуль у межах психологічного супроводу студентів у період адаптації [17].

2.5. Рекомендації щодо профілактики конфліктів засобами емпатії

Формування емпатійної компетентності в межах тренінгових занять створює міцний фундамент для особистісного зростання, проте стабільний довгостроковий ефект можливий лише за умови усвідомленої інтеграції здобутих навичок у повсякденну комунікативну практику. Аналіз емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, чітко засвідчив, що дефіцит здатності до співпереживання безпосередньо корелює з обранням руйнівних стратегій поведінки - суперництва та уникнення. Відповідно, підвищення рівня емоційної чутливості та володіння конкретними комунікативними алгоритмами виступає головним ресурсом запобігання міжособистісній конфронтації [45]. На основі узагальнення теоретичного матеріалу та результатів практичної роботи було розроблено комплекс методичних рекомендацій, спрямованих на профілактику деструктивних конфліктів.

Одним із найдієвіших інструментів емпатійної взаємодії є застосування техніки активного слухання. У стані емоційного збудження суб'єкт конфлікту відчуває гостру потребу бути почутим, і саме демонстрація щирої уваги до його слів здатна суттєво знизити рівень афективного напруження [33]. Рекомендується використовувати прийоми нерефлексивного слухання (зоровий контакт, схвальні кивки, відкрита поза тіла) на початкових етапах розмови, коли партнер потребує простого емоційного розвантаження [16]. Після того, як перший емоційний сплеск минає, ефективним є перехід до рефлексивного слухання, зокрема використання перефразування («Якщо я правильно тебе розумію, тебе найбільше обурює той факт, що...») та вербалізації почуттів («Схоже, ти зараз дуже розчарований через цю ситуацію»). Таке емпатійне віддзеркалення показує опоненту, що його внутрішній стан не знецінюється, що автоматично переводить комунікацію з площини ворожнечі у площину діалогу [19].

Для структурування поведінки в умовах стресової взаємодії було розроблено покроковий алгоритм емпатійного реагування. Цей алгоритм дозволяє уникнути

автоматичних (агресивних або захисних) дій та сприяє переходу до усвідомленого управління конфліктною ситуацією. Етапи алгоритму відображено на рисунку 3.3.

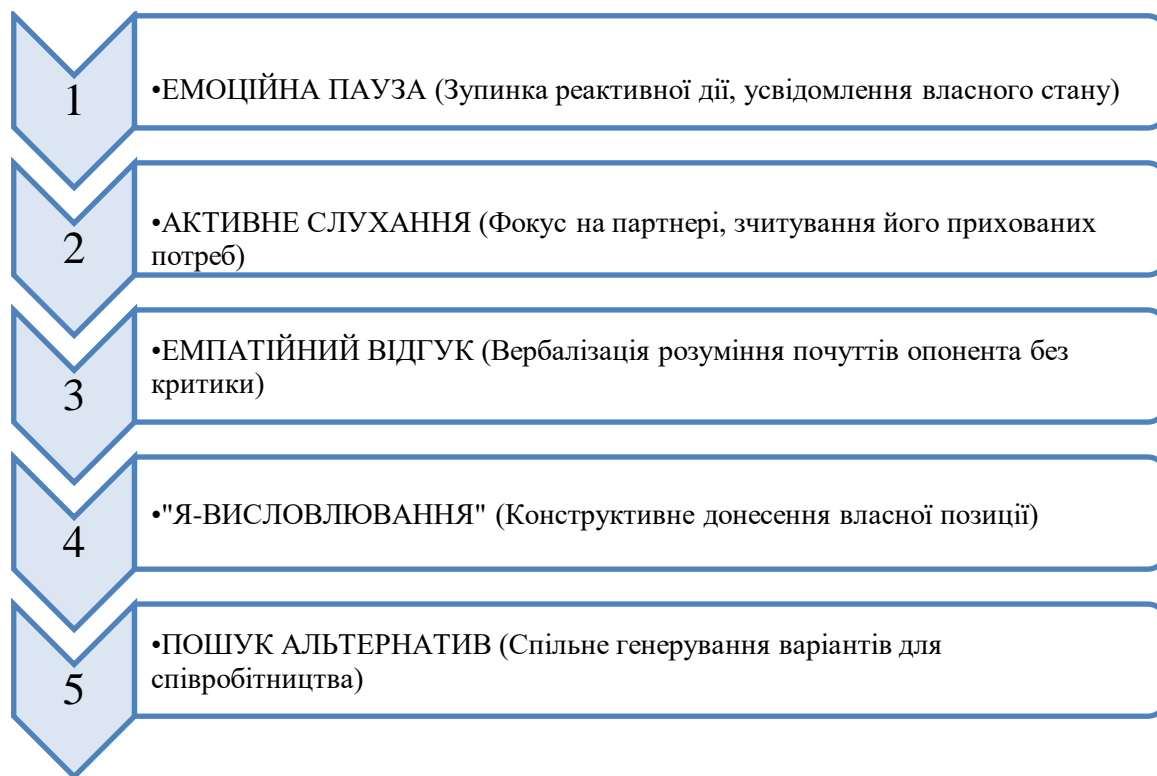


Рис. 2.7. Алгоритм емпатійного реагування в ситуації міжособистісного зіткнення (розроблено автором)

Дотримання наведеного алгоритму дозволяє розірвати замкнене коло взаємних звинувачень. Фундаментальним тут є перший крок - емоційна пауза, оскільки без відновлення контролю над власними афектами неможливо перейти до розуміння іншого [47]. Емпатія не працює в умовах сильного стресу, якщо особа не здатна дистанціюватися від власних миттєвих емоцій.

Наступним критично важливим аспектом профілактики конфліктів є контроль за екологічністю висловлювань. Конфлікти часто загострюються або навіть виникають на порожньому місці через використання так званих конфліктогенів - слів, фраз або інтонацій, що несуть у собі приховану чи явну агресію, категоричність, наказовий тон або знецінення. Здатність своєчасно розпізнавати та замінювати конфліктогени на емпатійні формулювання є свідченням високого рівня конфліктологічної культури [12]. Трансформація

деструктивних комунікативних патернів у конструктивні (емпатійні) висловлювання відображена в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Трансформація деструктивних комунікативних патернів у
конструктивні (емпатійні) висловлювання**

Деструктивна фраза (конфліктоген)	Конструктивна альтернатива («Я-висловлювання» + емпатія)	Психологічний механізм впливу
«Ти знову все зробив не так, як ми домовлялися!»	«Мене дуже засмучує, коли фінальний результат відрізняється від плану. Давай обговоримо, як це виправити».	Зняття прямого звинувачення з особистості партнера; переведення фокусу уваги на спільний пошук рішення проблеми.
«Ти ніколи мене не слухаєш і перебиваєш!»	«Я відчуваю себе непочутим у цій розмові. Для мене дуже важливо, щоб ми могли розуміти одне одного».	Замість категоричного узагальнення («ніколи») відбувається трансляція власних емоційних переживань.
«Заспокойся, ти роздуваєш величезну проблему з нічого!»	«Я бачу, що ця ситуація тебе сильно схвилювала. Розкажи детальніше, що саме тебе так сильно турбує».	Легалізація емоцій партнера замість їх знецінення; прояв щирого інтересу до його актуального психологічного стану.
«Це виключно твоя провина, розбирайся з цим сам».	«Ситуація складна, і я злюся через це. Але я готовий подумати разом, як ми можемо з неї вийти».	Розподіл відповідальності; перехід від деструктивної стратегії уникнення/суперництва до стратегії співробітництва.

Джерело: складено автором на основі аналізу психологічної літератури [12; 49].

Таблиця 3.1 ілюструє, як зміна лінгвістичної форми висловлювання кардинально змінює психологічний зміст повідомлення [49]. Використання конструктивних альтернатив зовсім не означає повної відмови від власних інтересів чи претензій, однак воно дозволяє висловити їх у соціально прийнятній формі, яка не руйнує самооцінку співрозмовника і не блокує його канали сприйняття інформації.

Окрему увагу в контексті практичних рекомендацій слід приділити проблемі збереження особистісних кордонів. Емпатія є потужним ресурсом, проте її неконтрольоване застосування (надмірне емоційне залучення) може призвести до феномену «емпатійного дистресу», коли людина настільки глибоко переймається станом іншого, що втрачає власну стабільність [23]. Студентам рекомендується практикувати так звану *усвідомлену (когнітивну) емпатію*, яка передбачає глибоке

розуміння ситуації при збереженні безпечної внутрішньої дистанції. Необхідно вчитися чітко розмежовувати власні почуття та почуття партнера, що запобігає психологічному вигоранню і дозволяє залишатися ефективним комунікатором [26].

Для кураторів академічних груп, педагогів та психологів закладів вищої освіти рекомендується систематично впроваджувати елементи емпатійної взаємодії у щоденний освітній процес [1]. Це передбачає відмову від публічної критики студентів, широке застосування позитивного підкріплення, стимулювання толерантних групових дискусій та створення безпечного простору для вільного висловлення думок без страху осуду [32]. Педагог, який демонструє високий рівень емпатії у повсякденному спілкуванні, виступає авторитетною рольовою моделлю для молоді, природним шляхом запускаючи механізми соціального наслідування конструктивної поведінки.

Висновки до розділу II

Розділ присвячений розробці практичних аспектів розвитку емпатії як ключового інструменту оптимізації поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. На основі результатів теоретико-емпіричного дослідження було спроектовано структурно-функціональну модель та відповідну програму соціально-психологічного тренінгу. Програма передбачає комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти емпатії. Її впровадження спрямоване на подолання особистісного егоцентризму, розвиток невербальної чутливості та відпрацювання практичних навичок співробітництва у змодельованих проблемних ситуаціях.

Також, у другому розділі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емпатії та стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях у студентському середовищі (60 респондентів). За результатами психодіагностики виявлено, що у вибірці переважають середній (45,0%) та високий (30,0%) рівні

емпатії. Аналіз домінуючих стратегій показав схильність респондентів до компромісу (31,7%) та співробітництва (23,3%).

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена статистично доведено висунуту гіпотезу. Встановлено сильний прямий зв'язок між емпатійністю та конструктивними стратегіями: співробітництвом ($r_s = 0.68$) і компромісом ($r_s = 0.45$). Водночас виявлено виразну зворотну залежність між емпатією та деструктивними моделями: суперництвом ($r_s = 0.64$) і уникненням ($r_s = 0.39$).

Доведено, що успішна профілактика міжособистісних конфліктів вимагає впровадження емпатійних установок у повсякденну комунікативну практику. Запропоновано покроковий алгоритм емпатійного реагування в умовах стресової взаємодії, який включає обов'язкову емоційну паузу, володіння техніками активного та рефлексивного слухання, а також систематичне застосування «Я-висловлювань». Обґрунтовано необхідність усвідомленої трансформації деструктивних комунікативних патернів (конфліктогенів) у конструктивні повідомлення, які легалізують почуття опонента без втрати власних психологічних меж і сприяють переходу до переговорного процесу.

Впровадження розроблених рекомендацій та проведення тренінгових занять у закладах вищої освіти сприятиме зниженню загального рівня соціальної напруги, розвитку конфліктологічної компетентності молоді та збереженню сприятливого психологічного клімату в колективах. Здатність до усвідомленої емпатії виступає не лише інструментом вирішення суперечностей, але й фундаментальною передумовою збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості в умовах сучасного кризового суспільства.

ВИСНОВКИ

Отже, здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання актуальної психологічної проблеми, що полягає у визначенні ролі емпатії як базового чинника профілактики та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Сучасні трансформаційні процеси вимагають пошуку ефективних внутрішніх регуляторів поведінки, серед яких провідне місце посідає здатність до співпереживання. Теоретичний аналіз засвідчив, що конфлікт є складною взаємодією, успішне подолання якої залежить від індивідуально-психологічних властивостей опонентів. Емпатія, що включає емоційний резонанс, когнітивне розуміння мотивів іншого та поведінкову підтримку, виступає потужним бар'єром проти проявів егоцентризму та агресії. Вона дозволяє здійснити децентрацію, поглянути на ситуацію очима партнера та перетворити енергію протистояння на процес спільного пошуку взаємовигідних альтернатив.

Проведене емпіричне дослідження за участю шістдесяти респондентів дозволило перевести теоретичні припущення у площину математично доведених фактів. За результатами психодіагностики виявлено, що більшість студентської молоді володіє нормальним та високим рівнями емпатійності, що безпосередньо відображається у їхній схильності до вибору соціально схвалюваних стратегій компромісу та співробітництва. Застосування методів математичної статистики, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, повністю підтвердило висунуту гіпотезу. Встановлено наявність сильного прямого кореляційного зв'язку між високим рівнем емпатії та орієнтацією на співробітництво, а також виразну зворотну залежність між здатністю до співчуття та обранням деструктивних моделей суперництва чи уникнення. Ці дані доводять, що дефіцит емоційного інтелекту суттєво знижує поріг застосування агресивних дій, тоді як розвинена емпатія практично виключає можливість жорсткої міжособистісної конфронтації.

Оскільки емпатія є динамічною психологічною властивістю, розроблено структурно-функціональну модель та відповідну програму соціально-

психологічного тренінгу, спрямовану на гармонійний розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів співпереживання. Для інтеграції здобутих навичок у повсякденне життя запропоновано дієвий покроковий алгоритм емпатійного реагування в умовах стресової взаємодії, що базується на обов'язковій емоційній паузі, володінні техніками активного й рефлексивного слухання та застосуванні екологічних «Я-висловлювань». Свідома трансформація деструктивних комунікативних патернів та конфліктогенів у конструктивні повідомлення дозволяє легалізувати почуття опонента без втрати власних психологічних кордонів і сприяє швидкому переходу до переговорного процесу.

Цікавим емпіричним фактом є відсутність статистично значущого зв'язку між шкалами «Управління своїми емоціями» та «Емпатія» ($r = 0,14$, $p > 0,05$). Це означає, що висока здатність до співчуття не гарантує вміння контролювати власні емоційні сплески. Більше того, надмірна емпатійність іноді може виступати фактором ризику для емоційної стабільності особистості, оскільки постійне занурення у проблеми інших виснажує нервову систему та ускладнює процеси саморегуляції. Це ще раз підтверджує необхідність диференційованого підходу до психологічної підготовки студентів-педагогів: поряд із розвитком емпатії як професійно важливої якості, необхідно формувати жорсткі навички емоційного захисту та самовідновлення.

Отримані результати підтверджують, що впровадження емпатійних установок у щоденну комунікативну практику та проведення спеціалізованих психологічних тренінгів у закладах освіти є необхідною умовою зниження загального рівня соціальної напруги та конфліктності. Здатність до усвідомленої емпатії визнана не лише ефективним інструментом узгодження інтересів обох сторін, але й фундаментальною передумовою збереження психічного здоров'я, гармонізації міжособистісних відносин та підвищення якості життя особистості в умовах сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Т. Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. *Педагогічний пошук*. 2019. № 3. С. 94-97.
2. Афанасьєва Л. П. Роль емпатії у розвитку соціальної відповідальності студентської молоді. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. № 74. С. 12-19.
3. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку емпатійності та стратегій поведінки у конфлікті у студентів-психологів. *Information and innovative technologies in the turbulence era: collective monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022. С. 43-56.
4. Балакірєва О. М., Бондар Т. В. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: монографія / наук. ред. О. М. Балакірєва. К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
5. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез доп.* III Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2018. С. 56-59.
6. Білоконенко Л. А. Українськомовний міжособистісний конфлікт (стилістика, моделі комунікації, запобігання): монографія. Київ: Інтерсервіс, 2015. 335 с.
7. Білоус П. В. Психологія літературної творчості: навчальний посібник. Київ, 2014. 216 с.
8. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, вип. 10. С. 46-50.
9. Бровко А. О. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 73. С. 217-221.
10. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, т. 1. С. 28-31.

11. Василевська О. І. Казкотерапія у контексті здійснення психологічного супроводу закладів освіти. *Актуальні питання сучасної психології*: зб. наук. пр. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2. С. 192-196.
12. Вашека Т. В. Психологія конфлікту: навч. посіб. Київ: НАУ, 2020. 248 с.
13. Гончаренко Н. В. Навчальний стрес як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. Т. XIV, ч. 6. С. 89-96.
14. Гончаренко Н. В. Теоретичні основи збереження психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. Т. XIV, ч. 4. С. 44-56.
15. Гречуха І. А. Емпатія як чинник розвитку літературних здібностей старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2020. 238 с.
16. Гриценок Л. І. Як навчитися мовчати обережно. *Методист*. 2017. № 10 (70). С. 50-58.
17. Демида К. Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2021. 245 с.
18. Дослідження психології ортобіозу людини: монографія / за заг. наук. ред. Н. В. Родіної. Київ: Ліра-К, 2021. 228 с.
19. Єрмакова С. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). С. 511-521.
20. Жигалкіна (Лебедева) Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2016. Vol. 17, no. 5. P. 144-149.
21. Жмай О. В., Конопля О. І. Стратегії поведінки в конфлікті та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом. *Психологічний журнал*. 2019. № 4. С. 55-63.
22. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2008. 469 с.

23. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
24. Іванотчак Н. Лінгвокогнітивні і прагматичні параметри емпатії в англomовній дитячій прозі жанру фентезі. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 229 с.
25. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22-33.
26. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 7, № 3. С. 47-58.
27. Кічук А. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 31-38.
28. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Житомир, 2017. 256 с.
29. Лагодзинська В. І. Креативність як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 29-35.
30. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: Професіонал, 2021. 416 с.
31. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. пр. К.: ЕКМО*, 2005. Вип. 3. С. 343-361.
32. Меднікова Г. І. Становлення особистісної зрілості студентів: монографія. Харків: Діса плюс ; ХНПУ, 2015. 287 с.
33. Нестеренко Л. Активне слухання як спосіб підвищення ефективності комунікації у процесі навчання англійської мови за професійним спрямуванням у ЗВО. *Український педагогічний журнал*. 2021. № 4. С. 206-213.

34. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.
35. Пінчук І. Я., Степанова Н. М., Суховій О. О., Сулімовська Г. С. Вплив психосоціальних факторів на психічне здоров'я. *Нейронews*. 2015. № 1. С. 8-11.
36. Работа Т. О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 7, № 3. С. 159-165.
37. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2019. 232 с.
38. Ситнік С. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії. *Наукові праці МАУП. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4 (53). С. 77-83.
39. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2002. 15 с.
40. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету. Філософія*. 2008. Вип. 414-415. С. 23-27.
41. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навч. посіб. Чернівці: Книги - XXI, 2009. 296 с.
42. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
43. Устінов О. Як вберегти психічне здоров'я в умовах інформаційної війни: інтерв'ю з І. Пінчук. *Український медичний часопис*. 2014. № 2. С. 45-46.
44. Формування здорового способу життя: навч.-метод. рекомендації / Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков та ін. ; за ред. О. Вакуленко. К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
45. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-

- 28 квіт. 2017 р.) / упоряд. В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. 408 с.
46. Ханін Ю. Л. Короткий посібник до шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера. Київ, 2001. 15 с.
 47. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2014. № 2(13). С. 209-212.
 48. Шафранський В. В., Дудник С. В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 3. С. 12-18.
 49. Шмаленко Ю. І. Ефективні комунікативні стратегії в конфліктних ситуаціях. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 черв. 2024 р.). Одеса : НУ «ОЮА», 2024. С. 208-213.
 50. Шувалов А. В. Психологічне здоров'я людини. *Вісник*. 2009. Вип. 4 (15). С. 87-101.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник для діагностики здатності до емпатії (А. Меграбіан, Н. Епштейн)

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження. Якщо ви згодні з твердженням, поставте поруч знак «+» (так), якщо не згодні - знак «-» (ні). Намагайтеся відповідати швидко і щиро.

Текст опитувальника:

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось плаче.
2. Я часто переймаюся проблемами своїх друзів.
3. Мені важко зрозуміти, чому деякі речі так сильно засмучують інших.
4. Я рідко беру близько до серця проблеми інших людей.
5. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
6. Я залишаюся спокійним, навіть якщо всі навколо панікують.
7. Мені неприємно бачити, як хтось потрапляє в незручну ситуацію.
8. Я часто емоційно реагую на події у фільмах чи книгах.
9. Я вважаю, що люди занадто часто драматизують свої проблеми.
10. Мені легко поставити себе на місце іншої людини.
11. Я можу залишатися байдужим, коли хтось поруч плаче.
12. Чужий сміх зазвичай викликає у мене посмішку.
13. Коли я бачу, що з кимось поводяться несправедливо, я відчуваю обурення.
14. Мені важко співчувати людям, які самі винні у своїх бідах.
15. Я гостро відчуваю настрій людей, з якими спілкуюся.
16. Я рідко плачу під час перегляду сумних фільмів.
17. Мені складно зрозуміти почуття людини, яка сильно відрізняється від мене.
18. Я відчуваю радість, коли бачу, що хтось досяг успіху.
19. Мене дратують люди, які постійно скаржаться на життя.
20. Я легко заражаюся емоціями натовпу.
21. Коли мої друзі щасливі, я теж відчуваю піднесення.
22. Я вважаю, що кожен має самостійно справлятися зі своїми переживаннями.
23. Мене легко розчулити.
24. Я можу об'єктивно оцінювати ситуацію, не втручаючись емоційно.
25. Я часто помічаю, коли хтось приховує свій смуток за посмішкою.
26. Мені буває важко підібрати слова втіхи для людини, яка сумує.
27. Я відчуваю дискомфорт, коли двоє людей сваряться в моїй присутності.
28. Я не розумію, як можна плакати від щастя.

29. Мені подобається спостерігати за емоціями інших людей.
30. Я рідко переймаюся через новини про незнайомих людей.
31. Коли хтось ділиться зі мною радістю, моя власна радість подвоюється.
32. Я вважаю, що емоції часто заважають приймати правильні рішення.
33. Я швидко переймаю тон розмови свого співрозмовника.

Ключ до обробки результатів:

- За відповідь «Так» (+) на твердження: 1, 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 18, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33 нараховується 1 бал.
- За відповідь «Ні» (-) на твердження: 3, 4, 6, 9, 11, 14, 16, 17, 19, 22, 24, 26, 28, 30, 32 нараховується 1 бал.

Інтерпретація:

- 25-33 бали - дуже високий рівень емпатії.
- 16-24 бали - середній (нормальний) рівень емпатії.
- 15 балів і менше - низький рівень емпатії.

Методика визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томас, Р. Кілманн)

Інструкція: Перед вами 30 пар тверджень, які описують різні варіанти поведінки в конфліктних ситуаціях. З кожної пари виберіть те твердження (А або Б), яке найбільше відповідає тому, як ви зазвичай чините.

Текст опитувальника:

А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання. Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення. Б. Я намагаюся залагодити справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.

А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого. Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення. Б. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.

А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого. Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе. Б. Я намагаюся домогтися свого.

А. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно. Б. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого. Б. Я перш за все намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені інтереси та спірні питання.

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності. Б. Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого.

А. Я твердо прагну досягти свого. Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

А. Перш за все я намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені інтереси та спірні питання. Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки.

А. Здебільшого я уникаю позиції, яка може викликати суперечки. Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

А. Я пропоную середню позицію. Б. Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди. Б. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки. Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини. Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого. Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму. Б. Я дам можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

А. Перш за все я намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені інтереси та спірні питання. Б. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності. Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого. Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю та позицією іншої людини. Б. Я відстоюю свої інтереси.

А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас. Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся піти йому назустріч. Б. Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.

А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів. Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

А. Я пропоную середню позицію. Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

А. Здебільшого я уникаю позиції, яка може викликати суперечки. Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого. Б. Залагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

А. Я пропоную середню позицію. Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини. Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

Ключ для обробки результатів:

Кожен вибір (А або Б) відповідає одному з 5 стилів поведінки. За кожен збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал:

1. **Суперництво:** 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А.
2. **Співробітництво:** 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б.
3. **Компроміс:** 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А.
4. **Уникнення:** 1А, 5Б, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б, 30А.
5. **Пристосування:** 1Б, 3Б, 4Б, 6А, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б.

Кількість балів, набраних за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість тенденції до застосування відповідної форми поведінки. Домінуючою вважається та стратегія (або стратегії), яка набрала найбільшу кількість балів (максимум - 12 балів).

Зведені результати емпіричного дослідження.

Таблиця В.1. Результати діагностики рівня емпатії та стилів поведінки в конфлікті

№	Стать	Вік	Бали емпатії	Рівень емпатії	Домінуюча стратегія (Томас-Кілманн)
1	Ж	20	28	Високий	Співробітництво
2	Ч	21	14	Низький	Суперництво
3	Ж	20	22	Середній	Компроміс
4	Ж	19	29	Високий	Співробітництво
5	Ч	22	18	Середній	Пристосування
6	Ч	20	12	Низький	Уникнення
7	Ж	21	25	Високий	Компроміс
8	Ж	19	20	Середній	Компроміс
9	Ч	20	15	Низький	Суперництво
10	Ж	21	24	Середній	Співробітництво
11	Ч	22	29	Високий	Співробітництво
12	Ж	19	19	Середній	Уникнення
13	Ч	20	11	Низький	Суперництво
14	Ж	20	23	Середній	Компроміс
15	Ж	21	27	Високий	Співробітництво
16	Ч	19	16	Середній	Компроміс
17	Ж	20	30	Високий	Співробітництво
18	Ч	22	13	Низький	Уникнення
19	Ж	21	21	Середній	Пристосування
20	Ж	19	25	Високий	Компроміс
21	Ч	20	17	Середній	Пристосування
22	Ж	22	28	Високий	Співробітництво
23	Ч	21	14	Низький	Суперництво
24	Ж	19	24	Середній	Компроміс
25	Ч	20	22	Середній	Компроміс
26	Ж	21	26	Високий	Співробітництво
27	Ж	20	15	Низький	Компроміс
28	Ч	19	19	Середній	Пристосування
29	Ж	22	27	Високий	Співробітництво
30	Ч	21	20	Середній	Компроміс
31	Ж	19	31	Високий	Співробітництво
32	Ч	20	10	Низький	Суперництво
33	Ж	18	23	Середній	Компроміс
34	Ч	22	18	Середній	Пристосування
35	Ж	19	25	Високий	Пристосування
36	Ч	20	21	Середній	Співробітництво
37	Ж	18	16	Середній	Уникнення
38	Ж	21	29	Високий	Співробітництво
39	Ч	19	12	Низький	Уникнення
40	Ж	20	24	Середній	Компроміс
41	Ж	21	26	Високий	Компроміс
42	Ч	18	14	Низький	Суперництво
43	Ж	19	20	Середній	Пристосування
44	Ж	20	28	Високий	Співробітництво
45	Ч	21	17	Середній	Компроміс

46	Ж	22	22	Середній	Співробітництво
47	Ч	19	15	Низький	Суперництво
48	Ж	20	27	Високий	Компроміс
49	Ж	18	19	Середній	Пристаосування
50	Ч	21	23	Середній	Компроміс
51	Ж	19	32	Високий	Співробітництво
52	Ч	20	11	Низький	Суперництво
53	Ж	22	25	Високий	Пристаосування
54	Ч	19	21	Середній	Співробітництво
55	Ж	20	18	Середній	Компроміс
56	Ж	21	30	Високий	Пристаосування
57	Ч	18	13	Низький	Уникнення
58	Ж	20	24	Середній	Пристаосування
59	Ж	19	26	Високий	Компроміс
60	Ч	21	15	Низький	Уникнення

Програма тренінгу розвитку емпатійних здібностей.

Таблиця Д.1. Тематичний план тренінгових занять

№	Назва блоку / Вправи	Мета	Тривалість
1	Вступний блок. Знайомство та встановлення контакту		45 хв
	Вправа «Снігова куля з емоцією»	Зняття напруги, запам'ятовування імен учасників.	15 хв
	Прийняття правил групи	Формування безпечного простору для розкриття.	15 хв
	Вправа «Мої очікування»	Прояснення цілей учасників.	15 хв
2	Основний блок. Розвиток когнітивної та емоційної емпатії		90 хв
	Вправа «Дзеркало»	Розвиток навичок невербальної підлаштування.	20 хв
	Рольова гра «Конфлікт інтересів»	Відпрацювання стратегії співробітництва.	30 хв
	Вправа «Я-висловлювання»	Навчання конструктивному вираженню почуттів.	20 хв
	Вправа «Сліпий та поводитир»	Розвиток базової довіри та чутливості до іншого.	20 хв
3	Завершальний блок. Рефлексія		45 хв
	Обговорення «Що я беру з собою?»	Усвідомлення отриманого досвіду.	25 хв
	Вправа «Павутинка подяк»	Емоційне завершення роботи, підтримка.	20 хв

ДОДАТОК Е

Рекомендована програма соціально-психологічного тренінгу для дітей підліткового віку (тривалість 10 днів)**Загальна характеристика та методологічне обґрунтування програми тренінгу**

Розроблена тренінгова програма є спеціалізованим психологічним інструментом, спрямованим на цілеспрямоване формування емоційного інтелекту, розвиток емпатійних здібностей та засвоєння стратегій конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у дитячому та ранньому підлітковому віці. Програма розрахована на реалізацію в умовах закладів загальної середньої освіти, центрів позашкільної роботи або психологічних студій. Оптимальний розмір тренінгової групи становить п'ятнадцять осіб, що відповідає класичним вимогам до проведення групової психокорекційної роботи. Саме така кількість учасників дозволяє забезпечити високий рівень групової динаміки, створює достатню кількість варіантів для міжособистісної взаємодії у парах та мікрогрупах, а також дає змогу тренеру утримувати в полі зору емоційні реакції кожної окремої дитини [1]. Тривалість програми становить десять днів, що передбачає щоденні заняття академічною тривалістю від дев'яноста до ста двадцяти хвилин залежно від рівня втомлюваності групи та складності запланованого тематичного матеріалу.

Методологічною основою розробленого тренінгу виступають концепції гуманістичної психології щодо безумовного прийняття особистості, а також когнітивно-поведінкові підходи до формування нових патернів соціальної взаємодії. Програма спирається на принцип активності учасників, який передбачає відмову від лекційних форматів передачі інформації на користь інтерактивного засвоєння знань через власний емоційний та поведінковий досвід. Важливим концептуальним елементом є принцип конфіденційності та психологічної безпеки, що дозволяє дітям розкривати свої справжні переживання без страху осуду чи критики з боку однолітків або дорослих [2]. Увесь цикл занять побудований за принципом поступового ускладнення матеріалу: від базового розпізнавання

власних емоцій до моделювання складних багатофакторних конфліктних ситуацій та пошуку інтегративних шляхів їх вирішення.

Таблиця Е.1

Загальні параметри розробленої тренінгової програми для дітей

Параметр тренінгу	Характеристика параметра
Цільова аудиторія	Діти віком 11-13 років (ранній підлітковий вік)
Кількість учасників	15 осіб (стандартна психологічна група)
Тривалість реалізації	10 днів (одне заняття на день)
Тривалість заняття	90-120 хвилин (з урахуванням динамічних перерв)
Основна мета	Формування емоційної компетентності та навичок співробітництва
Ключові методи	Рольові ігри, групові дискусії, арттерапія, психогімнастика

Структурно-змістовна організація тренінгового процесу (Дні 1-5)

Перший день тренінгу присвячений етапу адаптації, знайомству учасників та формуванню базової групової згуртованості. Головним завданням цього етапу є зниження рівня первинної тривожності, яка закономірно виникає у дітей під час потрапляння у нове соціальне середовище. Тренер ініціює процес розробки та прийняття групових правил, які фіксуються на великому аркуші паперу та закріплюються на видному місці. До таких правил традиційно належать вимоги говорити по черзі, поважати думку іншого, дотримуватися принципу «тут і тепер» та утримуватися від фізичної або вербальної агресії. Знайомство відбувається через проєктивні методики, де кожна дитина має можливість представити себе через метафору або асоціацію, що знімає комунікативні бар'єри та запускає процес формування довірливих стосунків всередині колективу з п'ятнадцяти осіб.

Другий день спрямований на розвиток емоційної ідентифікації та формування словника емоцій. Практика показує, що діти часто не здатні конструктивно вирішувати конфлікти саме через явище нормативної алекситимії, коли вони не можуть підібрати слова для опису свого внутрішнього стану. Під час заняття учасники знайомляться з базовими емоціями, вчать розрізняти відтінки почуттів та вербалізувати їх. Використовуються методики тілесного усвідомлення, завдяки яким діти фіксують, як саме гнів, страх або радість проявляються на фізіологічному рівні (наприклад, прискорене серцебиття, напруження у м'язах,

зміна ритму дихання). Здатність вчасно розпізнати соматичні маркери емоції є критично важливою передумовою для її подальшої вольової регуляції

Третій день тренінгової програми повністю присвячений вивченню невербальної комунікації та просторової організації спілкування. Оскільки понад сімдесят відсотків емоційної інформації передається без використання слів, учасники повинні навчитися «зчитувати» міміку, пантоміміку та інтонаційні патерни співрозмовників. Через серію психогімнастичних вправ діти вчаться передавати задані емоційні стани виключно за допомогою жестів та виразів обличчя, а інші учасники групи намагаються їх дешифрувати. Окремим блоком розглядається поняття особистісних кордонів та проксеміки. Діти на практиці досліджують власні комфортні дистанції для спілкування з різними категоріями людей, вчаться екологічно захищати свій особистий простір та поважати фізичні кордони інших членів групи, що є потужним фактором профілактики побутових конфліктів

Четвертий день виступає ключовим у контексті формування здатності до емпатії та децентрації. Децентрація розглядається як когнітивний механізм подолання дитячого та підліткового егоцентризму, що дозволяє особистості поглянути на ситуацію з позиції іншої людини. Вправи цього дня моделюють ситуації, в яких учасники змушені аргументувати позицію, яка кардинально відрізняється від їхніх власних переконань. Відбувається перехід від простого розпізнавання емоцій (що вивчалось на другий день) до глибокого співпереживання. Тренер створює безпечні умови для того, щоб діти могли поділитися власним досвідом переживання несправедливості або образи, що запускає феномен емоційного зараження та формує стійкі нитки взаємної підтримки між усіма п'ятнадцятьма учасниками тренінгового процесу

П'ятий день завершує перший цикл програми і фокусується на засвоєнні технік активного та рефлексивного слухання. Учасники на практиці переконуються, що процес слухання не є пасивним сприйняттям звукових хвиль, а являє собою складну інтелектуальну та емоційну роботу. Вводяться та відпрацьовуються у парах такі комунікативні прийоми, як луна-реагування,

перефразування та резюмування. Діти вчаться ставити відкриті запитання, які стимулюють співрозмовника до розкриття своїх думок, замість закритих запитань, що звужують комунікацію до простих відповідей «так» або «ні». Оволодіння навичками активного слухання дозволяє суттєво знизити рівень комунікативного шуму та запобігти виникненню непорозумінь, які часто стають першопричиною деструктивних міжособистісних зіткнень у дитячому колективі

Таблиця Е.2.

Тематичний план першого етапу тренінгової програми (Дні 1-5)

День проведення	Тематична спрямованість заняття	Ключові психологічні мішені впливу
День 1	Адаптація та групова динаміка	Зняття тривожності, формування довіри, прийняття правил
День 2	Емоційна ідентифікація	Подолання алекситимії, розпізнавання соматичних маркерів
День 3	Невербальна комунікація	Зчитування міміки, розуміння проксеміки та кордонів
День 4	Емпатія та децентрація	Подолання егоцентризму, розвиток здатності до співчуття
День 5	Активне слухання	Перефразування, уникнення комунікативних бар'єрів

Шостий день знаменує перехід до другого, більш складного етапу тренінгу, який безпосередньо стосується проблематики конфліктної взаємодії. Заняття розпочинається з дестигматизації поняття конфлікту. Тренер допомагає дітям усвідомити, що суперечності є природною та невід'ємною частиною людських стосунків, і небезпеку становить не сам факт зіткнення інтересів, а деструктивні способи його розв'язання. Учасники знайомляться з базовими стратегіями поведінки в конфлікті адаптованими для дитячого сприйняття (суперництво як «акула», пристосування як «ведмедик», уникнення як «черепашка», компроміс як «лисиця» та співробітництво як «сова»). Група аналізує переваги та недоліки кожної моделі поведінки, спираючись на власний життєвий досвід, що дозволяє перевести абстрактні психологічні концепти у площину практичного дитячого розуміння [8].

Сьомий день присвячений формуванню навичок управління гнівом та агресивними імпульсами. Оскільки конфліктні ситуації неминуче супроводжуються високим рівнем емоційного напруження, учасники потребують конкретних інструментів для стабілізації свого стану. На занятті відпрацьовуються техніки контрольованого дихання, м'язової релаксації за Джейкобсоном та методи когнітивного перемикання уваги. Діти вчаться використовувати техніку «Стоп-сигнал», яка передбачає свідоме взяття паузи перед тим, як відповісти на провокацію або образу. Ця навичка дозволяє розірвати автоматичний ланцюг реакції «стимул-реакція» та підключити неокортекс для прийняття зваженого поведінкового рішення, що кардинально знижує частоту виникнення фізичних та жорстких вербальних сутичок серед підлітків [9].

Восьмий день фокусується на засвоєнні алгоритму конструювання «Я-висловлювань» як головного інструменту екологічної передачі негативного зворотного зв'язку. Тренер пояснює групі деструктивну природу «Ти-висловлювань», які містять прямі звинувачення, узагальнення та критику особистості опонента, що закономірно викликає агресивний захист. Натомість учасники довго та ретельно відпрацьовують чотирикомпонентну структуру «Я-повідомлення»: об'єктивний опис ситуації без оцінок, висловлення власної емоції з цього приводу, пояснення причини виникнення цієї емоції та формулювання конструктивного прохання або пропозиції щодо майбутньої взаємодії. Кожна з п'ятнадцяти дітей отримує можливість трансформувати звичні для неї звинувачення у коректну форму, що безпосередньо впливає на підвищення загального рівня комунікативної культури в групі [10].

Дев'ятий день є кульмінаційним і передбачає інтеграцію всіх раніше набутих навичок через моделювання та розв'язання складних конфліктних ситуацій. Використовується метод рольових ігор, де учасники об'єднуються у мікрогрупи та отримують картки з описом типових для їхнього віку конфліктів (наприклад, кібербулінг, конкуренція за лідерство у класі, зрада друга, розподіл обов'язків). Діти повинні не лише зіграти задані ролі, але й обов'язково привести ситуацію до стратегії співробітництва або взаємовигідного компромісу, використовуючи

техніки активного слухання, емпатію та «Я-висловлювання». Після кожної сценки відбувається глибокий груповий аналіз, під час якого учасники дають одне одному екологічний зворотний зв'язок щодо ефективності застосованих поведінкових патернів [11].

Десятий день виступає завершальним етапом тренінгової програми, метою якого є підбиття підсумків, рефлексія отриманого досвіду та емоційне завершення групової роботи. Тренер організовує процес таким чином, щоб кожна дитина могла вербалізувати свої інсайти, розповісти про те, які саме навички виявилися для неї найбільш корисними та як вона планує використовувати їх у своєму реальному житті поза межами тренінгової кімнати. Проводяться ресурсні вправи на підвищення самооцінки та взаємну підтримку, де учасники обмінюються позитивними побажаннями. Завершення супроводжується ритуалом прощання, який дозволяє екологічно закрити груповий процес та залишити у дітей відчуття емоційного піднесення та впевненості у власних комунікативних компетенціях [12].

Таблиця Е.3

Динаміка формування компетентностей на другому етапі (Дні 6-10)

День проведення	Тематична спрямованість заняття	Очікувані поведінкові результати
День 6	Природа та види конфліктів	Дестигматизація конфлікту, розуміння п'яти стратегій Томаса-Кілманна
День 7	Управління гнівом та агресією	Оволодіння дихальними техніками та методом «Стоп-сигнал»
День 8	Техніка «Я-висловлювань»	Здатність виражати незадоволення без переходу на особистості
День 9	Моделювання співробітництва	Інтеграція навичок у складних рольових міжособистісних іграх
День 10	Рефлексія та завершення програми	Усвідомлення власного прогресу, закріплення ресурсового стану

Впровадження запропонованої десятиденної тренінгової програми передбачає досягнення вимірюваних результатів на трьох рівнях: когнітивному, афективному та поведінковому. На когнітивному рівні очікується суттєве розширення уявлень підлітків про психологічну природу емоцій та закономірності розвитку міжособистісних конфліктів. Діти формують стійке розуміння того, що

будь-яка суперечність має об'єктивні причини і може бути розв'язана шляхом аналізу глибинних потреб обох сторін, а не лише поверхневих позицій. Також когнітивний зсув проявляється у здатності аналізувати власні помилки у спілкуванні та прогнозувати наслідки застосування деструктивних стратегій, таких як агресивне домінування або повне уникнення вирішення проблемної ситуації.

На афективному рівні головним результатом виступає підвищення загального показника емоційного інтелекту та розширення емпатійного потенціалу групи. Учасники тренінгу стають більш толерантними до прояву емоцій іншими людьми, знижується рівень їхньої базової ворожості та реактивної тривожності у ситуаціях соціальної оцінки. Завдяки цілеспрямованій роботі з почуттями, п'ятнадцять учасників групи набувають здатності до глибокої емоційної децентрації, що робить їх менш вразливими до провокацій та маніпуляцій у підлітковому середовищі. Підвищується рівень самоприйняття, оскільки діти усвідомлюють правомірність існування всього спектру емоцій, включаючи соціально несхвалювані, такі як злість або заздрість, за умови їх екологічного та контрольованого прояву.

На поведінковому рівні ефективність програми проявляється у безпосередній зміні комунікативних патернів у реальному житті. Статистично очікується зменшення кількості відкритих конфронтацій у класному колективі та зниження частоти звернень до педагогів зі скаргами на порушення дисципліни або міжособистісні конфлікти. Діти, які пройшли повний курс тренінгу, демонструють здатність самостійно модерувати суперечки серед однолітків, використовуючи техніки активного слухання та алгоритм «Я-повідомлень». Вони значно рідше вдаються до фізичної агресії, надаючи перевагу вербальному обговоренню проблем.